

Київський університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

І.І. Головач

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Київ – 2024

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

І.І. Головач

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Навчально-методичний посібник
для проведення практичних та самостійних робіт
студентів закладів вищої освіти

Київ – 2024

УДК 338.48-52:796(07)

Рекомендовано Вченою Радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка як навчальний посібник для проведення практичних і самостійних робіт студентів закладів вищої освіти (протокол №8 від 20 грудня 2022 р.)

Рецензенти:

Андрєєва Олена Валеріївна – завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, професор, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доктор наук з фізичного виховання та спорту.

Рудєв Ігор Миколайович – старший викладач Факультету готельно-ресторанного та туристичного бізнесу імені проф. В.Ф. Доценка Національного університету харчових технологій, Президент Київської міської Федерації спортивного туризму.

Головач І.І.

046 **Оздоровчий туризм:** навчально-методичний посібник для проведення практичних і самостійних робіт студ. закл. вищ. освіти / Інна Іванівна Головач, Київ: Київський ун-т імені Бориса Грінченка: Знання України, 2024. 177с. [1]

Навчальний посібник побудований з урахуванням завдань навчального курсу «Оздоровчий туризм», передбачених програмою вищої школи для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. До кожної теми курсу розроблено практичні роботи, подані матеріали для самостійної роботи студентів. Навчально посібник рекомендований для студентів закладів вищої освіти, викладачів, вчителів.

Інституційний репозиторій :
URI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44445>

УДК 338.48-52:796(07)

ISBN 978-966-316-507-3

© І. І. Головач, 2022

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022

ЗМІСТ

Змістовий модуль I. Теоретичні основи оздоровчого туризму	5
Практична робота № 1. Ознайомлення з основами оздоровчого туризму.....	5
Практична робота № 2. Сучасна соціально-економічна роль оздоровчого туризму у світі	5
Практична робота № 3. Психологічні основи організації оздоровчої діяльності у туризмі	10
Практична робота № 4. Організація та управління туристською діяльністю.....	14
Практична робота № 5. Потенціал природних краєзнавчо-туристичних ресурсів України	18
Практична робота № 6. Географія населених пунктів України, віднесених до курортних.....	24
Практична робота № 7. Використання карстових печер для спелеотерапії та оздоровлення	27
Практична робота № 8. Використання фортець, замків і монастирів у туризмі	30
Практична робота № 9. Особливості фізичної підготовки різних груп населення до оздоровчої діяльності в польових умовах.....	34
Практична робота № 10. Контроль та самоконтроль фізичного стану туристів на маршруті.....	38
Практична робота № 11. Контроль та самоконтроль психічного стану туристів на маршруті.....	42
Практичне заняття № 12. Характеристика фахівця з оздоровчого туризму.....	49
Практичне заняття № 13. Надання першої домедичної допомоги.	51
Практичне заняття № 14. Робоча документація для організації оздоровчого походу. Медогляд	54
Змістовий модуль II. Практичні аспекти оздоровчого туризму	58
Практичне заняття № 15. Алгоритм розробки програми фізичної підготовки учасника оздоровчого походу	58
Практичне заняття № 16. Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчої діяльності з людьми з обмеженими можливостями.....	66
Практичне заняття № 17. Програми фізичної підготовки учасників тижневого сімейного оздоровчого походу.....	70

Практичне заняття № 18. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей молодшого шкільного віку	70
Практичне заняття № 19. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей середнього шкільного віку	75
Практичне заняття № 20. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей старшого шкільного віку.....	80
Практичне заняття № 21. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для студентів.....	83
Практичне заняття № 22. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей першого зрілого віку.....	89
Практичне заняття № 23. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей другого зрілого віку.....	93
Практичне заняття № 24. Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.....	97
Практичне заняття № 25. Створення авторської програми оздоровчого туристського походу.....	100
Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи.....	102
Додатки.....	105
Додаток А. Упорядкування меню і розкладка продуктів.....	105
Додаток Б. Варіанти раціонів харчування.....	111
Додаток В. Цикли харчування.....	115
Додаток Д. Медичне забезпечення туристських походів.....	117
Додаток Ж. Специфічні хвороби, які виникають у туристських походах.....	122
Додаток К. Спорядження у оздоровчому туристичному поході.....	132
Додаток Л. Методика підготовки та проведення туристських змагань	134
Додаток М. Схема роботи туристського клубу.....	136
Додаток Н. Розпорядження щодо організації походу.....	137
Додаток О. Повноваження керівника навчального закладу, що організовує та проводить екскурсію, подорож.....	140
Додаток П. Кращі студентські роботи.....	143
Список літератури.....	177

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Теоретичні основи оздоровчого туризму

Практичне заняття 1-2. Введення в оздоровчий туризм. Сучасна соціально-економічна роль оздоровчого туризму у світі.

Мета: сформувати знання про мету і завдання занять з оздоровчого туризму, його соціально-економічну роль у світі.

Порядок виконання: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

1. Ознайомитися із Законом України «Про туризм» від 15.09.1995. №324/95-ВР.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр#Text>
та дописати речення певними словами та туристськими термінами.

А) **Туризм** – _____ особи з місця проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без _____ діяльності в місці, куди особа від'їжджає.

Б) **Турист** – особа, яка здійснює подорож по Україні або до _____ країни з не забороненою законом країни перебування метою на термін від _____ годин до одного року без _____ будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням _____ країну або місце перебування в зазначений термін

В) **Туристичний продукт** – попередньо розроблений _____ туристичних послуг, який поєднує не менше ніж _____ такі послуги, що пропонується для реалізації за визначеною _____.

Г) **Законодавство України про туризм** складається з Конституції України, цього _____, інших нормативно-правових _____, виданих відповідно до них.

Д) **Місце надання туристичних послуг** – країна, на _____ якої безпосередньо надаються туристичні послуги;

Є) _____ **послуги та товари** це послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких суттєво скоротиться без їх реалізації туристам.

Ж) **Організаційними формами** туризму є _____ і внутрішній туризм.

З) До **міжнародного туризму** належать: в'їзний туризм – подорожі в межах України осіб, які постійно _____ на її території, та виїзний туризм – _____ громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни

2. Охарактеризувати мету та завдання оздоровчого туризму.

3. Охарактеризувати заходи масового фізичного оздоровлення людей.

Похід вихідного дня (*мета, завдання*)...

Мета походу вихідного дня –

Завдання 1 –

Завдання 2 –

Завдання 3 –

Екологічна стежка (*мета, завдання*)...

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

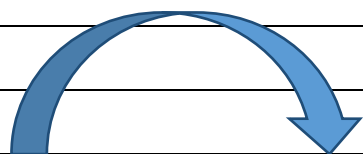
Туристський зльот *(мета, завдання)...*

Туристські змагання *(мета, завдання)*

Флеш моб *(мета, завдання)*

Екскурсія *(мета, завдання)*

Туристське свято *(мета, завдання)*












Свій приклад

4. Описати види небезпеки у польових умовах та як їх запобігти у таблиці (за зразком).

Сезон	Вид туризму	Вид небезпеки	Сутність правила
1	2	3	4
Весна	Пішохідний	Обмороження	Ретельна підготовка особистого спорядження до походу, запасні рукавиці, шкарпетки, захисний крем.
Весна	Водний	Переохолодження, Втрата спорядження	
Літо	Водний		
Літо	Пішохідний		
Літо	Велосипедний		
Літо	Спелео		
Осінь	Пішохідний		
Осінь	Комбінований		
Осінь	Спелео похід		
Зима	Релігійний (паломницький)		
Зима	Спелео похід		

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Сезон	Вид туризму	Вид небезпеки	Сутність правила
Зима	Лижний		
Свій варіант			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

Практичне заняття 3. Психологічні основи організації оздоровчої діяльності у туризмі.

Мета: сформувати знання про контроль та самоконтроль у польових умовах, вміння адаптувати свій стан до стрес-факторів, визначати вплив особистості керівника на учасників походу.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття


1. Дати визначення поняттю «ПСИХОЛОГІЧНИЙ стан» та описати позитивні та негативні фактори, які на нього впливають.

Психологічний стан – це

Поясніть, що позитивно впливає на Ваш психологічний стан?

2. Вибрати з поданого переліку **суб'єктивні** та **об'єктивні** ознаки втоми та записати їх відповідно.


...Запаморочення, страх, сміх, плач, головний біль, нудота, підвищення частоти пульсу, прискорене дихання, розлад зору, галюцинації, розлад координації, знесилення, зневоднення, радість, істерика, жар, холод, голод, скрута, біль, судоми, голод, роздратування, агресія.

Пояснити, яку структуру організації має шкільна секція з туризму ? 

Пояснити, яку структуру має самодіяльний туристський клуб ? 

2. Дайте визначення терміну «управління». Поясніть які необхідні базові компоненти (ланки) для функціонування управління?

Поясніть, як Ви розумієте **пріоритетні напрямки державної політики** у розвитку туризму (дивись *Стаття б.*).

 Поміркуйте, чи вірно ствердження, що критеріями ефективності управління процесом фізичного виховання є рівень здоров'я людей, їх працездатність та соціальна активність?

Якщо є інша точка зору, доповніть матеріал відповідним досвідом.

... Вставте слова у реченні:

Держава проголошує _____ одним з пріоритетних напрямів розвитку _____ та _____ і створює сприятливі умови для _____ діяльності.

Практичне заняття 5. Потенціал природних краєзнавчо-туристських ресурсів України.

Мета: сформувати знання про потенціал природних краєзнавчо-туристичних ресурсів України, природно-заповідний фонд.

Порядок виконання: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

1. Ознайомитися із Законом України «Про природно-заповідний фонд України»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2456-12#Text>

2. Опишіть природні території й об'єкти. Доповніть визначення ↓

↓ 1. БЗ – біосферний заповідник – це

2. ПЗ – природний заповідник – це –

3. НПП – Національний природний парк –

4. РЛП – регіональний ландшафтний парк –

5. З – заказник –

6. ПП – пам'ятка природи –

7. ЗУ – заповідні урочища –

3. Охарактеризувати штучно створені об'єкти...

1.БС – ботанічні сади – це

2.ДП – дендрологічні парки –

3.ЗП – зоологічні парки –

4.ППСПМ – парки пам'ятки садово-паркового мистецтва

4. Поясніть, на яких з фото відображено штучно створені об'єкти і на яких об'єкти природних територій, напишіть назви. Наприклад, фото 1 – ШСО або ПТ.

1. Фото 1 – штучно створений об'єкт.

2. Фото 2 –

3.

4.

5.

6.

7.

Напишіть, який у Вас власний досвід відвідування об'єктів природно-заповідного фонду України?



Рис. 1. Фото 1. Україна, Чернігівська область.



Рис. 2. Фото 2. м. Київ (метро Університет)

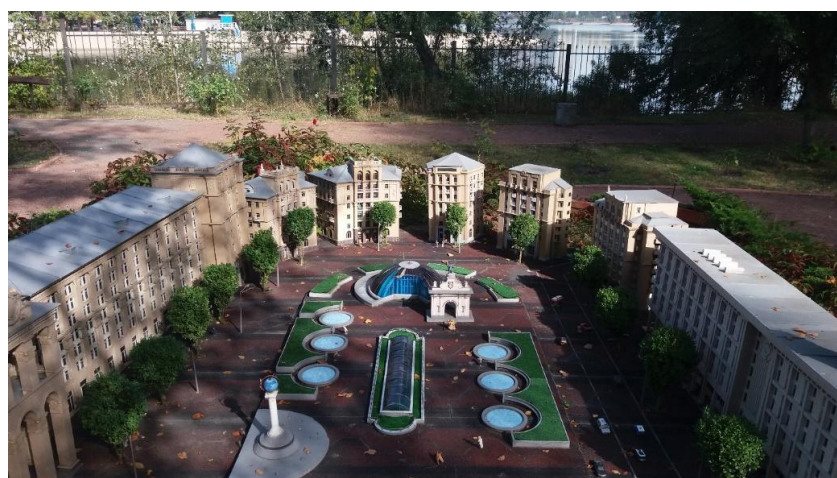


Рис. 3. Фото 3. м. Київ (метро Гідропарк)



Рис. 4. Фото 4. Карпати, Україна

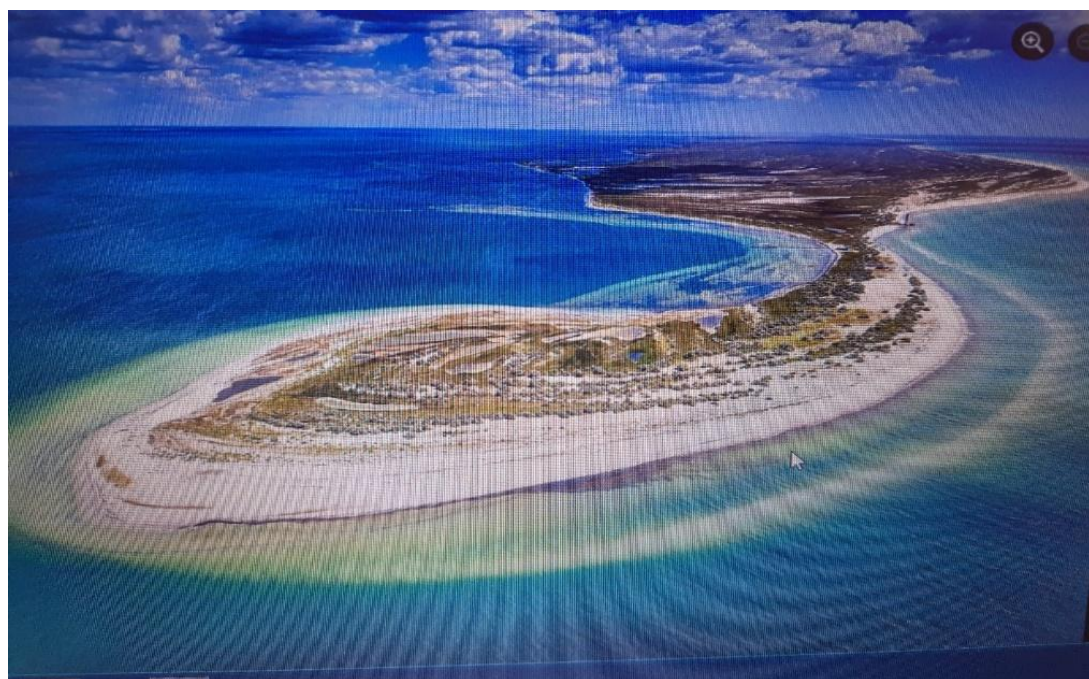


Рис. 5. Фото 5. Україна, острів




Рис. 6. Фото 6. Румунія, живе каміння.



Рис. 7. Фото 7. Туреччина.

5. Надати по два приклади ресурсів природного краєзнавчо-туристичного потенціалу України.

 1. Кліматичні –

2. Водні –

3. Орографічні –

4. Приморсько-пляжні –

5. Біотичні –

6. Ландшафтні –

7. Бальнеологічні –

8. Фітолікувальні –

9. Спелеологічні –

10. Біотичні –

Практичне заняття 6. Географія населених пунктів України, віднесених до курортних.

Мета: сформувати знання про курортні ресурси України.

Порядок виконання: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

1. Допишіть визначення терміну «курорт».

КУРОРТ це освоєна природна територія на землях оздоровчого призначення, що має...

2. Охарактеризуйте класифікацію курортів України.

За характером природних лікувальних ресурсів: 1) 2)

За медичною спеціалізацією: 1) 2)

За характером природних лікувальних факторів: 1) 2) 3) 4)

3. Пояснити **умови формування** бальнеологічних ресурсів.

📖 Згадаємо, що основний лікувальний фактор цього профілю – мінеральні води (радонові, вуглекислі, термальні, сульфідні, залізисті, бромні), що активно застосовують для ванн, душів, пиття, інгаляцій, зрошування тощо.

Умови формування бальнеологічних ресурсів

4. Написати по три приклади назв курорту на кожний з чотирьох профілів .

Наприклад, бальнеологічні курорти: Куяльник, Біла Церква, Хмільник.


Кліматичні курорти :

Грязеві курорти:


Курорти з кількома лікувальними факторами(змішані):

5. Поясніть у якому типі клімату Ви проживаєте, з точки зору рекреаційної діяльності.

 Згадаємо, що є 4 типи кліматів:

 – Найкращий – сприятливі кліматичні умови протягом 9,5 – 10,5 місяців

 – Гарний – сприятливі *кліматичні* умови для рекреації 7 – 9 місяців.

 – Задовільний – *сприятливі* умови 3 – 6,5 місяців, прохолодне дощове літо і м'яка зима з нестійким сніговим покривом.

 – Поганий – сприятливі умови тривають 1 – 1,5 місяця.


Напишіть, які видатні курортні місця світу Ви хотіли б відвідати?

Наприклад, Угорщина, озеро Балатон.

Практичне заняття 7. Використання карстових печер для спелеотерапії та оздоровлення.

Мета: сформувати знання використання карстових печер для спелеотерапії, оздоровлення і туристичної діяльності.


Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

 Згадаємо, за направленістю печери бувають вертикальні, горизонтальні, нахилені і складні, за наявністю в них води – сухі та обводнені; прохідні (два виходи) і сліпі.

1. Дати визначення «Печера природнього походження – це».

Що вивчає спелеологія ?

2. Охарактеризуйте найбільшу та найглибшу печери України.

 (назва, розташування, довжина /глибина, чи використовується для екскурсій та спелео походів)

1. Найбільша печера України –

4. Як використовують соляні печери? Надайте приклади.


5. Описати **свій власний** досвід відвідування печер (коли, де, скільки часу, що вразило, що не сподобалося). Якщо такого досвіду не маєте, то спрогнозуйте відвідування своєї першої спелео екскурсії (розташування печери, назва, вартість, спорядження, колектив, сезон, Ваші очікування).



Практичне заняття 8. Використання фортець, замків і монастирів у туризмі.

Мета: сформувати знання про використання видатних пам'яток фортифікаційного зодчества у туризмі. Ознайомитися з класифікацією об'єктів національної історико-культурної спадщини (НКС).

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

 Згадаємо, що за державною класифікацією, об'єкти культурної спадщини поділяються за типами (споруди, ансамблі, визначні місця) та за видами.

1. Дати визначення поняттю «культурна спадщина». Написати, чи є об'єкти культурної спадщини у місцевості, де Ви народилися.

2. Дати визначення поняттю «об'єкт культурної спадщини».

② Історичні –

③ Монументального мистецтва –

④ Архітектури та містобудування –

⑤ Садово-паркового мистецтва –

⑥ Ландшафтні –

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

де $P1 = Чсс1$ за 15 сек у стані спокою;

$P2 = Чсс2$ за перші 15 сек першої хвилини відновлення;

$P3 = Чсс3$ пульс за останні 15сек першої хвилини відновлення

Студент виконує 30 присідань за 45 секунд

Результати визначають за 5 рівнями: $IP < 3$ високий; IP від 4 до 6 вище середнього; IP від 7 до 9 – середній; IP від 10 до 14 – нижче середнього;

$IP > 15$ – низький.

Оцініть свій стан (об'єктивно), зробивши висновок з тесту Руф'є.

Висновок

Мій $IP = \dots\dots\dots$ Це $\dots\dots\dots$ рівень

3. Проаналізувавши свої результати дослідження з пункту 1 і 2, поміркуйте і опишіть які рівні здоров'я найчастіше Ви споглядаєте у людей навколо себе.

Як «вік» впливає на рівень рухової активності людей?



Рис. 1. Фактори ризику у туристичному поході.

5. Скласти *Алгоритм розробки програми фізичної підготовки туриста*, основні етапи.

①

②

③



6. Розв'язати задачу:

Два туристи вийшли у туристський пішохідний похід з рюкзаками, вага яких дорівнює 38 кг. Визначте вагу кожного учасника походу, якщо вага рюкзака одного з них була 15 кг?

1)

2)

3)

Відповідь

Практичне заняття 10. Контроль та самоконтроль фізичного стану туристів на маршруті.

Мета: навчити методам контролю та самоконтролю фізичного стану туриста під час польових досліджень на маршруті.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

1. Дати визначення поняттю «ФІЗИЧНИЙ СТАН» та описати його критерії (показники).



③

3. Написати за якими об'єктивними показниками відбувається само контроль фізичного стану туриста.

①

②

③

4. Написати за якими **суб'єктивними** показниками необхідно виконувати само контроль фізичного стану туриста.

①

②

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

③

④

⑤

5. Які існують методи (прийоми) для допомоги туристу новачку при стані фізичного перенавантаження?

①

②

③

④

⑤

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Поясніть поняття «тригер», (англ. Trigger) у психології. Приведіть приклади 1 – 3 власних тригерів та опишіть свої відчуття. Чи є бажання змінити свою реакцію?



2. Напишіть суб'єктивні ознаки втоми. Як на Ваш погляд, чи завжди базові ознаки втоми викликають неприємні думки та відчуття?

Придумайте гру, мета якої перевести увагу з подразника на інший «нейтральний» предмет.



Напишіть, які асоціації у Вас виникають коли Ви подивилися на цей предмет.

3. Згадаємо про методи контролю у фізичному вихованні: педагогічне спостереження, опитування, анкетування, інтерв'ю, тестування, лікарські методи з використанням пульсометрів, спірометрів і т.д. Одже, які методи контролю стану Ви будете використовувати як керівник туристичного оздоровчого походу?

4. Пояснити поняття «розподіл руху туристської групи на маршруті», напишіть основні «страхи» та помилки початківців.


📖 Згідно робочої документації, графік пересування туристської групи здійснюється чітко за розкладом походу. Поясніть чому?

Як на Ваш погляд, знання про графік проходження маршруту, обізнаність маршруту, кількість перешкод штучних і природніх може знизити рівень тривоги і побороти страхи туристів – початківців? Поясніть свою точку зору.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Основні поняття ескізних перспективних замальовок. Поясніть, як робиться ескіз гори /піраміди / водойми. Намалюйте приклади. Чим це виконується?

Табл.1. Польовий щоденник туриста

 Титульна сторінка
Польовий щоденник туриста ПШБ
<i>За туристським маршрутом *****_____*****_____*****_____</i> <i>***** відповідно до навчально-виховного процесу – практики зі</i> <i>спеціалізації «Спортивно-оздоровчий туризм».</i>
З « » 2023р по « » 2023р.
Керівник туристичної практики- ПШБ
Контактний номер керівника-*****
Viber*****
Студента / (ки) ФВб -3 – 23 - 4.Од
Назва університету
Назва Факультету
Назва кафедри
Адреса університету
Контактна особа- завідувача кафедрою ПШБ
Адреса домашня
Ел. Адреса
Номер телефону
Адреса батьків
Номер телефону батьків
<i>Група крові і резус фактор (туриста)</i>
Дата народження
Номер паспорта
<i>У разі нещасного випадку ПРОШУ ДОВЕСТИ ДО ВІДОМА КОНТАКТНУ</i> <i>ОСОБУ ТА МОЇХ БАТЬКІВ,</i>
<i>а також зберегти речі оскільки вони мають певний науковий інтерес</i>

Практичне заняття 12. Характеристика фахівця з оздоровчого туризму.

Мета: сформувати знання про професійні якості керівника оздоровчого походу, психологічний супровід учасників та забезпечення життєдіяльності у польових умовах.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

1) Охарактеризуйте три типи керівників: авторитарний, демократичний та ліберальний. Визначте, до якого типу Ви відносите себе?
Авторитарний –
Демократичний –
Ліберальний –

2) Які риси характеру Ви вважаєте обов'язковими для успішного керівника походу?

3) Поясніть причини конфліктів?

Якщо сказати стисло, то основна причина конфліктів полягає у

4) Поясніть, як провідний фахівець вирішить прихований міжособистісний конфлікт, який виник між хлопцем та дівчиною у поході. 😊 😞

Опишіть мінімум два варіанта подій (з точки зору хлопця, з точки зору дівчини).

Практичне заняття 13. Надання першої домедичної допомоги.

Мета: сформувати знання про надання першої домедичної допомоги у польових умовах, вміння адаптуватися до стресової ситуації.



Перелік завдань:

1. Дати визначення поняттю «нещасний випадок» та описати правила дій у такому випадку. 👁 Дивись Додаток D, Ж.


? Чи вірно ствердження що нещасна подія це тілесні пошкодження, інколи пошкодження майна, причиною яких є *несподіваний* збіг обставин? Поясніть свою точку зору

2. Визначити яку допомогу необхідно надати потерпілому у разі втрати свідомості.

3. Визначити яку допомогу необхідно надати потерпілому у разі кровотечі. Поясніть які існують варіанти?

4. Визначити яку допомогу необхідно надати потерпілому у разі перегріву (сонячний опік, тепловий опік) та переохолодження.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

 Згадаємо маршрутний лист подорожі наших студентів спеціалізації «Методика туристичної роботи» у 2021 році на найбільший острів України та Чорного моря – Джарилгач.

МАРШРУТНИЙ ЛИСТ № 1

некатегорійного туристського походу

Група туристів студентів КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА,

Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту

у складі 12 чоловік здійснює з “9” вересня 2021р до “13” вересня 2021р.

комбінований некатегорійний пішохідний оздоровчий туристський похід в

Скадовському району Херсонської області

(географічний, адмін. район)

за маршрутом: Київ –Херсон – о. Джарилгач – Київ

Керівник групи Головач Інна Іванівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Заст. керівника _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник закладу, що проводить подорож

_____ (_____)

(за наявності такого закладу)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

М.П.

“ _____ ”

Дата

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Практичні аспекти оздоровчого туризму


Практичне заняття 15. Алгоритм розробки програми фізичної підготовки учасника оздоровчого походу.

Мета: сформувати знання про створення алгоритму програми фізичної підготовки учасника оздоровчого некатегорійного походу.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

 Рис.1.Поняття алгоритму.



 порушення послідовності виконання дій призведе до колапсу системи і отриманні результатів, відмінних запланованим.

1. Дати визначення поняттю «оздоровчий некатегорійний похід».

5)

6)

7)

Які завдання Вам важливо реалізувати під час оздоровчого походу?

Практичне заняття 16. Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчої діяльності для людей з обмеженими можливостями.

Мета: сформувати знання про особливості складання програми фізичної підготовки оздоровчого туристичного походу для людей з обмеженими можливостями.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття

1. Як на Вашу думку, чи доцільно проведення оздоровчої діяльності з людьми з обмеженими можливостями? Якщо – ні, обґрунтуйте відповідь. Якщо – так, надайте приклади таких заходів.

2. Вам рекомендується організувати туристичний оздоровчий захід (похід, прогулянку, флеш моб, екскурсію...) для людей з вадами зору. Яка необхідна початкова підготовка для організації заходу?

1)

2)

3)


3. Пояснити яку фізкультурно-оздоровчу туристську діяльність Ви порекомендуєте туристу з вадами слуху.

1)


2)

3)

5. Виберіть одну з нозологічних форм та запропонуйте таким туристам відповідний туристсько – оздоровчий захід. План заходу описати стисло.

 Згадаємо основні нозології: хвороби системи кровообігу, травми, отруєння, хвороби кістково-м'язового апарату та сполучної тканини; розлади психіки та поведінки, інфекції та паразитарні хвороби.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

2. Пояснити, яка вага рюкзаків буде у кожного туриста для тижневого сімейного оздоровчого походу, спорядження для якого Ви склали у попередньому пункті. 

1. У тата – кг,

2. У мами – кг,

3. У дитини – кг.

Відповідно порекомендуйте об'єм рюкзака для учасників сімейного оздоровчого походу.

3. Пояснити за допомогою якого тесту / методики / довідки Ви будете визначати рівень фізичної підготовки у майбутніх учасників туристського походу та складати маршрут подорожі.

4. Пояснити яку кратність тренувань і яке навантаження (аеробне чи анаеробне) Ви порекомендуєте туристу для підготовки до походу з рівнем фізичної підготовленості нижче за середній.

Варіант А – п'ять разів на тиждень-оздоровча ходьба по 40 хв у середньому темпі.

Варіант В – два рази на тиждень по 120 хв хода у помірному темпі.

Варіант С – чотири рази на тиждень по 30 хв біг

Ваші варіанти –....

Що конкретно зробити учню, якщо він все ж таки загубився під час проходження маршруту у лісі?

1)

Що конкретно має зробити керівник, коли побачив, що учень заблукав?

2. Пояснити особливості підготовки і проведення тижневого оздоровчого походу з дітьми молодшого шкільного віку (3-4 класи).



3. Пояснити, яку кратність тренувань і яке навантаження Ви порекомендуєте для підготовки до походу туристу-хлопцю (9 років) з високим рівнем фізичної підготовленості.

4. Охарактеризуйте три основних етапи підготовки та їх зміст роботи до походу.

На Ваш погляд, який з етапів самий важливий?

1

2

3

5. Написати комплекс вправ (8-10) для розвитку координації для дітей молодшого шкільного віку.

Наприклад, вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки вгору. Робимо 8 разів одночасно рухи по колу за годинниковою стрілкою **правою рукою** та проти годинникової стрілки **лівою рукою**. Потім наступні 8 разів ➤ зміна напрямлення руху.

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

Практичне заняття 19. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей середнього шкільного віку.

Мета: сформувати знання про особливості складання програми фізичної підготовки для дітей середнього шкільного віку до багатоденного оздоровчого походу.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття:

1. Пояснити особливості **підготовки** і проведення тижневого оздоровчого походу з дітьми молодшого шкільного віку (5-6 класи).

→ Техніка безпеки під час занять оздоровчим туризмом з учнями середнього шкільного віку. ✎ Напишіть 10 правил для проведення інструктажу з техніки безпеки.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2. Пояснити сутність фізичної підготовки та проведення тижневого оздоровчого походу з учнями середнього шкільного віку (7- 8 класи).



Поясніть стисло які перебудови в організмі дитини відбувається у цей віковий період.

Чим програми фізичної підготовки для дівчат будуть відрізнятися від програм для підготовки юнаків?

3. Пояснити, яку кратність тренувань і яке навантаження Ви порекомендуєте для підготовки до оздоровчого походу туристці (14 років) з високим рівнем фізичної підготовленості .

6. Написати комплекс вправ (10 – 12) для розвитку рівноваги у учнів середнього шкільного віку.



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

Практичне заняття 20. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для учнів старшого шкільного віку.

Мета: сформувати знання про особливості складання програми фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку до багатоденного оздоровчого походу.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття:

1. Пояснити сутність підготовчого етапу і польового етапу двотижневого оздоровчого походу з учнівською молоддю (10 – 11 класи).

①

②

2. Скласти комплекс вправ (10 – 12) для розвитку витривалості для учнів старшого шкільного віку (для хлопців та для дівчат).

①

②

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨


⑩

⑪

⑫


3. Скласти перелік станцій для проходження полоси перешкод на шкільних туристських змаганнях (10 – 11 класи).

 Дивись Додаток Л.

Наприклад, естафети з використанням туристського спорядження, різновиди бігу з елементами туристської техніки 

4. Скласти 2-х місячну програму фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу для учнів старшого шкільного віку та описати параметри навантаження.

Наприклад, 1 тиждень – Оздоровча ходьба: 5 разів на тиждень по 40 хв (Чсс 120 – 140 уд/хв); Загальна фізична підготовка – 20 хв.

 Рекомендовано також: загартування, плавання, їзда на велосипеди, танці, йога, пілатес, соматичні рухи, змагання з туризму, зльоти, туристичні свята.

Бажано вести «Щоденник самоконтролю »

2 тиждень – Оздоровча ходьба: 5 разів на тиждень по 60 хв (Чсс 130 – 140 уд/хв) Загальна фізична підготовка – 20 хв.

3 тиждень – Скандинавська ходьба: 5 разів на тиждень по 40 хв (Чсс 140 уд/хв) Загальна фізична підготовка – 15 хв. Спеціальна фізична підготовка – 10 хв.

4 тиждень – Скандинавська ходьба: 4 разів на тиждень по 60 хв (Чсс 140 уд/хв) Загальна фізична підготовка – 12 хв. Спеціальна фізична підготовка – 12 хв.

5 тиждень

6 тиждень

7 тиждень

8 тиждень

Практичне заняття 21. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для студентів закладів вищої освіти.

Мета: сформувати знання про особливості складання програми фізичної підготовки студентства до багатоденного оздоровчого походу.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття:

1. Пояснити сутність підготовчого етапу, польового та заключного етапу двотижневого пішохідного оздоровчого походу зі студентами.

Підготовчий етап

Полевий етап

Заключний етап

2. Скласти 2-х місячну програму фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу для студентів першого курсу та описати параметри навантаження.

Наприклад, 1й тиждень - Оздоровча ходьба: 5 разів на тиждень по 50 хв (Чсс 130 – 140 уд/хв); Загальна фізична підготовка 20-30 хв.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

☉ *Рекомендовано додатково:* плавання, їзда на велосипеди, танці, йога, пілатес, фітнес, східна боротьба, соматичні рухи, участь у спортивно-оздоровчих заходах туристичної спрямованості, загартування.

2 тиждень - Оздоровча ходьба: 5 разів на тиждень по 60 хв

(Чсс 130 – 140 уд/хв) Загальна фізична підготовка -20 хв.

3 тиждень – Скандинавська ходьба: 5 разів на тиждень по 50 хв

(Чсс 145 уд/хв) Загальна фізична підготовка – 15 хв. Спеціальна фізична підготовка – 10 хв. КОНТРОЛЬ!

4 тиждень – Скандинавська ходьба: 4 разів на тиждень по 50 хв


(Чсс 145 уд/хв) Загальна фізична підготовка -12 хв. Спеціальна фізична підготовка – 12 хв.

5 тиждень



6 тиждень

7 тиждень

8 тиждень

3. Скласти свої приклади записів на 14 днів у «Щоденник самоконтролю » фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу для студентів першого курсу.

Зробити прогнозування щодо стану фізичної підготовленості майбутніх учасників туристського походу.

№	Дата	Час	Настрій	Сон	Апетит 	Чсс/Ар.тиск	Самооцінка 
1	1.03.22	18.00	☺	норм	↓	95 уд/хв / 120/70	☺
2	3.03.22	17.00	☺	☹	↗	95 уд/хв 130/85	☺
3							
4							
5							
6							

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

7							
8 1й день 2 ТИЖНЯ							

4. Вибрати з основного переліку **три** види перешкод і детально пояснити, як і що саме необхідно зробити при проходженні маршруту.

👁 Дивись Додаток Л.

Перелік технічних перешкод у пішохідному туризмі: [2, Рудєв І.М.]

1. Навісна переправа через річку.
2. Навісна переправа через яр (скельна).
3. Крутопохила переправа.
4. Підйом по скельній ділянці або схилу.
5. Підйом по вертикальних перилах.
6. Траверс скельної ділянки або схилу.
7. Траверс схилу.
8. Спуск по вертикальних перилах.
9. Спуск по схилу.
10. Переправа через річку по колоді.
11. Переправа через яр по колоді.
12. Переправа по вірьовці з перилами.
13. Переправа через річку вбхід з використанням перил.
14. Переправа через річку вбхід.
15. Транспортування "потерпілого".
16. Подолання перешкоди з використанням підвішеної вірьовки (маятником).
17. Рух по жердинах.
18. Рух по купинах.

② Польовий етап



2. Скласти список групового та особистого спорядження для групи 7 учасників, некатегорійний пішохідний похід Карпатські гори 14 днів, вересень.



3. Скласти програму фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу для людей першого зрілого віку. Програма початкової підготовки розрахована на 8 тижнів.

4. Скласти комплекс вправ для відновлення координації для людей першого зрілого віку

① Вихідне положення: основна стійка.

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

Практичне заняття 23. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей **другого** зрілого віку.

Мета: сформувати знання про особливості розробки програми фізичної підготовки для людей **другого** зрілого віку до багатоденного оздоровчого походу.

Перелік завдань: Завдання студентами виконуються індивідуально. Протягом заняття студентам бажано використовувати додаткові джерела та мережу Інтернет. Необхідно послідовно виконати наступні пункти практичного заняття:

1. Пояснити особливості підготовчого і польового етапу двотижневого оздоровчого походу для людей другого зрілого віку. Що саме необхідно зробити у кожному періоді підготовки?

 **Згадаємо, теорію вікового розвитку організму, вікові категорії .**

Люди I зрілого віку – 22 – 35 років чоловіки, 21 – 35 років жінки.

Люди II зрілого віку – 36 - 60 років.

📌 Підготовчий етап



2 Польовий етап



2. Скласти список групового та особистого спорядження для групи з семи учасників – людей **другого** зрілого віку, некатегорійного пішохідного походу у Карпатські гори 14 днів, вересень.



Список особистого спорядження



Список группового спарядження

3. Скласти програму фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу для людей другого зрілого віку. Програма початкової підготовки розрахована на 8 тижнів.

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

2. Скласти розкладку меню (**триденний** цикл харчування) для туристської групи, програму походу для якої Ви розробили,

у таблиці.

/ ⇒ Дивись Додаток А,Б.

Харчування у поході

	Дні походу (1й,4й/2й,5й/ 3й, 6й /7й,1й)		
	I	II	III
<i>Сніданок</i>			
<i>Обід</i>			
<i>Перекус/ tea break</i>			
<i>Вечеря</i>			

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

2. Охарактеризуйте, які напрямки оздоровчого туризму, на Ваш погляд, доцільно розвивати для дітей шкільного віку?

3. Напишіть, які перешкоди заважають розвитку оздоровчого туризму.

Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи

Виконання самостійної роботи включає:

- 1) ознайомлення з наданими темами;
- 2) виконання завдання за вибраною темою.

Форма виконання самоконтролю. Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється максимально в 5 балів.

На оцінювання впливає дотримання таких вимог:

- 1) своєчасність виконання завдань;
- 2) повний обсяг їх виконання;
- 3) якість виконання навчальних завдань;
- 4) самостійність виконання;
- 5) творчий підхід у виконанні завдань.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Кількість балів	Оцінка
4-5	представлений матеріал повністю або на достатньому рівні розкриває тему, містить додаткові інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
2-3	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
0-1	робота не відповідає вимогам, виконана за іншою темою; матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Теми для самостійного опрацювання матеріалу

1. Основні поняття та підходи до визначення оздоровчого туризму. Принципи, функції, завдання та складові туризму.
2. Теоретичні та практичні основи оздоровчої туристської діяльності.
3. Характеристика рекреаційних ресурсів України.
4. Організація та управління оздоровчою туристською діяльністю.
5. Особливості фізичної підготовки різних груп населення до заходів оздоровчої діяльності.
6. Здійснення контролю та самоконтролю туристів на маршруті.
7. Складання програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого туристського походу в межах адміністративної області України для людей різних вікових категорій.
8. Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчих турів різних груп населення.
9. Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.
10. Характеристика природно-заповідного фонду України.
11. Характеристика біосферного заповідника.
12. Особливості відвідування національного природного парку.
13. Характеристика ботанічного саду.
14. Особливості відвідування карстової печери.
15. Особливості підготовки оздоровчого заходу для людей з обмеженими можливостями.
16. Список особистого спорядження туриста.
17. Конфлікти і методи їх подолання.
18. Організація туристсько оздоровчої роботи школярів (свята, змагання, зльоти).
19. Основні вимоги до керівника та учасників оздоровчого походу.
20. Використання засобів оздоровчого туризму для навчання руховим діям та розвитку рухових якостей для дітей дошкільного віку.

21. Використання засобів оздоровчого туризму для навчання руховим діям та розвитку рухових якостей для дітей молодшого шкільного віку.
22. Використання засобів оздоровчого туризму для навчання руховим діям та розвитку рухових якостей для дітей середнього шкільного віку.
23. Використання засобів оздоровчого туризму для навчання руховим діям та розвитку рухових якостей для дітей старшого шкільного віку.
24. Використання засобів оздоровчого туризму для навчання руховим діям та розвитку рухових якостей для людей першого зрілого віку.
25. Використання засобів оздоровчого туризму для навчання руховим діям та розвитку рухових якостей для людей другого зрілого віку.
26. Список групового спорядження туриста (відповідно виду походу).
27. Базова комплектація похідної аптечки.
28. Підготовка робочої документації для 3х денного пішохідного походу.
29. Моя туристична подорож: від мрії до польової практики.
30. Методичні вказівки до вибору особистого / групового спорядження.



ДОДАТКИ

Додаток А

Упорядкування меню і розкладка продуктів [2, Рудев І.М.]

Харчування повинно покривати витрати енергії туристів під час подорожі. Як правило, ці витрати в умовах навіть нескладного маршруту складають щодня на кожну людину 3000-4000 калорій. Продукти повинні бути правильно підібрані, включати оптимальну кількість жирів, білків, вуглеводів, насичені вітамінами і мінеральними солями і, крім того, володіти мінімальною вагою, гарною транспортабельністю, мати тривалий термін зберігання. Важлива особливість похідних продуктів – легкість і швидкість приготування різних страв.

Режим харчування

У похідних умовах режим харчування визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива і укритті від негоди, від тривалості світового дня ...

У нескладній подорожі розпорядок дня передбачає триразове гаряче харчування. У цьому випадку на обід відводиться 40% денного раціону, на сніданок – 35%, на вечерю – 25%. При дворазовому гарячому харчуванні, наприклад на гірських маршрутах, на сніданок рекомендується планувати 40% добової норми калорій, на вечерю – до 35%, решта 25% відводиться на харчування на великому і малих привалах. У зимових маршрутах також доцільно робити ситний сніданок і вечерю, а в обід готувати гарячий чай з бутербродами, печивом, халвою.

У будь-якому випадку не можна допускати тривалі перерви між прийомами їжі. Для цього на другому-третьому малому привалі після виходу з базового розташування або обіднього привалу корисно з'їсти бутерброд,

два шматочки цукру і запити їх водою. При появі втоми або голоду, рекомендуємо з'їсти кислу цукерку, глюкозу, чорнослив, горішки, насіння.

Склад харчового раціону

Добовий раціон у нескладній подорожі може бути рекомендований в наступних середніх кількостях продуктів на одну людину (в грамах).

1. Хліб (чорний, білий) або сухарі (галети, хрусткі хлібці): 500 – 350, 200 – 300.
 2. Крупи і макаронні вироби (манка, геркулес, гречані, рисові, пшоняні, горохові концентрати, вермішель, локшина, ріжки і т. п.): 180 – 220.
 3. Супові концентрати: 30 – 40.
 4. М'ясо консервоване (тушковане, смажене, паштети): 100 – 130.
 5. Ковбасні вироби: 50 – 80.
 6. Масло (вершкове, топлене, рослинне): 40 – 50.
 7. Сир твердий: 30 – 50.
 8. Молоко (згущене, сухе): 50 – 60.
 9. Цукор, цукерки: 130 – 150.
 10. Сіль, цибуля, часник, спеції, напої (чай, кава, кисіль, узвар): 60 – 80.
- Набір цих продуктів має калорійність 3 000 – 3 500 кал. і з урахуванням упаковки важить 1 200 – 1 500 .

Добовий раціон у подорожі підвищеної складності

(в кількостях продуктів на одну людину, в грамах):

1. Сухарі (галети): 150 – 200
2. Крупи (манка, геркулес, гречані і горохові концентрати, вермішель): 180 – 200.
3. Супові і овочеві концентрати (бульйонні кубики): 30 – 40
4. М'ясо консервоване (тушковане, смажене, паштети, сублімоване м'ясо): 50 – 70
5. Ковбаса сирокочена: 50 – 70

6. Масло вершкове (топлене) і шпиг: 80 – 100

7. Вершки сухі: 80 – 100

8. Сир: 30 – 40

9. Цукор, глюкоза, кислі цукерки: 150 – 170

10. Родзинки, чорнослив, горіхи, цибуля, часник: 40 – 60

11. Сіль, спеції, напої, вітаміни: 30 – 40

Калорійність набору – близько 4 000 кал., вага з урахуванням упаковки 1100 – 1200 грам.

Підготовка продуктів перед подорожжю

Передпохідна обробка продуктів проводиться для кращої ізоляції їх від навколишнього середовища, а в окремих випадках і для того, щоб зменшити вагу продуктів і прискорити приготування їжі на багатті.

Рекомендується:

➤ сухарі (куповані) перед подорожжю додатково підсушити і ретельно загорнути в пергамент (поліетилен);

➤ напівкопчену і копчену ковбасу, щоб уникнути заплесневіння змазати рослинним жиром і загорнути в пергамент;

➤ чай, каву, какао перекласти в жерстяні (поліетиленові) легкі коробки з кришками, що щільно закриваються, і заклеїти кришки лейкопластиром;

➤ сіль підсушити і упакувати в міцні водостійкі (наприклад, клейонкові) мішки;

➤ сипучі продукти (цукор, крупи, сухе молоко і т. п.) упакувати в поліетиленові мішки, які в свою чергу кладуться в матерчаті з наперед пришитими зав'язками;

➤ рослинне масло, томатний соус перелити в пластикові фляги з герметичними кришками, що нагвинчують;

➤ вершкове масло перетопити і залити в жерстяні банки, бідон або пластиковий балон з широким горлом, потім помістити в поліетиленовий пакет і міцно зав'язати;

➤ м'ясо (для зимової подорожі) нарізати на невеликі шматочки, обсмажити і, уклавши у велику консервну банку, залити розтопленим жиром;

➤ муку просіяти і підсушити;

➤ гречану крупу прожарити;

➤ з рису, гречки, гороху або пшона (для зимової подорожі) зварити круту розсипчасту кашу і, після того, як вона охолоне, щільно укласти її в марлеві мішечки завдовжки 45-50 і шириною 8-10 см і винести на холод. На привалі гарячу кашу можна приготувати за 10-15 хвилин, жири в неї кладуть під час розігрівання.

Розфасовка продуктів

Перед виходом на маршрут продукти корисно розкласти і упакувати на кожний день подорожі або, ще краще, на кожний прийом їжі. Це вимагає складання перед подорожжю чіткого меню на всі дні походу і дотримання графіка руху.

Кожний пакет з продуктами завертається у вологонепроникну обгортку або в поліетиленовий пакет, на якому ставлять дату і час передбачуваного використання. Така «контейнеризація» дозволяє звести до мінімуму пошуки на маршруті потрібного продукту і визначення необхідних його кількостей для варки. Проте деякі продукти («аварійний запас») треба зберігати окремо, розподіливши їх по декількох рюкзаках.

Об'ємна вага продуктів

При закладці продуктів в посуд для варки потрібно знати їх кількість. У похідних умовах продукти зазвичай не зважують, а вимірюють об'ємними засобами, наприклад кухлями.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Для приблизного орієнтування в об'ємній вазі деяких продуктів наводиться табл. 1

Таблиця 1

Об'ємна вага продуктів

Продукти	Кружка 0,5 л	Столова ложка	Чайна ложка
	Вага у грамах		
Мука пшенична	320	10-50	5-20
Мука картопляна	400	12-50	5-20
Цукор	400-450	12-25	5-10
Масло топлене	470-500	15-50	6-20
Молоко цільне	500	15	–
Молоко сухе	240	8-20	3-8
Молоко згущене	–	15-25	5-10
Сметана	490-500	15-25	5-10
Ячний порошок	–	10-25	–
Локшина і вермішель ламані	170-250	–	–
Томат-пюре	440	12-25	5-10
Сіль	500-650	15-40	5-10
Крупа гречана	365-420	–	–
Крупа перлова	365-460	-	–
Крупа манна	335-400	10-25	4-8
Крупа ячнева	350-360	–	–
Пшоно	385-404	–	–
Вівсянка	300-400	–	–
Рис	410-460	–	–
Квасоля	350-440	–	–
Горох	485-460	–	–

При порівнянні місткостей посуду і об'ємної ваги води можна виходити з наступних даних: 1 чайний стакан (250 см³) = 16,5 стол. ложки = 50 чайн.

ложок; 1 гранований стакан (200 см³) = 13 стол. ложок = 40 чайн. ложок; 1 стол. ложка складає близько 3 чайн. ложок; 1 літр води = 4 чайних стакани = 1 кг; 1 гранований стакан = 200 г; 1 стол. ложка = 15 г; 1 чайн. ложка = 6 г.

Тривалість варки на багатті

При варці їжі на багатті рекомендується виходити з наступної середньої тривалості варки і кількості води на продукт, яка наводиться у табл. 2

Таблиця 2

Середня тривалість варки і кількості води на продукт

Продукти	Кількість кухлів води на кухоль крупи	Тривалість варки на багатті
Геркулес	3—5	10—20 хв.
Манка	8—10	10—12 хв.
Гречана каша	5—10	35—40 хв.
Вівсяна каша	6—10	1 година
Перлова каша	4—8	1,5 години
Пшоняна каша	4—7	30—40 хв.
Рисова каша	4—8	18—40 хв.
Квасоля, горох, боби	3—4	2—3 години
Вермішель, локшина	—	10—18 хв.
Картопля	—	20—30 хв.
Шпинат, кропива	—	15—20 хв.
Риба	—	15—20 хв.
Яловичина	—	1,5—2 години
Свинина	—	1—1,5 години

При варці їжі з концентратів і консервів час варки і кількість води встановлюється відповідно до вказівок на упаковці продукту.

Варіанти раціонів харчування [2, Рудєв І.М.]

Якщо подорож проходить по населеній місцевості, то з собою доцільно брати менше продуктів, ніж заплановано на весь маршрут. В дорозі можна, зокрема, закупити хліб, цукор, крупи, сухарі, сіль і т.п. Проте на випадок тимчасової відсутності в одному з населених пунктів якого-небудь продукту необхідно мати з собою певний резерв. Під час подорожі запас продуктів поповнюється також за рахунок свіжих овочів, фруктів, молока, сиру, яєць і т.д.

У водній подорожі

Якщо в маршрут не включені довгі піші підходи, вага продуктів може бути великою. Це дозволяє включити в раціон харчування муку, рослинне масло, рибні і овочеві консерви, картопляну муку, дріжджі, томатний і інші соуси, різні приправи.

У гірській подорожі

Вага рюкзака іноді виконує вирішальну роль, тому набір продуктів строго лімітується. В цьому випадку м'ясо рекомендується брати в сублімованому (зневодненому) вигляді, скорочувати кількість сухарів, масла і круп, а бракуючу калорійність раціону заповнювати додатковими порціями сухих вершків. З інших продуктів в гірському поході добре себе зарекомендували вобла, чорнослив, курага, родзинки, глюкоза, халва.

У лижній подорожі

Так само як і в гірській, зменшення ваги продуктів і збільшення їх калорійності досягається введенням в раціон більшої, ніж влітку, кількості жирів (масло, шпиг, сухі вершки). Для вітамінізації їжі додатково вводять в раціон часник, цибулю, для підкріплення на ходу – глюкозу, С вітаміни, чорнослив і т.п. Брати сир в зимові подорожі не рекомендується – він замерзає і стає несмачним.

При розрахунку раціону харчування слід виходити з того, що найсприятливіше вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів в їжі –

це 1:1:4. Для перевірки вказаного співвідношення і калорійності кожного конкретного раціону наводиться в табл. 3.

Таблиця 3

Продукти і їх калорійність

Продукти	Кількість засвоюваних речовин (в 1 г на 100 г продуктів)			Кількість калорій на 100 г продукту
	Білки	Жири	Вуглеводи	
М'ясо тушковане	25	12,8	0,5	223
Свинина тушкова	13,4	27,8	0,1	315
Молоко згущене з цукром	7,1	8,6	54,9	334
Вершки згущені з цукром	8,1	18,5	46,6	396
Молоко сухе	27,1	24,6	25,8	480
Хліб житній	4,7	0,7	39,2	187
Пшеничні сухарі	10,5	1,2	68,5	335
Цукор	–	–	98,9	406
Гречана крупа	8,6	2,3	62,4	312
Манна крупа	9,5	0,7	70,4	334
Вівсяна крупа	8,9	5,9	59,8	336
Ячмінна і перлова крупа	6,3	1,2	66,2	310
Пшоно	8,2	2,2	63,8	316
Рис	6,4	0,9	72	339
Макаронні вироби	9,6	0,8	71,2	338
Горох	15,2	2,1	49,3	286
Ковбаса н/копчена	14,5	31,1	–	349
Ковбаса копчена	18,9	36,4	–	420
Шпиг	1,8	78,6	–	739
Масло вершкове	0,5	79,3	0,5	742
Масло топлене	–	94,1	–	875
Сир	19,2	27,0	3,4	348
Яечний порошок	49,9	34,2	–	523

Водно-сольовий режим

Витрати води в організмі туриста зазвичай великі і при великих фізичних навантаженнях, високій температурі і сухості повітря досягає 3—5 л за добу. Правильно покривати цю втрату допомагає суворе дотримання водно-сольового режиму.

Приймати рідину під час походу рекомендується в основному під час сніданку, обіду і вечері: тільки в ці моменти туристам можна пити до повного втамування спраги. На коротких привалах у жаркий час доби дозволяється прополіскувати рот і горло водою. Під час руху пити не можна. У разі спраги можна лише смоктати льодяники, сухий чорнослив або невеликий (звичайно, чистий) камінчик – «голиш».

Очищення води

Якщо поблизу немає проточної води, а є каламутне водоймище або болото, то поряд з ним рекомендується вирити ямку і чекати, коли вона наповниться водою. Потім воду обережно вичерпують і виливають убік. Після повторення цієї операції 2–3 рази ямка наповнюється чистою водою, яку потім слід прокип'ятити.

Якщо цей спосіб не дає позитивних результатів, рекомендується кинути у воду алюмінієві квасці (щіпку на відро води). Через 5–8 хвилин муť осяде на дно. За відсутності квасців треба скористатися куховарською сіллю.

Для остаточної дезинфекції питної води в ній треба розчинити марганцевокислий калій до появи дуже слабкого рожевого забарвлення або використати інші дезинфікуючі засоби, наприклад таблетки пантоциду.

Інші способи знезаражування води:

- кип'ятіння – через 40 хв. кип'ятіння вмирають усі бактерії;
- 4-8 кристаликів марганцівки на 7 л. води;
- 1-2 краплі розчину йоду на 1 л. води;
- 1 чайну ложку хлорки на 10 л. води;
- воду з механічними домішками (пісок і ін.) спочатку фільтрують, а потім знезаражують.

Цикли харчування [2, Рудев І.М.]

При упорядкуванні меню використовують два типи організації харчування:

- триденний цикл харчування;
- чотириденний цикл харчування.

Сутність кожного з циклів харчування полягає в тому, щоб не відбувалося перетинання страв приготованих у поході.

У табл. 4 наведено приклад трьох-денного циклу харчування.

Таблиця 4

Триденний цикл харчування

	дні		
	I	II	III
сніданок	рис	гречка	вермішель
обід	гречка	вермішель	рис
вечеря	вермішель	рис	гречка

При складанні меню на інші дні використовують циклічну структуру перших 3-х днів : IV як I, V як II, VI як III і т.д.

У таблиці 5 показаний приклад складання розкладки продуктів для групи до 15 чол., а у табл. 6 – кількість продуктів на 1 прийом їжі.

Таблиця 5

Складання розкладки продуктів для групи до 15 чол.

Найменування продуктів	кількість на 1 раз		кількість разів		всього	на 1-ну люд.
	молочна, суп	м'ясна	молочна суп	м'ясна		
гречка	600 г	1200г				
рис	600 г	1200г				
вермішель	500 г	1500 г				
крупа манна	400 г					
геркулес	500 г					
Ячнева крупа	600 г	1000 г				
картопля		2500 г				
згущене молоко	2 б					
тушонка	1 б по 330 г	2б по 330г				

Таблиця 6

Кількість продуктів на 1 прийом їжі на групу 15 чол.

Чай	30 г
Цукор	200 г
Сир	500 г
Ковбаса суха	500 г
Сало	300 г
Печиво	2 п.
Сушки	400 г
Пряники	500 г
Цибуля	3 шт.
Морква	2 шт.
Капуста	1500 г
Варення	0,5 л.
Хліб	1 батон або 0,5 укр.
Сухофрукти	4 кг на похід
Халва	4 кг на похід
Цукерки	4 кг на похід
Сіль	1 кг на похід
Олія	1 л на похід
Оцет (есенція)	150г на похід
Майонез	1 раз в 4 дні
Кетчуп	1 раз в 4 дні
Кабачкова ікра	1 раз в 4 дні
Зелений горошок або кукурудза	1 раз в 4 дні

Триденний цикл харчування представлено у таблиці 7., у таблиці 8. – складання розкладки продуктів.

Таблиця 7

Триденний цикл харчування

	Дні походу		
	I, IV, VII	II, V, VIII	III, VI, IX
сніданок	Рис молочний, чай з цукром, бутерброд з сиром, печиво, варення	Гречка молочна, чай з цукром, бутерброд з сиром, печиво, варення	Вермішель молочна, чай з цукром, бутерброд з сиром, печиво, варення
обід	Суп з гречкою та тушонкою, бутерброд з салом, чай з цукром, сушки	Суп з вермішеллю та тушонкою, бутерброд з паштетом, чай з цукром, сушки	Суп з рисом та сардинами, бутерброд з салом, чай з цукром, сухарі

Навчально-методичний посібник

вечеря	Вермішель з тушонкою, бутерброд з сухою ковбасою, чай з цукром, кетчуп, сухарі	Рис з тушонкою, бутерброд з сухою ковбасою, чай з цукром, салат з капусти, сухарі	Гречка з тушонкою, бутерброд з паштетом, чай з цукром, майонез, кукурудза, сушки
--------	--	---	--

Таблиця 8

Складання розкладки продуктів на групу 15 чол. для дев'ятиденного походу

Найменування продуктів	Кількість разів			Кількість на раз			Всього	На 1-го чол
	суп	молочна	м'ясна	суп	молочна	м'ясна		
Рис	3	3	3	600 гр.	600 гр.	1200 гр.	5400 гр	360 гр
Гречка	3	3	3	600 гр.	600 гр.	1200 гр.	5400 гр	360 гр
Вермішель	3	3	3	600 гр.	600 гр.	1500 гр.	8100 гр	540 гр
Тушонка	6	-	9	1 б		2 б	24 б	26
Паштет		6			2 б		12 б	1 б
Згущене молоко		9			2б		18б	1 б
Сардини		3			2б		6б	1 б на 2 чол
Сир		9			500 гр		4500 гр	300 гр
Суша ковбаса		6			500 гр		3000 гр	200 гр
Сало		6			300 гр		1800 гр	120 гр
Чай		81			30 гр		2430 гр	160 гр
Цукор		81			200 гр		16200 гр	1000 гр
Варення		9			500 гр		4,5 л	0,3 л
Печиво		9			2 пачки		18	1 п
Сушки		9			400 гр		3600 гр	240 гр
Сухарі		9			400 гр		3600 гр	240 гр
Морква		24			2 шт		48 шт	3 шт
Цибуля		12			3 шт		36 шт	2-3 шт
Картопля		9			6-7 шт		60 шт	4 шт
Капуста		3			1.5 кг		4500 гр	300 гр
Кукурудза		3			2 б		6	1 б на 2 чол
Хліб		81			1 батон, або 0,5 укр		60 шт	4 шт
Майонез		6			2 пачкі		12 п	1 п
Кетчуп		3			2 пачкі		6	1 п на 2 чол
Халва		На весь похід					4 кг	260 гр
Цукерки		На весь похід					4 кг	260 гр
Сухофрукти		На весь похід					4 кг	260 гр
Сіль		На весь похід					1 кг	
Олія		На весь похід					1 л	

Медичне забезпечення туристських походів. [2, Рудев І.М.]

Мета заняття: оволодіння методичними підходами й інструментарієм планування медичного забезпечення туристського походу.

Завдання для виконання:

1. Складіть аптечку для тижневого пішохідного походу в межах Київської області

Відомості з теорії

За комплектацію похідної аптечки відповідає санінструктор. Комплектація похідної аптечки залежить від: природнокліматичних зон проведення походу; виду туризму; категорії складності та сезонності.

У табл. 9 наведений основний склад похідної аптечки.

Таблиця 9

Аптечка похідна

№	Назва	Кількість	Застосування
Перев'язувальний матеріал			
1	Бинт стерильний	5	
2'	Бинт нестерильний 7 см	5	
3	Бинт нестерильний 14 см	5	
4	Індивідуальний перев'язувальний пакет	2-3	
5	Вата	200 г	Бажано бавовняну.
6	Еластичний бинт	1	
7	Лейкопластир	2	Бактерицидні і мозольні пластирі входять до складу індивідуальної аптечки
8	Джгут	1	
9	Шпилька англійська	5	
10	Ножиці	1	
11	Бинт гумовий 450*6 см	1	
Знезаражувальні засоби			
1	Розчин йоду спиртовий 5 %	50.0	Може застосовуватися для полоскання порожнини рота при ангіні (3-4 краплі на 100 г теплої води).
2	Діамантовий зелений розчин спиртовий. Рідина Новікова	30.0	
3	Спирт етиловий 96 %	300.0	Обробка країв рани, розтирання, зігрівання, профілактика розладів ЖКТ.

Навчально-методичний посібник

4	Калія перманганат	10.0	Блідо-рожевий розчин – для полоскання слизистої ротової порожнини, рожевий – для промивання гнійних ран, темно-вишневий – обробка країв ран, пов'язка на синці.
5	Розчин перекису водню 3 %	50.0	Має також гемостатичну дію при помірній кровотечі.
6	Пантенол	1	Володіє протизапальною, кровоспинною, антимікробною дією. Стимулює утворення епітелію при опіках.
7	Інгаліпт	1	При ангіні, тонзиліті, фарингіті, ларингіті, запаленні слизистої оболонки ротової порожнини.
<i>Серцево-судинні засоби</i>			
1	Валідол	20	Має заспокійливий вплив на центральну нервову систему. Володіє рефлекторною судинорозширювальною дією. Застосовується при болі в серці, неврозі, істерії, як противоротний засіб при морській хворобі.
2	Нітрогліцерин	40	Розслабляє мускулатуру кровоносних судин, бронхів, жовчних і сечових шляхів, ЖКТ. При сильному болі в серці, яка не проходить після прийому валідолу. 1 пігулка під язик, не ковтати.
3.	Кофеїн	20	Стимулює дихальний і судиноруховий центри, посилює роботу серцевого м'яза. Застосовується при шоці, слабкості серцевої діяльності, при отруєннях, при спазмах судин головного мозку – 1 пігулка на прийом.
<i>Засоби при шлунково-кишкових захворюваннях</i>			
1	Ентеросептол Фталазол	20	Антибактеріальна дія при дизентерії, проносах. 1-2 пігулки 3-4 рази на день після їжі.
2	Левоміцетин	20	При дизентерії, черевному тифі, тубляемії - по 1 пігулці
3	Бесалол Беллалгін	20	При захворюваннях ЖКТ, що супроводжуються болем, спазмами. По 1 пігулці 2 рази на день.
4	Фенолфталеїн	20	Проносне. 1 пігулка 2-3 рази на день.
5	Імодіум	20	Вимикає моторну функцію кишечника при проносах.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Протизапальні засоби			
1	Сульфадиметоксин	20	При ангіні, простудах, запаленні легенів, дизентерії. В перші дні – 2 рази по 3 пігулки, в подальші – по 1 пігулці 3 рази на день.
2	Ріфампіцин, Ріфадін, Бенеміцин	50	При пневмонії, бронхіті, остеомиєліті, карбункулах, фурункулах, холециститі. За 1 годину до їжі 3 рази на день.
3	Лінкоміцин. Невіграмон	5020	При інфекціях сечових шляхів, зокрема при травмах тазових органів всередину по 1 капсулі 4 рази на день.
Жарознижуючі засоби			
1	Аспірин	30	По 1 пігулці 3 рази на день після їжі, розчинити у воді.
Знеболюючі засоби			
1	Анальгін, Амідопірін, Седалгін, Пенгалгін, Трамал	30	Застосовуються при головному болі, невралгії, артритях, міозиті, радикуліті по 1 пігулці 2-3 рази на день.
2 •	Носан	20	При зубному болі 1 пігулка 2-3 рази на день
3	Бутадіон (мазь)		Місцева анестезія при розтягуваннях. ударах.
4	Лідокаїну гідрохлорид аерозольній упаковці	в 1	Для знеболення зсадин, порізів.
Засоби для ін'єкцій			
1	Шприци одноразові	10	
2	Кофеїн-бензоат натрію	10	див. <i>кофеїн</i> , а також в першу чергу при шоці.
3	Промедол, Морфін Фентаніл	5-6	При переломах, обширних опіках по 1.0-2.0 внутрішньо м'язовий разом з розчином димедролу 1.0
4.	Цититон Лобелії 1 %	5-6	При зупинці, пригнобленні дихання (поразка блискавкою, електрострумом, при шоці, при проведенні штучного дихання і ін.) внутрішньом'язовий (в язик) по 1.0.
5	Мезатон	5-6	При різкому зниженні артеріального тиску (шоці) внутрішньом'язовий 1 .0,1% розчину.
6	Магнію сульфат	3-4	Внутрішньо м'язовий в сідницю при травмі голови, гіпертонічній кризі. Надає заспокійливу дію на центральну нервову систему.
7	Протистолбна сироватка	5-6	При значних травмах, укусах звірів. Підшкірно.

Навчально-методичний посібник

8	Анальгіну розчин 50 %	5-6	Анестезуючий, протизапальний, жарознижуючий засіб. Внутрішньом'язовий разом з димедролом.
9	Канаміцин 500 тис. од.	10	Антибіотик широкого спектру дії, при важких запальних захворюваннях (пневмонія, значні інфіковані рани і ін.). Внутрішньом'язовий, задалегідь у флаконі змішується з розчинником.
10	Галідор	5	Тільки в екстрених випадках по 1-2 ампули внутрішньовенно, внутрішньоартеріально або по 1 ампулі внутрішньом'язово при розведенні з розчином.
11	Розчин фізіологічний	10	Для розведення ін. препаратів
12	Трамал	5	Сильний ненаркотичний знеболюючий засіб. Замість анальгіну.
13	Лідокаїна гідро хлорид	5-10	Для місцевої анестезії за відсутності трамалу. Внутрішньом'язовий.
Інші засоби			
1	Розчин аміаку	30.0 або 10 ампул	При вдиханні рефлекторно робить збудливий вплив на дихальний центр. Піднести шматочок вати, змочений нашатирним спиртом, до носових отворів, протерти шкіру навкруги скронь.
2	Борна кислота 4%	10.0	Для промивання очей
3	Натрію гідрокарбонат	30.0	Зовнішньо як антисептик у вигляді водного розчину для полоскання ротової порожнини. 1 чайна ложка на стакан води.
4	Аерон	10	При ознаках морської або гірської хвороби (запаморочення, нудота, головний біль) – по 1-2 пігулки, запити чаєм або кавою.
5	Мепробамат Еленіум	10	Заспокійливий засіб
6	Вугілля активоване	50	По 1-2 пігулки.
7	Етамінал-натрій Барбаміл	10	Снодійне, заспокійливе, проти судомне - по 1 пігулці за 1 годину перед сном.
8	Лінімент синтоміцину 1 % з новокаїном 0.5 %	50.0	Для місцевого лікування інфікованих опікових поверхонь і гнійних ран, що супроводжуються сильним болем. Наносять на рану або опікову поверхню. Перев'язки щоденно або через день.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

9	Лібексин	10	Противокашльовий засіб при запальних захворюваннях верхніх дихальних шляхів, пневмонії. Таблетки проковтують, не розжовуючи.
10	Но-шпа. Галідор	40	При спазмах шлунку, кишечника, спастичних запорах, нападах жовчно – і сечокам'яної хвороб. По 1 пігулці 2-3 рази на день. Галідор більш ефективний при вказаних симптомах, може застосовуватися також при запамороченні, головному болю, розладах сну, судинних захворюваннях очей, спазмах артерій, стенокардії, бронхіальній астмі, посилює дію наркотичних і знеболюючих засобів.
11	Ефкамон Фіналгон	1	При артриті, міозиті, радикуліті і ін. Втирати в шкіру по 2-3 г 2-3 рази на день, покриваючи теплою пов'язкою.
12	Супрастин Тавегіл Діазолін	20	Антигістамінні препарати. При ознаках алергії.
13	Коллап. Альгогель	1	Для загоєння дрібних ран, потертостей, гнійних запалень. Коллап – для оперативного лікування, альгогель – для більш важких випадків.
14	Янтавіт (Янтарна кислота) Сукцинат натрію	30	Для прискорення акліматизації. По 1 пігулці 2 рази на день.
15	Альбуцид		Для промивання очей при сонячних опіках.
16	Крем "Ланолін"	2	Для попередження сонячних опіків.
17	Затиск кровоспинний	1	
18	Термометр	2	
19	Полівітаміни	залежно від складу групи, тривалості походу	По – 2 драже 4 рази на день.
20	Кислота аскорбінова	теж	По 1-2 пігулці 3 рази на день. При застудах –1 г на ніч.
	Глюкоза	100	
21	Піпетка	1	
22	Гірчичники	20	

Специфічні хвороби, які виникають у туристських походах [2, Рудев І.М.]

Гірська хвороба

Розвиток гірської хвороби залежить від віку, статі, фізичного і психологічного стану, ступеню тренуваності, ступеню і тривалості кисневого голодування, інтенсивності фізичних навантажень, висотного досвіду. Недостатнє харчування та неповноцінний відпочинок, відсутність акліматизації знижують стійкість організму.

На висоті, у зв'язку з нестачею кисню в повітрі, виникає значна віддишка, навіть при невеликому фізичному навантаженні, помітно знижується працездатність, збільшується відновний період після стомлення.

З боку органів травлення спостерігається порушення всмоктування води і харчових речовин, виділення шлункового соку. Це призводить до порушення функції травлення та засвоєння їжі, особливо жирів.

Симптоми гірської хвороби

Хвороба може проявлятися як спонтанно – при надмірному перенапруженні в умовах кисневого голодування, так і поступово. Перші її ознаки: апатія, втома, сонливість, недомагання, запаморочення. При умові подальшого перебування на висоті виникають розлади шлунку, нудота, порушується ритм дихання, з'являється озноб і лихоманка.

Хвороба може прогресувати: головний біль загострюється, сильніше проявляється сонливість, може бути носова кровотеча, різко виражена віддишка, підвищена дратівливість, можлива втрата свідомості, синюшність шкіри і слизистих.

Іноді цьому передують стадія збудження (ейфорія), яка нагадує стан алкогольного сп'яніння. Характерні зміни у поведінці людини – апатія, великі зусилля при здійсненні розумової роботи або відмова від неї; складність концентрації уваги; складність запам'ятовування; часте повернення до однієї теми; підвищена дратівливість; менш критичне відношення до себе і більш критичне до інших учасників подорожі.

Потім виникає збудження, яке виражається у відчутті власної сили. Хворий стає веселим, балакучим, втрачає контроль над своїми діями, не може реально оцінювати обставини. Через деякий час збудження змінюється депресією, людина стає сварливою. Розстроюється сон, виникають фантастичні сновидіння, які викликають у хворого погані передчуття.

При всіх цих психічних порушеннях втрачається критика своїх дій і реальна оцінка свого стану. Хворий впевнений, що його стан ясний. Може з'явитися відчуття абсолютної правильності своїх вчинків, нетерпимість до критичних зауважень

Перша допомога

Вкрай важливо, щоб усі учасники подорожі були уважними один до одного та спостережливими, щоб завчасно змогли попередити неадекватні вчинки товариша.

При появі у кого-небудь з учасників ознак гірської хвороби необхідно звільнити хворого від частини або всього вантажу, знизити темп руху, зробити зупинку. Часто цих мір буває досить, щоб зупинити подальший розвиток хвороби.

При наростанні захворювання необхідно зробити тривалу зупинку і застосувати ліки. При головному болі варто застосовувати анальгін (по 1 г на прийом, не більше 3 г за добу), при нудоті – аерон, валідол, кислі фрукти та соки, при безсонні – триоксазин, гарячий міцний чай.

У випадку на підозру запалення легень необхідно вжити заходи швидкого спуску до висоти 2000-2500 м.

Снігова сліпота

Причини

Сонячний опік слизової очей і сітчатки, який викликаний яскравим сонячним світлом, відбитим снігом або поверхнею води.

Симптоми

Боязкість світла, почервоніння очей. В тяжких випадках тимчасова втрата свідомості.

Перша допомога

Для попередження снігової сліпоти необхідно користуватися захисними окулярами з зеленими або димчастими скельцями, які поглинають 50-70 відсотків світла.

При розвитку симптомів необхідна темна пов'язка на очі, холодні компреси, промивання очей 2-4-% розчином борної кислоти.

Якщо зір не відновлюється, необхідно евакуювати хворого до лікаря.

Потрапляння в лавину

При потраплянні в лавину спостерігаються дуже тяжкі пошкодження організму, які часто призводять до смерті.

При знаходженні засипаного лавиною необхідно почати відкопувати його зі сторони голови, а потім, звільняючи дихальні шляхи від снігу, одночасно відкопувати тулуб і кінцівки. Найрозповсюдженіша травма при потраплянні в лавину – удушся.

При відкопуванні з лавини із мокрого снігу необхідно пам'ятати, що у потерпілого можуть бути переломи кісток. Тому необхідно бути дуже обережними.

Невідкладна допомога

Швидко визначити наявність у постраждалого дихання. Якщо воно відсутнє, необхідно терміново почати робити штучне дихання способами «рот в рот» або «рот в ніс» і закритий масаж серця до появи самостійного дихання.

У цілях боротьби з переохолодженням тіла необхідно перенести постраждалого в палатку і помістити у спальний мішок; повітря у палатці необхідно прогріти.

Терміново викликати швидку допомогу і транспортувати постраждалого до лікарні.

Удушення (асфіксія)

Причини

Найчастіше виникає при перешкоді проникнення повітря до легень – при закупорці дихальних шляхів снігом, водою і т. д. (при потраплянні у лавину, при утопленні, спазмах голосових зв'язок з закриттям голосової щілини, пошкодження верхніх дихальних шляхів). До удушення може також призвести потрапляння рвотних мас у дихальні шляхи або западання язика, яке часто виникає при втраті свідомості. Удушення може виникнути і при здавленні грудної клітки лавиною, обвалом землі.

Симптоми.

Ускладнений вдих і видих. Синій колір губ, блідість і синюшність шкірних покривів обличчя. Частий і слабкий пульс. Втрата свідомості.

Невідкладна допомога

Визначити причину удушення, застосувати міри по її ліквідації.

При западанні язика швидко витягнути його з ротової порожнини і зафіксувати на нижній щелепі бинтом або за допомогою шпильки. Провести штучне дихання.

Терміново викликати медичну допомогу і транспортувати постраждалого до лікарні.

Утоплення

Розрізняють два види утоплення: істинне утоплення, або так званий синій тип (синя асфіксія, удушення), при якому вода заповнює легені, і блідий тип (біла асфіксія), коли вода не потрапляє в легені.

Синій тип утоплення спостерігається частіше. Потопаючий не зразу занурюється в воду, а намагається втриматися на поверхні. При вдиханні він ковтає велику кількість води, яка переповнює шлунок, потрапляючи і в легені. Розвивається кисневе голодування – гіпоксія. Різка гіпоксія обумовлює синюшній колір шкіри.

Блідий вид утоплення буває у тих, хто не намагається боротися за своє життя і швидко йде на дно. Це часто спостерігається при перевертанні байдарок або плотів, коли людина занурюється в воду у стані панічного страху. При зіткненні з холодною водою і роздратуванні глотки та гортані, може наступити миттєва зупинка дихання і серця. Вода в легені при цьому не потрапляє

Невідкладна допомога на березі

При синьому типі утоплення

Спочатку необхідно швидко видалити воду з дихальних шляхів: стоячи на одному коліні, покласти постраждалого на своє зігнуте коліно так, щоб на нього спиралася нижня частина грудної клітки, а верхня частина тулубу і голова звисали вниз. Потім однією рукою відкрити рот потерпілого, а іншою похлопати його по спині або плавно натиснути на ребра зі сторони спини. Повторити цю процедуру до припинення бурного витікання води.

Перевернути постраждалого на спину і укласти на тверду поверхню. Бинтом або носовою хустинкою швидко очистити ротову порожнину від піску.

Провести реанімаційні процедури – штучне дихання і закритий масаж серця – до появи самостійного дихання і відновлення серцевої діяльності.

При блідому типі утоплення.

Зразу почати штучне дихання, а при зупинці серця – закритий масаж серця.

При будь-якому типі утоплення забороняється повертати голову постраждалого – це може призвести до додаткових травм при можливому переломі хребта. Покласти по обидва боки голови та ший два валики із змотаної одежі, щоб голова не рухалася. При перекладанні постраждалого один із тих, хто надає допомогу повинен підтримувати його голову і стежити за тим, щоб не було рухів у шийному відділі хребта.

Необхідна термінова доставка постраждалого до лікарні. Нести і перевозити його можна тільки на щиті або жорстких носилках, поклавши валики по боках голови.

Ангіна

Причини

Активізація мікрофлори ротової порожнини та мигдалин або проникнення хвороботворних мікроорганізмів в мигдалини ззовні, при загальному охолодженні організму, використанні холодної води.

Симптоми

Біль у горлі, яка посилюється при ковтанні. Погіршення загального самопочуття. Відчуття жару і загальної розбитості. Почервоніння слизистої глотки та мигдалин. Поява на мигдалинах нальотів і гнійних пробок. Підвищення температури тіла.

Перша допомога, лікування

Полоскати горло та ротову порожнину теплим розчином питної води і соди (чайна ложка на склянку води) або рожевим розчином марганцевокислого калію.

Приймати сульфамедотоксин (по 1 пігулці 3 рази в день). При високій температурі – еритроміцин (по 1 пігулці 4 рази в день під час їжі).

Обробити слизову ротової порожнини інгалиптом.

Накласти на шию зігріваючу пов'язку або напівспиртовий компрес.

При погіршенні стану транспортувати до лікарні.

Транспортування в залежності від стану хворого. У більшості випадків може йти сам.

Запалення легень

Причини

Запалення дихальних шляхів та тканини легень. До запалення легень передують загальне ослаблення організму у результаті тривалого голодування, охолодження, стомлення, перенесення травм, інфекцій.

Симптоми

Різка слабкість. Відчуття не повітря. Жар, озноб. Сухий кашель або з мокротою. Біль у грудях. При огляді різка синюшність носу, губ, кінчиків пальців, рум'янець щік. Часте дихання, частий пульс, підвищена температура.

Перша допомога, лікування

Приймати еритроміцин по 1 пігулці 4 рази в день під час їжі; сульфадиметоксин – 3 пігулки за один прийом, в подальшому – по 1 пігулці 3 рази в день; аспірин – по 1 пігулці 3 рази в день після їжі.

Поставити гірчичники.

Необхідне транспортування до лікарні.

Гостра серцева недостатність

Причини

Виникає в наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих пороками серця, стенокардією, міокардитом, гіпертонічною хворобою, запаленням легень, а також у зв'язку з детринованістю і іншими хворобами при надмірному фізичному перевантаженні. Гостра серцева недостатність протікає у вигляді приступів серцевої астми та набряків легень.

Симптоми серцевої астми

Приступ удушся, часте дихання. Сухий кашель, хрипи. Відмічаються блідість лиця, посиніння губ, кінчиків пальців і носу. Хворий змушений приймати сидяче положення.

Симптоми набряків легень

Приступ удушся. Блідість і синюшність обличчя. Клокуще, чутне на відстані дихання. Піниста мокрота рожевого кольору. Хворий непокійний, не може лежати, приймає сидяче положення. Можлива зупинка серця.

Невідкладна допомога

Дати нітрогліцерин – 1 пігулка під язик.

Накласти джгут на стегна для покращення венозного кровотоку. Для цього джгути повинні бути накладені до появи синюшності на голені, повинен бути чіткий пульс на артерії.

Необхідний екстрений виклик лікаря.

Втрата свідомості

Причини

Підвищена чутливість до болю. Перевтома. Тепловий і сонячний удар. Виражені емоції у деяких людей при вигляді крові. Втрата свідомості на фоні приступу болю в грудях або в області серця викликає підозру на інфаркт міокарда.

Симптоми

Запаморочення. Відчуття нудоти. Потемніння в очах. Втрата свідомості. Похолодання кінцівок. Частий пульс. Блідість.

Невідкладна допомога

Покласти хворого на спину, піднявши його виправлені ноги під кутом 60-90 градусів.

Дати вдихнути нашатирний спирт на ватці.

Харчове отруєння

Причини

Вживання неякісних продуктів або не знезараженої води.

Симптоми

Різкі болі в животі, нудота, блювота, понос. Можливе підвищення температури тіла і порушення серцевої діяльності. У тяжких випадках – судороги, серцева слабкість, втрата свідомості. Так як їжа готується на всю групу, отруєння може наступити у більшій частині групи. Прихований період хвороби продовжується від однієї до декількох годин.

Перша допомога

Промити шлунок шляхом пиття (до 2-3 літрів води з 2 столовими ложками соди) і викликати блювоту.

Прийняти 100-150 мл слабко-рожевого розчину марганцевокислого калію.

Прийняти всередину фталазол – 1-2 пігулки 3-4 рази в день.

У тяжких випадках приймати левоміцетин (по 1 пігулці 6 раз в день на протязі 5-7 діб), терміново викликати лікаря або евакуювати постраждалого до лікарні. Транспортування сидячи або лежачи в залежності від стану хворого. У більшості випадків може йти сам.

Дизентерія

Причини

Гостра інфекційна хвороба, яка викликана специфічними збудниками – дизентерійною паличкою.

Профілактика полягає у знезаражуванні води, збереженні їжі від зараження мухами, дотримання правил особистої гігієни.

Симптоми

Рідкий стілець з слизом та кров'ю. Схватуючий біль внизу живота. Нудота, іноді блювота. Підвищення температури тіла.

Перша допомога

Приймати левоміцетин – по 1 пігулці 6 раз в день на протязі 7-10 днів.

В перші 3 доби необхідна дієта, яка складається із рисового відвару, протертих овочів, ягід, фруктового соку.

При появі рідкого стільця з кров'ю необхідне термінове транспортування до лікарні.

Ураження блискавкою

Симптоми

Втрата свідомості. Зупинка або різке сповільнення самостійного дихання. Частий і ритмічний пульс. Розширення зіниць. Синюшність обличчя, шиї, грудної клітки, кінчиків пальців. Сліди опіків. Можливе невимушене виділення сечі та калу.

Ураження блискавкою може призвести до зупинки серця. Про це свідчать наступні ознаки: нерухомі, частіше всього розширені зіниці, які не реагують на світло, відсутність пульсу, в тому числі на сонній артерії, відсутність свідомості і дихання. При припиненні роботи серця і зупинці дихання настає смерть. Смерть складається з двох фаз – клінічної і біологічної. Під час клінічної смерті, яка триває 5-7 хвилин, людина вже не дихає, серце перестає битися. В цей період, поки не відбулися тяжкі зміни мозку, серця, легень, організм можна оживити.

Однак і до настання клінічної смерті буває стан, який по зовнішньому вигляду схожий на смерть: дуже рідке, ледь помітне дихання, яке важко уловити, слабке серцебиття, відсутність пульсу, втрата свідомості.

Тільки терміновою реанімацією можна врятувати життя постраждалого.

Невідкладна допомога

Надавати терміново на місці. Якщо постраждалий без свідомості, але дихання і серцебиття у нього збереглися, необхідно перш за все скинути

з нього одягу, покласти на бік, підклавши валик з одяжі під шию, щоб створити кращу прохідність дихальних шляхів. Встановити, чи є дихання можна по наявності дихальних рухів грудної клітки або запотівання дзеркала, піднесеного до ротової порожнини.

Очистити ротову порожнину від крові, слини, блювотних мас за допомогою бинта або хустинки, яка намотана на вказівний палець.

При відсутності дихання або дуже рідких вдихах, при гарному пульсі терміново перевернути потерпілого на спину і почати штучне дихання способом «рот в рот» або «рот в ніс».

Штучне дихання продовжувати до появи повноцінних дихальних рухів потерпілого.

Закриті та відкриті переломи довгих кісток

Причини

Удар по кінцівці, падіння на руку або ногу, різке падіння при фіксованій стопі.

Симптоми

Різкий біль в області перелому, який посилюється при русі. Скорочення і деформація кінцівок. Рухомість у місці перелому. Різкий біль в області перелому, навіть при обережному огляді.

При переломах крупних кісток, при відкритих переломах може бути шок – різка блідість, холодний піт, легкостискаючий частий пульс.

Наявність рани будь-якого розміру в області травми і перелому говорить про відкритий перелом, який небезпечний кровотечею та розвитком інфекції.

Перша допомога

Дати всередину 1 пігулку анальгіну.

Зафіксувати кінцівку у положенні найменшого болю шинами з підручних матеріалів.

При відкритих переломах необхідно:

➤ Видалити з навколишньої шкіри і поверхні рани вільно лежачі інородні тіла.

➤ Обробити шкіру навкруги рани настоячкою йоду або розчином брильянтової зелені, а потім обприскати рану пентанолом.

➤ Накласти на рану асептичну пов'язку.

➤ Надати нерухомість за допомогою шин.

Транспортувати при переломах стегна, середньої та верхньої третини голені – лежачи; при переломах кісток стопи, нижньої третини голені – лежачи або сидячи, в залежності від стану і умов місцевості. При переломах кісток плеча і передпліччя і при нерізкому болі потерпілий може рухатися самостійно. Потерпілі з відкритими переломами потребують більш термінової евакуації.

Розтягнення і розрив зв'язочного апарату суглобів

Причини

Різке підвертання стопи (наприклад, при невдалому приземленні після стрибка), падіння на руку або ногу. Найчастіше травмуються зв'язки голіностопного суглобу.

Симптоми

Різкий біль в області суглобу, який посилюється при русі. На відміну від переломів та вивихів при розтягненні та розриві зв'язок відсутня різка деформація і біль в області суглобів при напруженні по осі кінцівки, наприклад при давленні на п'ятку. Через декілька днів після травми виступає кровопідтік, різкий біль до цього часу стихає. Якщо біль не припинився через 2-3 дні і наступити на ногу не можна, то в такому випадку можливий перелом лодіжок у голіностопному суглобі.

Перша допомога

У першу добу після травми – спокій.

Фіксувати суглоб еластичним або марлевим бинтом. Застосовувати холод в області суглобу.

При різкому болі накласти шину.

Дати всередину 1 пігулку анальгіну.

Транспортування сидячи при неможливості самостійного руху.

Вивихи

Причини

Надмірно різкі рухи, ривки в суглобі, падіння з висоти на руку або ногу. Найчастіше вивих виникає у плечовому суглобі.

Симптоми

Різкий біль, який посилюється при русі, деформація в області суглобу. Забезпечити нерухомість в області суглобу.

Перша допомога

Не намагатися вправити вивих: можна визвати перелом, а також пошкодження кровоносних судин та нервів.

Надання першої допомоги здійснюється так само як при переломах.

Тепловий та сонячний удар

Причини

Значне прогрівання організму, що буває у тих випадках, коли тепловий баланс порушується і віддача теплоти, яка поступає ззовні і виникає в організмі, по яким-небудь причинам ускладнена. Перегріванню передують підвищена температура повітря, його значна волога, волого непроникна прогумована і брезентова одежа, надмірне фізичне навантаження, нестача води для пиття.

Сонячний удар – різновид теплового. Він виникає у тому випадку, коли людина з непокритою головою довгий час знаходиться під прямим сонячним промінням.

Симптоми

Погіршення самопочуття, слабкість. Відчуття сильного жару. Почервоніння шкіри. Значне потовиділення. Посилене серцебиття, віддишка, пульсація і тяжкість у скронях. Запаморочення, головний біль, іноді блювота. Температура тіла підвищується до 38-40 градусів. Частота пульсу досягається 100-120 ударів за хвилину. При подальшому підвищенні температури до 40-41 градусів пульс збільшується до 140-169 ударів за хвилину, підвищується збудження, зменшується пітливість, що вказує на зрив пристосувальних реакцій.

У тяжких випадках теплового удару можлива втрата свідомості, судороги різних груп м'язів, порушення дихання і кровообігу. Можуть бути галюцинації. Шкіра суха, гаряча, язик також сухий, пульс слабкий, аритмічний. Дихання становиться поверхневим та рідким.

Міри профілактики

Щоб попередити тепловий і сонячний удар, необхідно не допустити перегрівання, втрати води та солей організмом, влітку обов'язково носити головний убір, бажано білого кольору. У жарку погоду необхідно збільшити у добовому раціоні кількість води та солі, не рекомендується вживати жирну, висококалорійну їжу.

Якщо при тепловому ударі не надати вчасно допомогу, можливий смертельний випадок. Смерть настає через порушення дихання та кровообігу.

Невідкладна допомога

Швидко перенести постраждалого в прохолодне місце, покласти його на спину, припіднявши ноги, зняти або розстебнути одяг.

Змочити голову холодною водою або покласти на неї змочений холодною водою рушник, холодні примочки на лоб, затылок, на пахові, підколінні області, де зосереджено багато кровоносних судин.

Можна зробити вологе обтирання або протерти тіло постраждалого шматочками льоду, облити його прохолодною водою. Температура тіла потерпілого не повинна бути нижчою 38 градусів.

Якщо людина при свідомості, їй необхідно дати міцного холодного чаю або холодної підсоленої води (половина чайної ложки солі на 0,5 л води).

У тяжких випадках необхідно зразу звернути увагу на характер дихання, перевірити, чи не порушена прохідність дихальних шляхів. Якщо запав язик, а у ротовій порожнині блювотні маси, повернути голову потерпілого набік і очистити ротову порожнину бинтом або хустинкою, яка намотана на палець.

Якщо дихання слабке або відсутнє, терміново почати робити штучне дихання до появи самостійного глибокого дихання. Якщо при цьому не прощупується пульс, зіниці розширені і не реагують на світло, необхідно провести весь комплекс реанімації – штучне дихання і закритий масаж серця.

Спорядження у оздоровчому туристичному поході

N	Назва спорядження
1	Рюкзак з поліетиленовим вкладнем (мішком) 60-90 літрів
2	Намет
3	Спальний мішок
4	Килимок пінополіуретановий / надувний
5	Черевики туристичні ВІБРАМИ
6	Кросівки, в'єтнамки
7	Штормовка
8	Тренувальний костюм
9	Куртка пухова
10	Светр шерстяний
11	Плащ від дощу
12	Штани
13	Рейтузи шерстяні / лосіни
14	Сорочка з довгим рукавом
15	Спідня білизна
16	Купальник
17	Шапочка в'язана шерстяна
18	Кепка
19	Хустка /бандана / шарф
20	Шкарпетки шерстяні

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

21	Шкарпетки бавовняні
22	Рукавиці теплі
23	Рушник
24	Речі особистої гігієни (зубна щітка, паста тощо)
25	Миска, кружка, ложка, ніж
26	Газовий пальник, балон, казан
27	Годинник , телефон, пауербанк, ел.шнури для зарядки
28	Аптечка медична
29	Ремонтний набір
30	Компас
31	Окуляри сонцезахисні/ твердий футляр
32	Захисна маска від сонця
33	Сірники, запальничка, свічка
34	Репшнур (5 м)
35	Ліхтарики
36	Устілки і шнурки запасні
37	Недоторканий Запас

Методика підготовки та проведення туристських змагань[2, Рудев І.М.]

Умови проведення дистанції «Командна смуга перешкод»

Пішохідний туризм

1. Довжина 270м
2. Сумарний перепад висот 44м
3. Кількість етапів 6, з них самонаведенням – 2
4. Для проходження дистанції одяга повинна закривати лікті та коліна учасників.
5. Склад команди 6 осіб (не менше 1 жінки).
6. Команді за 20 хв. до старту потрібно пройти техкомісію.
7. Все нестандартне спорядження повинно бути задекларованим і пройти техкомісію не пізніше ніж за 2 год. до початку змагань.
8. Проходження дистанції дозволяється в зв'язках.

Всі етапи обладнані згідно схеми дистанції.

1. Спуск по вертикальних перилах (Дюльфер)

Довжина –17м. Крутизна 90° Етап проходиться з верхньою командною страховкою по наведеній командній мотузці, використовуючи гальмівний пристрій. Початок етапу – КЛ., кінець – робоча зона.

2. Підйом – траверс – спуск

Етап долається без втрати страховки, самостраховки (с/с). Довжина підйому – 16м. Крутизна – 45°. Кількість ППС -2 Перший учасник піднімається з нижньою командною страховкою. Решта: з с/с «захоплюючим вузлом» по наведених командою перилах. Довжина траверсу – 23м. Кількість ППС – 2. Всі ділянки горизонтальні. Перший учасник проходить етап з командною страховкою. Решта: з с/с „вусом” по наведених командою перилах. Довжина – 19м. Крутизна – 45°. Команда долає етап з с/с «захоплюючим вузлом» по наведених суддівських перилах.

3. Маятник

Довжина – 10м. Етап долається з с/с «вусом» до суддівської перильної мотузки.

4. В'язання вузлів

Обладнання: суддівський стіл і 13 реп шнурів. Вузли:(Зустрічний провідник; Брамшкотовий; Австрійській провід; Булінь; Провідник одним кінцем; Прямий; Академічний; Швейцарський).

5. Подолання умовного болота за допомогою жердин

Довжина 12м. П'ять прольотів між лагами та 4 – жердини.

6. Переправа по колоді «Бум»

Довжина 12м. Команда переправляється по наведеній суддівській перильній мотузці на с/с «вусом» з організацією командної супроводжуючої мотузки для всіх учасників команди.

Відомості з теорії про положення туристського змагання

Положення про змагання готує і затверджує організація, яка проводить дані змагання разом із федерацією туризму відповідного рівня. Положення разом із правилами з туристського багатоборства на туристських змаганнях є основним документом, яким керується суддівська колегія й учасники змагань. Положення не повинно суперечити дійсним правилам.

Положення направляють організаціям, які приймають участь у змаганнях Всеукраїнського рівня не пізніше 3-х місяців до початку змагань; іншого масштабу – не пізніше 1-го місяця. Підтвердження про участь у змаганнях надсилають: для Всеукраїнського рівня не пізніше 1,5 місяців; інших рівнів – не пізніше 2-х тижнів.

Положення включає наступні розділи:

- 1) мету і завдання змагань; 2) час і місце проведення (точна дата початку і закінчення змагань, точне місце проведення змагань і шляхи під'їзду);
- 3) кількість і клас дистанцій.

У туристському багатоборстві всього 4 класи дистанцій:

I – нижчий (зазвичай районні); II – міські; III – обласні; IV – вищий (міжнародні).

Розрядні вимоги до учасників змагань:

I клас дистанції – без розряду; II клас – III розряд; III клас – II розряд; IV клас – I розряд. (Клас дистанції залежить від протяжності дистанції і технічних складностей дистанції).

- програма й умови проведення;
- керівництво змагань;
- учасники змагань і вимоги до них і їхнього спорядження;
- фінансування змагань;

У цьому пункті вказуються джерела фінансування змагань, головної суддівської колегії, учасників змагань, а також призів і нагород.

- порядок і терміни подачі заявок, необхідна документація (іменна заявка, медична довідка, залікова книжка);
- умови прийому учасників і забезпечення безпеки;
- визначення результатів;
- нагородження переможців.

В залежності від масштабу змагань, кількість розділів положення може бути скорочено, а деякі розділи – об'єднані.

Зміни і доповнення в положення мають право вносити: організація, яка його узгодила або організаційний комітет разом з головною суддівською колегією, не пізніше початку першого жеребкування.

На додаток до положення головною суддівською колегією можуть бути розроблені: умови проведення змагань, що описують особливості перешкод, техніку і тактику подолання даної дистанції, а також, виконання спеціальних завдань.

Додаток М

Схема роботи туристського клубу [2, Рудев І.М.]

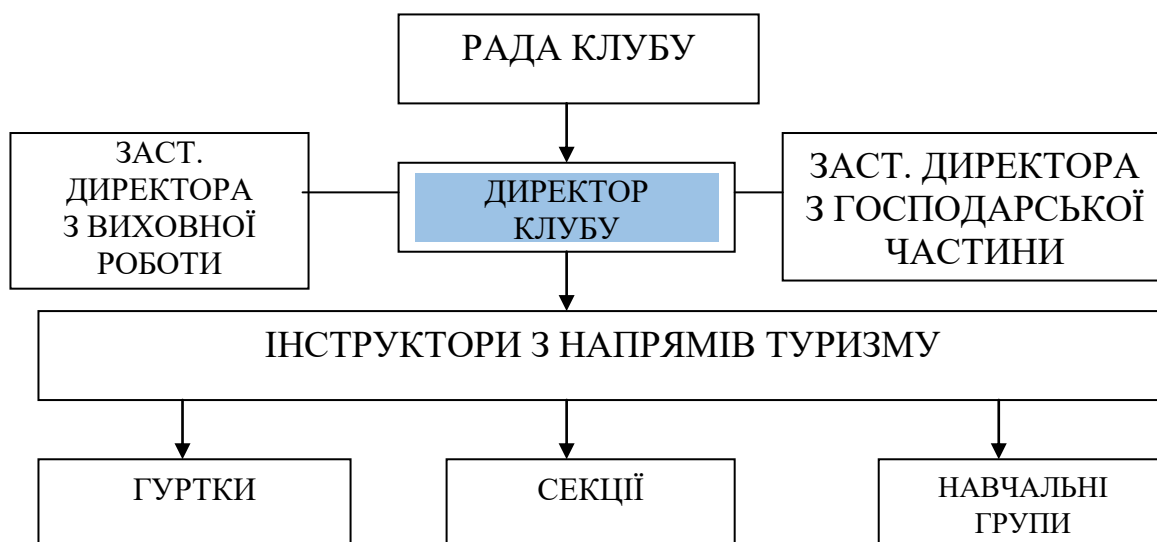


Рис. 1. Функціональна схема роботи туристського клубу.



КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

« ___ » _____ 2021 р.

№ _____

Про підготовку та проведення
подорожі (туристичного походу)
студентів Факультету
з 09.09.2021 р. по 12.09.2021 р.

Відповідно до навчальної програми дисципліни «Туристичний похід» та Інструкції щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України 02.10.2014 № 1124 зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 27 жовтня 2014 р. за № 1341/26118 та з метою забезпечення підготовки оволодіння студентами практичних знань та вмінь щодо основних видів туризму, формування у них професійних здібностей, необхідних для проведення організаційної, педагогічної та методичної роботи з туризму в системі навчальних закладів, на станціях юних туристів, туристичних базах, у колективах фізичної культури, спортивних клубах:

1. Ясько Л.В., завідувачу кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, організувати та провести подорож (туристичний похід) для студентів IV курсу напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» спеціалізації «Методика туристичної роботи», та II курсу напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання».
2. Затвердити персональний склад учасників (Додаток № 1).
3. Комоцькій О.С., заступнику декана з науково-методичної та навчальної роботи:
 - сприяти організації та проведенню подорожі (туристичного походу) для студентів IV курсу;

- організувати 08.09.2021 р. інструктаж і перевірку знань керівника екскурсійної групи та його заступника з охорони праці та безпеки життєдіяльності під час подорожі зі студентами;
 - контролювати своєчасність виходу групи на маршрут та повернення групи.
4. Ясько Л.В., завідувачу кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту:
- 06.06.2021 р. здійснити перевірку правильності проведення і оформлення інструктажу з правил поведінки під час подорожі та цільового інструктажу з безпеки життєдіяльності зі студентами;
 - перевірити правильність оформлення документів для проведення заходу.
5. Головач І.І., доцента кафедри фізичне виховання і педагогіки спорту, призначити керівником групи та покласти відповідальність за збереження життя та здоров'я студентів під час подорожі.
6. Ясько Л.Л. доцента кафедри фізичне виховання і педагогіки спорту, призначити заступником керівника групи та покласти відповідальність за збереження життя та здоров'я студентів під час подорожі.
7. Керівнику групи Головач І.І. та заступнику керівника групи Ясько Л.Л.: підготувати маршрутний лист, розробити меню та забезпечити учасників подорожі харчуванням, надати копію карти або картосхему з нанесеним маршрутом, список групового спорядження, склад аптечки;
- 09.09.2021 р. провести інструктаж з правил поведінки під час подорожі (туристичного походу) та цільовий інструктаж з безпеки життєдіяльності з учнями та зробити відповідні записи в «Журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів вихованців, учнів, студентів, курсантів, слухачів з безпеки життєдіяльності»;
 - 08.09.2021 р. провести збори студентів та ознайомити їх з планом та маршрутом і умовами проведення подорожі (туристичного походу);
 - здійснювати контроль за станом здоров'я студентів, надавати першу долікарську медичну допомогу у разі потреби (упродовж усього часу подорожі);
 - забезпечити під час подорожі додержання учасниками належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, а також інших правил безпеки життєдіяльності потреби (упродовж усього часу подорожі);
 - вживати заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників подорожі, зокрема щодо зміни маршруту, припинення подорожі у зв'язку з виникненням небезпечних природних явищ та з інших обставин, що становлять загрозу безпеці учасників;

- дотримуватися затвердженого маршруту та плану подорожі (крім випадків, пов'язаних зі зміною маршруту чи плану з метою забезпечення безпеки учасників);
 - не допускати безпідставного поділу групи, що здійснює подорож, відставання окремих учасників, а також вибуття окремих учасників подорожі без супроводу одного із заступників керівника (від'їзд одного чи декількох учасників можливий лише за умови, що в групі, що здійснює подорож, два або більше заступників керівника);
 - при аварійній ситуації (раптовому виникненні умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі) ужити заходів щодо збереження життя і здоров'я учасників подорожі, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил і засобів для ліквідації небезпечної ситуації;
 - у разі нещасного випадку терміново організувати надання першої домедичної допомоги потерпілому та його доставку до закладу охорони здоров'я, викликати за потреби екстрену медичну допомогу;
 - повідомити про нещасний випадок, що стався, керівнику навчального закладу, що проводить подорож, та інші відповідні служби;
 - на початку подорожі повідомити Комоцьку О.С., заступника декана з науково-методичної та навчальної роботи, про вихід студентів у подорож (туристичний похід);
 - повідомити Комоцьку О.С., заступника декана з науково-методичної та навчальної роботи, про повернення студентів з подорожі (туристичного походу) (після завершення подорожі);
 - підготувати звіт про проведення подорожі після її завершення та оприлюднити його на засіданні деканату.
8. Контроль за виконанням даного розпорядження залишаю за собою.

Декан Факультету

Г.О.Лопатенко

Повноваження керівника навчального закладу, органу управління освітою, що організовує та проводить екскурсію, подорож

1. Керівник навчального закладу, що організовує та проводить екскурсію, подорож, приймає рішення про її проведення без погодження з органами управління освітою.

2. У разі прийняття рішення про організацію та проведення екскурсії, подорожі керівник навчального закладу, органу управління освітою зобов'язаний:

1) сприяти підготовці та проведенню екскурсії, подорожі;

2) видати наказ про проведення екскурсії, подорожі, у якому: визначити мету, строк проведення, призначити керівника групи, що проводить екскурсію, подорож, його заступника (заступників), затвердити склад учасників та маршрут екскурсії, подорожі;

3) провести інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час екскурсії, подорожі з керівником групи, що проводить екскурсію, подорож, його заступником (заступниками) згідно з вимогами Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навч-вих процесу в установах і навч закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01 серпня 2001 року № 563, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20 листопада 2001 року за № 969/6160;

4) видати керівнику групи копію наказу про проведення екскурсії, подорожі та список учасників екскурсії, подорожі, засвідчені у встановленому законодавством порядку;

5) контролювати своєчасне повернення групи, що перебуває на екскурсії, у подорожі;

6) у разі неповернення групи, що перебуває на екскурсії, у подорожі, у встановлений час терміново встановити зв'язок з керівником групи, з'ясувати причини затримки та потребу в наданні допомоги. У разі необхідності або при неможливості зв'язатися з групою, встановити зв'язок з територіальними органами управління освітою, органами внутрішніх справ, відповідною аварійно-рятувальною службою для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй за потреби допомоги;

7) після завершення екскурсії, подорожі заслухати інформацію керівника групи про їх результати.

Формування груп, що здійснюють екскурсію, подорож

1. Групи, що здійснюють екскурсію, подорож, формуються з числа учасників, які об'єднуються на добровільних засадах за спільними інтересами.

До складу групи включаються тільки учасники, які придатні за станом здоров'я для участі у запланованій екскурсії, подорожі.

2. Кількісний склад групи, що здійснює екскурсію, подорож, визначається керівником групи спільно з навчальним закладом, який організовує та проводить екскурсію, подорож. До складу групи, що здійснює екскурсію, подорож, може входити від 10 до 40 учасників віком від 6 років.

При проведенні автобусних екскурсій, подорожей кількісний склад групи, що здійснює екскурсію, подорож, визначається з урахуванням кількості місць для сидіння в автобусі.

3. Кількість заступників керівника групи визначається керівником навчального закладу, що організовує та проводить екскурсію, подорож.

4. Керівник групи може призначати помічників з числа учасників групи для допомоги керівнику у проведенні цього заходу.

5. Учасники групи, що перебувають під час екскурсій, подорожей на території заповідників, заказників, національних парків, у прикордонній зоні тощо, **зобов'язані дотримуватися порядку перебування** на цих територіях відповідно до законодавства України.

Права та обов'язки учасника екскурсії, подорожі

1. Учасник екскурсії, подорожі зобов'язаний:

своєчасно виконувати розпорядження керівника групи, що проводить екскурсію, подорож, та його заступника (заступників);

своєчасно повідомляти керівника групи, що проводить екскурсію, подорож, або його заступника про погіршення стану здоров'я чи травму;

дотримуватись громадського порядку, виконувати правила дорожнього руху, пожежної безпеки, безпеки життєдіяльності;

не порушувати права та законні інтереси інших осіб;

при знаходженні зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів не торкатися і не зрушувати їх з місця; про їх місцезнаходження терміново повідомити керівника групи, що проводить екскурсію, подорож, або його заступника, які за першої нагоди зобов'язані повідомити про такі предмети відповідні місцеві органи виконавчої влади та/або органи місцевого самоврядування;

з повагою ставитися до місцевих жителів, їх звичаїв і традицій;

зберігати довкілля, дбайливо ставитися до об'єктів природи, пам'яток історії, культури.

2. Учасник екскурсії, подорожі має право:

на особисту безпеку, захист життя, здоров'я;

брати участь у виборі теми та маршруту екскурсії, подорожі;

при погіршенні стану здоров'я чи травмі наполягати на припиненні участі в екскурсії, подорожі; дотримуватись громадського порядку, виконувати правила дорожнього руху, пожежної безпеки, безпеки життєдіяльності; з повагою ставитися до місцевих жителів, їх звичаїв і традицій; зберігати довкілля, дбайливо ставитися до об'єктів природи, пам'яток історії, культури. не порушувати права та законні інтереси інших осіб.

Права та обов'язки керівника та заступника керівника групи, що проводять екскурсію, подорож

1. Керівник групи та його заступник (заступники) під час проведення екскурсії, подорожі відповідають за життя та здоров'я її учасників згідно із законодавством України.

2. Керівник групи, його заступник (заступники), що проводять екскурсію, подорож, зобов'язані:

1) при організації підготовки екскурсії, подорожі:

забезпечити комплектування груп учасниками відповідного віку та стану здоров'я;

ознайомити учасників екскурсії, подорожі з планом та затвердженим маршрутом їх проведення, історичними та географічними особливостями території, об'єкта (об'єктів), де буде проходити екскурсія, подорож;

провести цільовий інструктаж з учасниками з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час екскурсії, подорожі з вимогами Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навч-вих. процесу в установах і навч. закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01 серпня 2001 року № 563. Отримати копію наказу про проведення екскурсії, подорожі та список групи;

провести збори батьків учасників екскурсії (віком до 18 років);

забезпечити під час екскурсії, подорожі додержання учасниками належного громадського порядку, виконання правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, безпеки життєдіяльності;

провести інформування учасників екскурсії, подорожі про фактори ризику в запланованій екскурсії, подорожі (за їх наявності) і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму;

одержати, у разі потреби, дозвіл на відвідування об'єктів, територій, на яких встановлено особливий режим відвідування;

розробити план дослідницької, краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів під час подорожі, якщо такі заплановано проводити.

Кращі студентські роботи.



Практична робота Морозовського Богдана Сергійовича, група ФВб-1-20-4.0д

Завдання: створити маршрут / доповідь на тему «Мій найкращий туристичний похід». Ваша робота має представити детальний розклад маршруту, час проведення, кошторис (детально ціни), опис цікавих, на Вашу думку, визначних пам'яток під час проходження походу.

Моя найкраща подорож – Карпати

1. Молодильні чани та Закарпатські смаколики

1.2 Унікальна спа-процедура! Варимось в лумшорських чанах з мінеральною водою. 10:00-11:00

1.3 Обід-дегустація Закарпатських страв в ресторані Реторта. 12:00-13:00

1.4 Екскурсія по місту Ужгород. 15:00-16:30

1.5 Вільний час в місті, час. Можна відвідати місцеві заклади. 16:30-17:30

1.6 Переїзд та поселення 17:30-18:30

1.7 Поселення в готель 19:00

2. Косино, вино та замок Паланок

2.1 Сніданок. 8:00

2.2 Виселення з готелю 9:00

2.3 Екскурсія в замок Паланок + вільний час. На території замку є заклад де можна пообідати. 10:00-12:00

2.4 Відвідування термальних басейнів «Косино» (3 години) 14:30-16:30

2.5 Дегустація вина в м.Берегово. 17:30-19:00

2.5.1 Відвідування комплексу «Жайворонок» для людей, не вживаючих алкоголь (кремнієвий басейн, лазня, масаж, спа-процедури на бджолах, ресторан, соляна кімната) або їдемо у Казковий дім (приватна садиба Дмитра) з капелюхом на даху, Літачком, кімнатою Карслона, таємним ходом крізь стіни бібліотеки та іншими чарівностями або їдемо у «Золотий Фазан» співати і їсти смажену форель.

2.6 Зупинка на вечерю а придорожньому кафе-бістро 21:00-22:00

3. Повернення

3.1 Виїзд 6:00-7:00

Ціна поїздки: 2100 гривен (станом на 2019р.)

Враховано



Проїзд комфортабельним автобусом



Проживання



24/7 організаторської підтримки



Екскурсійний супровід



Страхування

Додатково



Харчування в подорожі

готелі пропонують комплексні сніданок+вечеря, вартість 300грн



Вхідні квитки:

обід-дегустація Закарпатських страв в ресторані Реторда – 220грн; замок Паланок – 100 грн, пільговий 70грн, діти 50грн; дегустація вина-80грн.; чани – 130-150 грн; Косино – 500грн/3год



Практична робота Басалкевича Артема Ігоровича, група ФВб-1-20-4.0д

Створити презентацію / доповідь на тему «Мій найкращий туристичний похід». Ваша робота має представити опис маршруту, час проведення, кошторис, опис цікавих, на Вашу думку, визначних пам'яток під час проходження походу.

Так, як я раніше не був у туристичних походах, тому мені трохи складно це уявити. Але я маю чудовий досвід туристичної подорожі, про яку хочу розповісти, як я провів свої зимові канікули, адже вони були неймовірними! Наш викладач з туризму запропонувала нам поїхати на відпочинок у Карпати в село Верхнє Студене, і ми з друзями погодилися. Наш маршрут був з м. Києва до с.Воловець на потязі, потім на заказному автобусі їхали у с. Верхнє Студене.

Через погодні умови та брак часу, ми не відвідали багато місць. Якщо чесно, я не запам'ятав точної послідовності, що і як відбувалося, тому що все було нове і я трохи хвилювався. Як мені запам'яталося, ми прибули на місце нашого проживання 31 січня, співали у автобусі веселі пісні (хоча я не часто співаю вдома)). Нас поселили в чудовий дерев'яний будинок зі всіма зручностями, смачно нагодували, та ми пішли відпочивати з дороги та знайомитися з довкіллям. На наступний день ми ходили до мінерального джерела, там була доволі смачна студена вода. Також ми задивлялися на людей, які каталися на лижах та на сноубордах з великої гори. Біля підоймика було невеличке гуцульське кафе, з гарними рушниками і іншим рукоділлям, і звісно ж кавою, чаєм, млинцями з грибами та іншими смаколиками.

Наступного ранку ми з нашими лижними інструкторами Ігорем Миколайовичем Рудєвим та Олександром Олександровичем Майоровим підбирали собі лижне взуття та лижі, або сноуборди. І от ми вже навчаємося кататися на лижах. Чесно, спочатку падати та вставати, вставати і падати. Це було спочатку не просто, но деяким людям це все ж таки вдалося. Стомлені, але веселі ми повернулися на вечерю додому. У кожного були мокрі куртки, штани і перчатки але великі плани на наступний день і на велику гору.

Три дні пролетіли, як одна хвилина. Я був дуже щасливий, що зміг проїхати на бугелі сам, утриматися на ногах, і з'їхати з гори, хоча ноги і трусилися! Неймовірні емоції! І мої друзі також впоралися. І Тетяна, і Саша, і Діма і Артем теж вже залізли, на вершині. Фото на пам'ять на фоні карпацького пейзажу і табличці «Бескід 980м». Раз за разом ми каталися з гори, вже не дивлячись на крутий схил! Якщо хтось падав, то всі разом допомагали піднятися. Мої страхи були марними. Я був такий радий, що навідь сальто зробив біля нашого дому у сніг. Я відчував, що наче все життя катався на гірських лижах!

Ще у нас була екскурсія – катання на «бубликах» (це спуски на надувних кругах з гори). Потім ми ходили на дуже велику гойдалку, кожен покатався

на ній і зробив круті фото. Також, ми відвідали лазню. І вибігали босоніж на сніг, і кидалися сніжками. І це був мій перший раз, коли я відвідав справжню лазню.

Ось і канікули пробігли. Перед виїздом відвідали кафе, де наші викладачі влаштували святкову вечерю для нас, туристів - початківців. Ми співали туристські пісні під гітару, та було дуже атмосферно.

Щодо кошторису інформація наступна:

Поїздка коштувала 3100грн. У вартість входило:

Проїзд потяг (у дві сторони)

Проживання (5днів)

Двухразове харчування

Переїзди від вокзалу (трансфер)

Послуги інструктора

Прокат лижного спорядження.

З додаткових послуг були:

Транспорт до тюбінг-парку(с. Річка) + «бублики» 200 грн

Лазня 100 грн за 2 години

Святкова вечеря 120 грн

Все що там відбувалося не передати словами

Ці круті емоції та спогади залишаться надовго в моєму серці 😊



ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ





Практична робота Клітинської Лариси Олександрівни, група ФВБ-1-20-4.0д

Використовуючи додаткові матеріали (літературні джерела, інформацію з мережі Інтернет), скласти таблицю про основні причини виникнення аварійної ситуації в поході (номер 1 як зразок, причини вибирайте самостійно, але не менше 10).

№	Причини виникнення аварійної ситуації	Спосіб вирішення проблеми
1	Холод	Зробити привал, поставити намет, передягтися, розпалити багаття, приготувати їжу
2	Різні змії, комахи та комарі	Взяти спреї від комарів, крем та інші репіленти; відповідний одяг. Уважно дивитися під ноги, щоб не наступити, наприклад, на вужа.
3	Погане спорядження	Перед походом перевірити своє спорядження, поремонтувати, зашити та підлатати.
4	Не до кінця обдуманий маршрут (небезпечний маршрут), «зрізання» шляху	Загроза зсуву каміння з гори, старі дерева, котрі можуть впасти на нас під час походу лісом. – керівник групи має заздалегідь обдумати маршрут та його безпечність, врахувати усю можливу небезпеку.
5	Емоційне виснаження	Керівник групи має підтримувати емоційний стан свій і всіх членів туристичного походу.
6	Нестача продуктів харчування	Взагалі, харчі мають розраховуватися на кожного учасника походу окремо, згідно норми, але якщо у когось не вистачить харчів, бо неправильно розрахував свої можливості, то гадаю, хтось із групи поділиться шматочком) + ввечері всеодно усі разом готують загальну вечерю, тому, як-то кажуть, «з миру по нитці – і бідному сорочка». Але на майбутнє, потрібно правильно розраховувати кількість харчів на себе, щоб виключити появу подібних ситуацій.
7	Неприязнь між деякими учасниками походу	Сварки та конфлікти сильно виснажують та псують увесь настрій, тому потрібно таких моментів недопускати.
8	Неможливість розпалити вогнище через нестачу ресурсів або погоду	можна взяти з собою газові пальники, спеціальні для походу, і в дощову погоду скористатися ними, щоб зробити окроп (чай, каву, суп) і перекус (сухарі, сало, ковбаса). Така зупинка займе хвилин 20 часу, але люди таким чином підтримають свій організм надійним джерелом енергії.
9	Різні конфліктні ситуації (спроба учасників керувати керівником, маніпуляції)	Такі ситуації бажано знищувати відразу, бо агресія передається іншим туристам. Якщо з кимось із учасників походу станеться нещасний випадок, відповідальність буде на керівнику.
10	Погане самопочуття	Мати з собою необхідні медикаменти; повідомляти керівника групи про своє самопочуття. Якщо є якісь серцево-судинні захворювання, чи дихальної системи, то пройти мед огляд і отримати дозвіл на проходження маршруту.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ



Самостійна робота Майбороди Світлани Сергіївни, група ФВБ-1-20-4.0д

Тема: Подолання перешкод.

Мета: сформувати знання про способи подолання штучних та природніх перешкод у польових умовах.

Роботу презентувати письмово на практичному занятті (або надіслати у формі документу MS Word у систему при відсутності на занятті).

Дата	Види перешкод	Спосіб подолання
17.08.21	Річка гірська	Наведення переправи з перилами
18.08.21	Болото	Рухатися потрібно плавно, з великим (не менше 4-5 метрів) інтервалом, «слід у слід», з жердиною в руках, щоб відчувати дно. Вперед повинен піти розвідник. Необхідно взяти із собою декілька в'язанок хмизу.
19.08.21	Рух лісом	витримати потрібний напрямок, оскільки схожість пейзажу, особливо в похмуру погоду, постійні обходи повалених дерев непомітно відводять від лінії маршруту. Тому рекомендують рух за азимутом.
20.08.21	Рухаючись густим підліском	необхідно витримувати інтервал між учасниками, щоб не зачепити гілкою того, хто йде позаду, обережно переступати або обходити повалені дерева. У густому лісі потрібно використовувати стежки, в тому числі і звірині, які йдуть в потрібному вам напрямку.
21.08.21	Рух по осипах та моренах	необхідно визначити ступінь їх рухливості. Рухлива молода морена чи осип мають більш світлий колір через свіжі відломи, на них відсутня рослинність. Нерухливий осип більш темного кольору, каміння покрите мохом і травою. При пересуванні по середньому та великому осипу слід намагатися наступати зразу на декілька каменів.
22.08.21	Рух трав'яними схилами	При пересуванні некрутими схилами можна користуватися кригурубом чи альпенштоком, трекінговою палицею для підтримання рівноваги (тримати в одній руці, спираючись, наче на опору). Висоту набирають, рухаючись зигзагоподібно або довгими пологими траверсами, при цьому ноги ставлять на всю ступню і якомога горизонтальніше, використовуючи нерівності схилу. Необхідно пам'ятати, що на крутому трав'янистому схилі, особливо якщо турист йде з важким наплічником, при зриві затриматись складно. Після дощу на мокрому трав'янистому схилі інколи доводиться організувати перильне страхування.
24.08.21	Рух легкими скелями	<ul style="list-style-type: none">потрібно уважно оглянути скелю та намітити маршрут залежно від наявності точок опори, визначити пункти зміни напрямку руху і місця відпочинку;

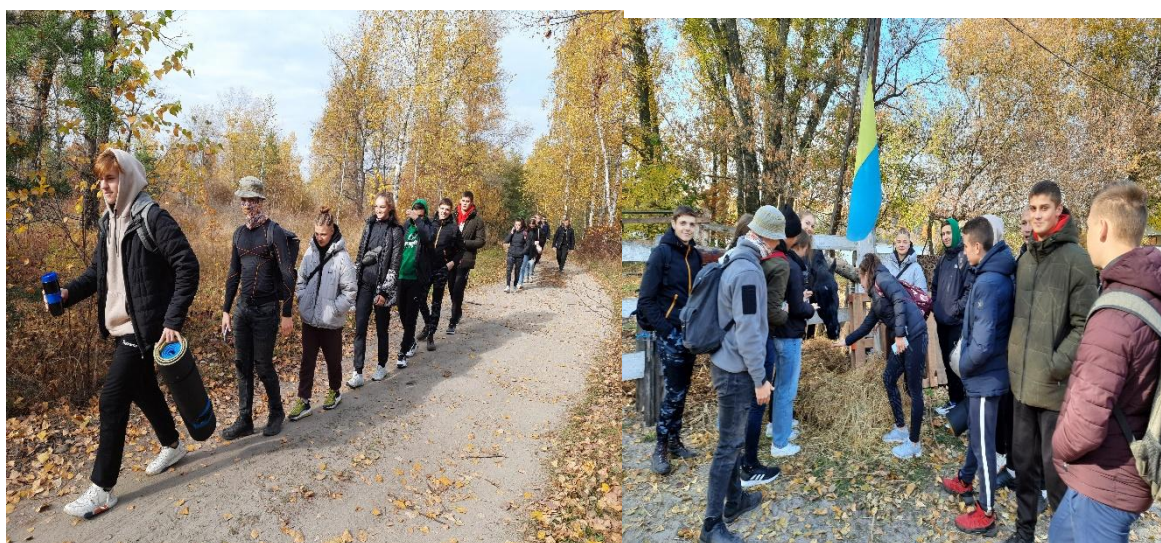
Навчально-методичний посібник

		<ul style="list-style-type: none"> • перш ніж навантажити опору вагою свого тіла, необхідно переконатися в її надійності; • кожен перевірену точку опори потрібно використовувати декілька разів (підтягнутися, перейти в упор руками, стати на неї ногою); • руки використовувати тільки для підтримки тіла в рівновазі, а також для захвату опори, адже основне навантаження припаде на ноги; • зупинятися для перепочинку і огляду подальшого відрізка шляху необхідно на найбільш безпечному, простому й зручному для зупинки місці, враховуючи небезпечні фактори рельєфу місцевості; • діяти завжди потрібно спокійно і передбачливо, оскільки плавність рухів дозволяє зменшити витрати сил; • завжди використовуйте 3 з 4-ьох кінцівок в якості опори; • на складних ділянках не допускати спуск і підйом без страхування, бажано використовувати каски; • не наближатися та не стояти на краю скелі чи прірви без страхування; • спускатися по некрутих скелях потрібно спиною до схилу, щоб бачити дорогу, основне положення тіла – вертикальне, напрям руху – найкоротший; <p>слід пам'ятати, що рух по ребрах скель найбільш безпечний.</p>
25.08.21	Велосипед	<ul style="list-style-type: none"> • рухатися необхідно щільною колоною з оптимальним інтервалом півметра – 2 метри. Це гарантуватиме безпеку і найбільш раціональний спосіб руху при зустрічному вітрі. Розрив групи категорично заборонений; • прискорювати і уповільнювати рух слід поступово, якщо це зумовлено рельєфом і якістю дороги. Через певний час чи відстань слід збиратися разом, тобто ті, хто попереду, зупиняються і чекають, поки збереться вся група; • на спуску інтервал між учасниками потрібно збільшити до 50-70 метрів, швидкість повинна бути такою, щоб на закритих поворотах гальмівний шлях залишався меншим від відрізка дороги, що проглядається.
26.08.21	Автомобіль та мотоцикл	<p>Варто пам'ятати, що під час дощів карпатські маршрути стають важкопрохідними. Для подолання окремих ділянок з крутими глинистими спусками та підйомами необхідні значні зусилля та спеціальне страхування.</p>

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

27.08.21	Спелеотуризм	Його складність полягає у проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості (до 100%) та низької температури повітря. Все це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхування, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод.
----------	--------------	--


Наші практичні заняття з дисципліни «Оздоровчий туризм», Київ, Гідропарк.





Самостійна робота Попович Єлизавети Петрівни, гр. ФВб-1-21-4.0д.

Тема: Моя туристична подорож: від мрії до польової практики.

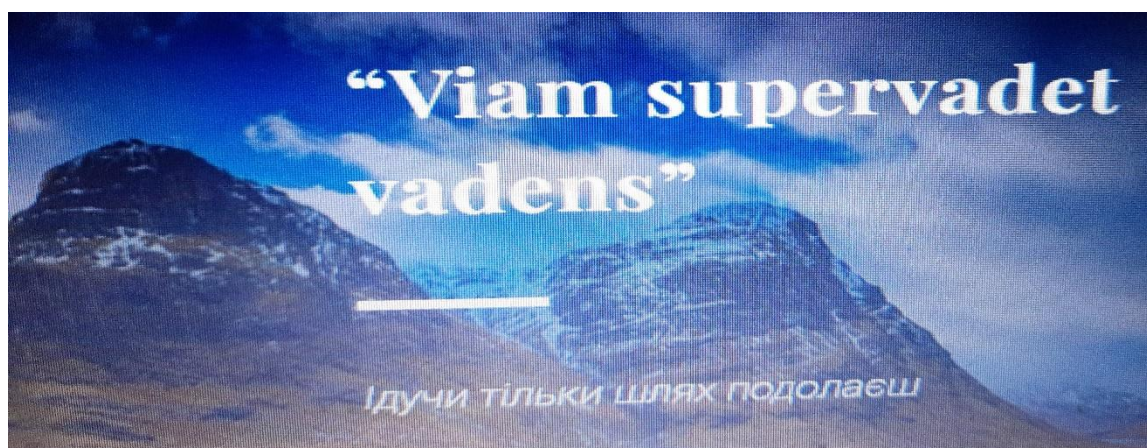
Я – людина активна, люблю рухатися вперед, долучатися до пізнання чогось нового. Творчість стала для мене надійним компаньйоном. Я ніколи не займалася спелео туризмом раніше, бо вважала це доволі складним та небезпечним заняттям. Але так сталося, що я побачила інформаційну листівку (див. ) про відвідування відомої печери з гучною назвою «АТЛАНТИДА».



Найдовша подорож починається з першого кроку!

Наш турклуб займається пішохідним, водним, гірським, велосипедним, спелеотуризмом та дитячим туризмом (гурток «Юні туристи», «Пішохідний туризм»). Організацією і проведенням походів, туристичних таборів, екскурсійних поїздок і експедицій. А також організацією активного дозвілля, зимового відпочинку, та корпоративних заходів. Київ, вул І.Неходи,6.

Пропонуємо спелеоподорож до карстової печери «Атлантида», екскурсію в Кам'янець – Подільський та Хотин. Керівник походу VVVVVVVV, номер телефону VVVVVVVV



Я вирішила «Так, я їду». Це мій перший спелеологічний досвід. У мене бракує слів, щоб описати мої емоції!

Це чудовий магічний Всесвіт, до якого можна доторкнутися! Дякую організаторам! Я така ЩАСЛИВА !!!

Мій відео звіт:

<https://www.instagram.com/reel/ClnZypvjZiP/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Неймовірні відчуття коли повзеш у вузькому тунелі, який трохи ширший за твій тулуб. Ми повзали вгору, вниз, в боки по камінню, колінами, «черв'яком», зпливали по камінню, ходили по ущелинах, сиділи в тиші та темряві, лякалися і жартували протягом 4х годин під землею.

Кошторис поїздки – 2 800 грн, у вартість включено:

- Проїзд ЗД транспортом Київ – Кам'янець-Подільський – Київ
- Всі трансфери по програмі (автобус).
- Ночівля на базі спелеоклубу, лазня.
- Харчування
- Спелеоекспедиція, послуги інструктора, прокат спорядження (комбінезону, ліхтаря).
- Екскурсія в Хотинську фортецю (вартість вхідного квитка) з екскурсоводом
- Екскурсія по Кам'янцю-Подільському з екскурсоводом, вхідні квитки в об'єкти відвідування



Програма нашої подорожі:

25.11 – Від'їзд з залізничного вокзалу Києва (23:59)

26.11 – Прибуття в Кам'янець-Подільський в 9:00 – Трансфер в с.Завалля, Кам'янець-Подільського району, де і знаходиться печера «Атлантида».

– Обід та похід до печери з досвідченими інструкторами спелеологами. Експедиція триватиме біля 2,5 - 3 годин, де пройде посвячення в спелеологи. Можливо для когось це стане хоббі, а може справою житт

– Вечеря, лазня, ночівля в спелеохаті, в спальних мішках

27.11. Сніданок, трансфер у Хотин, екскурсія.

Трасфер у Кам'янець-Подільський, обід, екскурсія старим містом: Фортеця, Міська ратуша, Польська брама, Сходи Фаренгольца, Костел Петра і Павла...

28.11. Прибуття у Київ у 5.20.



Самостійна робота Гладишева Артема Руслановича, група ФВб 1 17 -4.Од
Особливості фізичної підготовки різних груп населення до заходів оздоровчої діяльності.

Тренування витривалості: Засоби виховання загальної витривалості – ходьба, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, лижні гонки, плавання, спортивні та рухливі ігри, велосипедний спорт, веслування, ритмічна гімнастика.

Засоби виховання спеціальної витривалості, технічна підготовка: походами вихідного дня, участю в змаганнях зі спортивного орієнтування та техніки туризму, тренуваннями з вантажем на трав'янистих, осипних, снігових, льодових схилах і скелях.

Тренування сили: Вправи для виховання сили діляться на дві групи.

Першу групу складають вправи з зовнішнім опором: з опором партнера (вправи в парах, боротьба, акробатика); з вагою предметів (штанга, гантелі, набивні м'ячі, ядро, камені, мішки з піском, гиря, рюкзак з контрольним вагою); з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, в гору, по пересіченій місцевості).

Друга група – це вправи, обтяжені вагою власного тіла (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, присідання, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах).

Спеціальні силові вправи виконуються з рюкзаком або іншим вантажем (можна з партнером) і включають: лазіння по канату, гімнастичній або скельній стінці; підтягування на перекладині; подолання навісної переправи; стрибки через перешкоди; присідання, ходьбу і біг; підйом по крутому сніжному або трав'янистому схилу.

Тренування спритності: При розвитку використовуються такі вправи: спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна та художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг), ритмічна гімнастика.

У туризмі спеціальна спритність виховується засобами спеціальної фізичної і технічної підготовки без вантажу і з вантажем: ходьбою по колоді, тросу, камінню, купинах, змаганнями з техніки туризму, скелелазіння, туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах.

Тренування швидкості: Для розвитку використовують такі вправи як: спортивні та рухливі ігри, легка атлетика (біг на короткі дистанції, стрибки і метання), ритмічна гімнастика. Застосовуються різноманітні вправи, що вимагають швидкої реакції на заздалегідь обумовлені сигнали (звукові, зорові, тактильні), швидких локальних рухів і короткочасних переміщень.

Засоби спеціальної фізичної підготовки для виховання швидкості: туристські вправи прикладного багатоборства (установка палатки на час, в'язка вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням і т. п.).

Тренування гнучкості: Для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху – вправи на розтягування, перед виконанням яких необхідно добре розігрітися.

Найбільш ефективними вправами на розвиток гнучкості є змішані вправи (махові та пружні вправи без партнера) та комбіновані вправи (які виконуються у певній послідовності: махові, пружні, вправи без партнера та з партнером і після цього знову махові рухи).



Самостійна робота Фесенко Кристини Михайлівни, група ФВб-1-18-4.0д

1. Причини виникнення аварійної ситуації у поході та способу її вирішення (до теми "Конфлікти і методи їх подолання").

Основними причинами виникнення екстремальних ситуацій можуть бути:

- різкі зміни кліматичних умов (ВИРІШЕННЯ: заздалегідь потрібно дивитися погоду за місцевістю на перевірених джерелах; ставитися до цього не легковажно, а з повною серйозністю);
- недостатній туристський досвід учасників походу (ВИРІШЕННЯ: потрібно уважно відбирати учасників походу та заздалегідь підготувати їх: фізично та психологічно; подивитися довідку кожного учасника, можливі проблеми, які учасник приховав; знати свої права і обов'язки);
- невпевнені, неправильні дії керівника у випадку виникнення позаштатних ситуацій і ін. (ВИРІШЕННЯ: керівник має знати свої обов'язки та права, має дотримуватися усіх положень, мати немалий досвід, мати певну категорію, яка дозволяє мати звання керівника групи та вести учасників походу за певним маршрутом за певним рівнем складності, мати швидку реакцію та мати плани «А», «Б», «В».)

Знання цих причин дозволить осмислити, інтерпретувати й визначити заходи для їхнього виключення туристами для безпечного знаходження в природному середовищі.

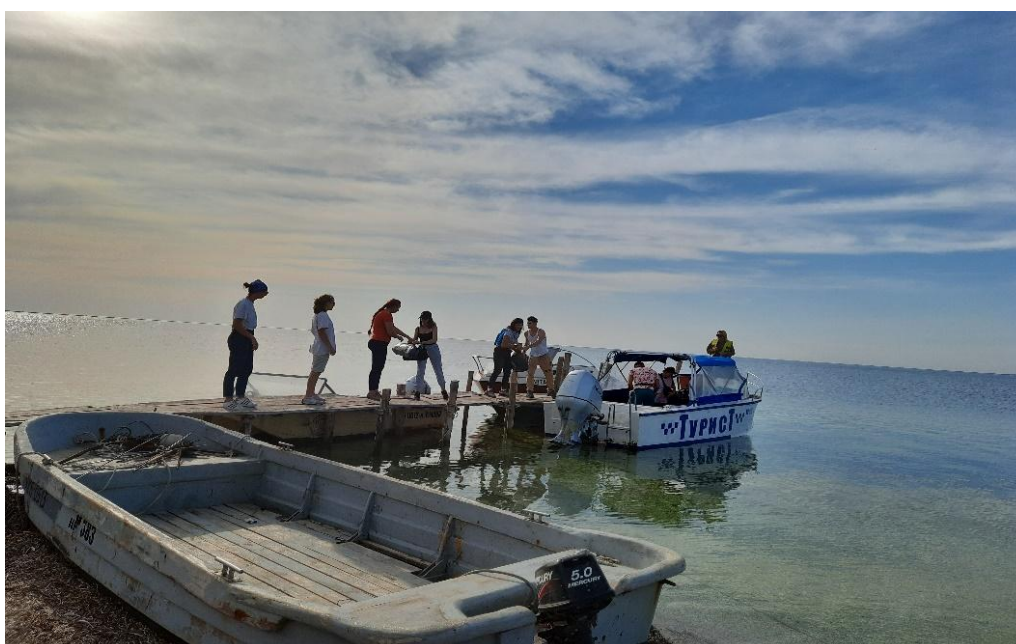
2. Конфлікти часто виникають тому, що учасники походу не знають або не приймають певних правил, намагаються маніпулювати іншими туристами. Тому згадаємо обов'язки членів туристичного походу:

- 1) брати участь у підготовці походу відповідно до плану підготовки походу, сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;
- 2) своєчасно виконувати розпорядження керівника туристської групи та його заступника (заступників), помічників;

- 3) у період підготовки до походу пройти медичний огляд і надати керівникові довідку про стан здоров'я та можливість за станом здоров'я брати участь у поході;
- 4) своєчасно повідомляти керівника туристської групи або його заступника про погіршення стану здоров'я чи травму;
- 5) дотримуватися правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, правил безпеки життєдіяльності;
- 6) володіти необхідними навичками страховки та самостраховки у поході, знати способи запобігання травматизму;
- 7) дотримуватися правил використання туристського спорядження;
- 8) при виявленні зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів терміново повідомити про ці предмети керівника туристської групи;
- 9) не порушувати права та законні інтереси інших осіб;
- 10) з повагою ставитись до місцевих жителів, їх звичаїв; зберігати довкілля, дбайливо ставитись до об'єктів природи, пам'яток культури.

3. Практичні заняття з дисципліни «Одоровчий туризм»,

студенти ФВб-1-18-4.0д на острові Джарилгач, вересень 2021 р.



МАРШРУТ ПОХОДУ

Дата	Відрізок маршруту та локальні перешкоди	Відстань (км)	Засіб пересування	Відмітка на маршруті
09.09.21	Київ – Херсон	546	потяг	
10.09.21	Херсон – Скадовськ	100	Автобус	
10.09.21	Скадовськ – острів Джарилгач	20	Човен (яхта)	
11.09.21	Пішохідний перехід по острову	6-11		
12.09.21	Острів Джарилгач – Херсон	120	Автобус	
12-13.21	Херсон – Київ	546	потяг	

Всього активними засобами пересування 1320 км

Копія карти / картосхеми з нанесеним маршрутом додається.

Керівник групи _____ (Головач І.І.)

(підпис)



На острові створені оглядові майданчики, на яких туристи насолоджуються чудовим краєвидом та спостерігають за життям оленів, лан, муфлонів, дикіх кабанів, зайців, єнотів, лисиц та інших істот.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ



Ранкова прогулянка вдовж берега Чорного моря. Спостерігаємо за пробудженням унікальних мешканців острова.



Звичайний вечір, звичайна туристська вечеря з гітарою.





Самостійна робота Нетесюка Сергія Михайловича група ФВб -1-17-4.Од
Описати фактори, що впливають на вибір місця розташування еко стежки.

Обрана для екологічної стежки місцевість має відповідати таким вимогам:

- відповідати поставленим цілям і завданням;
- бути доступною, знаходитися неподалік від транспортних магістралей;
- природні комплекси повинні репрезентувати як типові угруповання, так і унікальні; лісові ділянки мають чергуватися з відкритими;
- стежка має проходити повз джерела, водойми, через інші природні комплекси, включаючи антропогенні;
- бути безпечною: не перетинати авто-(чи залізничні) шляхи, не проходити поряд з лініями високої напруги і небезпечними техногенними об'єктами.

Оптимальна довжина стежки становить 1.5 – 2 км., ширина 2 – 3 метри. Маршрут має обминати місця, де мешкають рідкісні види флори і фауни, вразливі природні об'єкти, що легко пошкоджуються і довго відновлюються. Екскурсія може тривати 1 – 2 години залежно від віку учасників та цілей. Як правило, стежка повинна мати вигляд петлі з початком та кінцем в одній точці. Рух за маршрутом проходить лише в одному напрямку.

Обравши придатне місце для майбутньої стежки, треба провести узгодження із землекористувачами (лісництво, фермер, колективне господарство, виконком тощо). Для цього складають і підписують угоду про створення екологічної стежки та визначають зобов'язання щодо її утримання і охорони. Треба погодити ці документи в місцевих органах влади. Таким чином створюються правова основа для функціонування і збереження стежки, що в подальшому має усунути можливість провадження на ній господарської діяльності, неузгодженої в документах.

В угоді щодо використання екологічної стежки треба відобразити таку інформацію:

- дані про організацію, яка створює екологічну стежку;
- мета створення стежки;
- схема маршруту та опис екскурсійних об'єктів;
- сучасний стан стежки та перелік необхідних заходів з укріплення шляхово–стежкового полотна, необхідність створення містків, майданчиків для привалів, куточків для занять;
- регламентація дій на місцях відпочинку (обмеження рибалки, розкладання вогнищ, окремих дослідів тощо);
- інформація про заборону деяких видів діяльності (випасання худоби, вирубка, розорювання, сінокосіння, заїзд автомашин, збирання природних матеріалів тощо);
- відомості про режим охорони особливо цінних природних об'єктів та осіб, які визначають і здійснюють охорону маршруту екологічної стежки.



Самостійна робота Пастушенка Владислава Івановича, група ФВб-2-17-4.0д

Тема: Організація туристсько оздоровчої роботи школярів (свята, змагання, зльоти).

Для школярів доцільно проводити змагання з різних видів туризму, квести, спортивні свята з елементами туристських змагань (відповідно віку та рівню забезпеченості школи спорядженням). Для кожного заходу необхідно скласти регламент (план) проведення та узгодити його. Я неодноразово брав участь у таких цікавих заходах (змаганнях з техніки пішохідного туризму, водного туризму, вело туризму...) і хочу показати приклад складання «умов» організації змагань з вело туризму. Цей захід був організований Київською міською федерацією спортивного туризму (КмФст).

Умови дитячо-молодіжної першості 1*району м. Києва з велотуризму

Дистанція «Фігурне водіння велосипеда»

Учасники допускаються на дистанцію тільки при наявності захисних **шоломів**. Вимоги до велосипедів: колеса 26, 28, 29 дюймів; колісна база (відстань між осями коліс) – не менше 980 мм; справні гальма.

Змагання проводяться в особистому заліку у трьох вікових групах – молодша (12-13 р.), середня (14-15 р.), старша (16+). Серед хлопців та дівчат залік проводиться окремо.

Штрафи на дистанції «фігурне водіння велосипеда»:

Штраф по **1 балу** призначається за: збиття однієї фішки, кеглі, стійки або їх об'їзд; недоїзд до «стоп-лінії», кожен дотик ногою до землі, в т.ч при недоїзді до «стоп-лінії».

Штраф по 5 балів призначається: за падіння; за переїзд «стоп-лінії»; за втрату предмету.

За об'їзд фігури учасник отримує штраф 10 балів.

За об'їзд частини фігури учасник отримує штраф за кожну фішку по 1 балу, але не більше 10 балів у сумі. 1 бал = 5 сек.

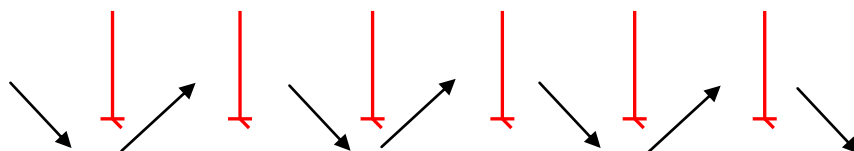
Послідовність етапів може бути змінена, кількість етапів для молодшої вікової групи може бути зменшена.

Етапи дистанції:

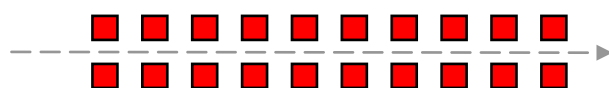
1) Створ. На відстані 8 см один від одного встановлено два плоских предмети висотою не більше 15 см. Учасник повинен проїхати між ними, не зачепивши їх.



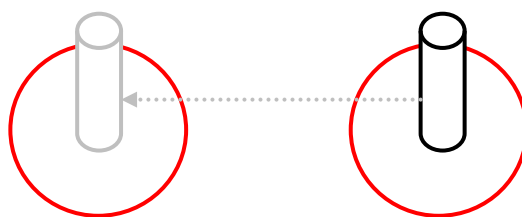
2) **Змійка між стійками.** Учасник проїжджає послідовно всі проїзди між 6 стійками висотою не менше 1,5 м, встановленими через 1,5 м одна від одної в одну лінію.



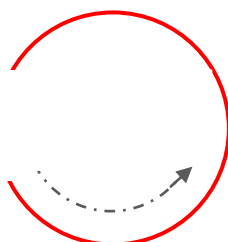
3) **Колія.** Учасник проїжджає по колії довжиною 5 м і шириною 20 см, утвореною двома рядами обмежувачів через 0,5 м висотою 15 см.



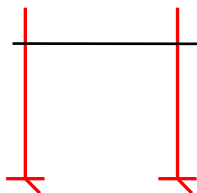
4) **Перенесення предмету.** На землі на відстані 5 м одне від одного розмічені два кола діаметром 20 см. В одному з них встановлюється предмет висотою 15 – 20 см. Учасник, рухаючись на велосипеді, повинен переставити предмет в друге коло.



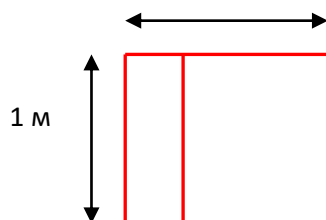
5) **Коло.** Учасник заїжджає через розрив шириною 1 м, помічений брусками, всередину кола діаметром 3 м, розвертається там і виїжджає через розрив назад. По розмітці кола встановлено обмежувачі у вигляді брусків.



6) **Ворота.** Учасник проїжджає через ворота шириною 0,9 м і висотою 1,2 м. верхня перекладина воріт не закріплена і вільно лежить на стійках.



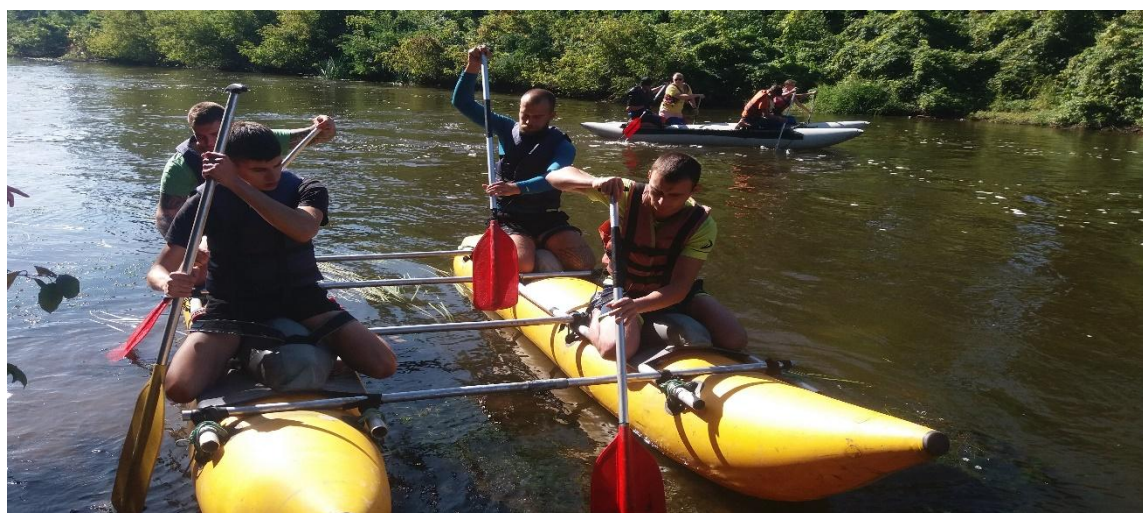
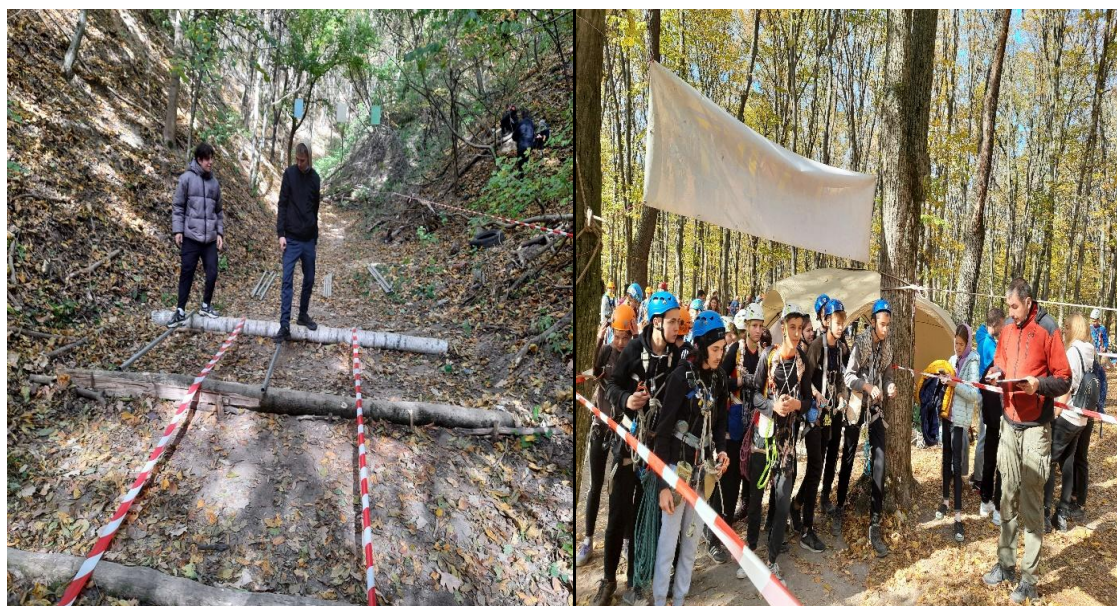
7) **Стоп-лінія.** На землі розмічений квадрат, сторона якого дорівнює 1 м. На його дальній стороні перпендикулярно напрямку руху розмічена білою фарбою лінія шириною 10 см, довжиною 1 м, яка є стоп-лінією.



Учасник повинен зупинити велосипед так, щоб переднє колесо мало контакт зі стоп-лінією. Допускається дотик землі ногою в межах квадрату після зупинки велосипеда.



ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ





Самостійна робота Мельниченко Надії Сергіївни, гр ФВб-1-21-4.0д.

Тема: Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчих турів для студентів.

На першій зустріч з групою необхідно розподілити обов'язки між учасниками майбутнього походу. Розподіл проводиться з урахуванням туристичного досвіду учасників, їхніх навичок, бажання та попереднього досвіду виконання певних обов'язків. Коли в похід іде досвідчена група, то таких питань не виникає.

Якщо група туристів новачків тоді керівник оголошує список «посад» у групі, і кожен учасник за особистим зацікавленням обере собі обов'язок. На вакантні посади керівник призначить на свій розсуд. Керівнику під час підготовки першого (і другого, і третього..) походу з такою групою необхідно буде тримати практично усі питання організації походу під прискіпливим контролем.

Керівник групи це безперечний авторитет у групі, лідер, досвідчена вимоглива людина, наділена організаторськими здібностями. Під час підготовки він керує збором матеріалу, обробкою зібраної інформації, створює необхідну робочу документацію для походу. На маршруті керує рухом групи, стежить за виконанням графіку руху, контролює фізичний та психічний стан усієї групи та згладжує найменші вияви конфліктів між учасниками, не даючи їм розвиватися, підтримує у групі дисциплін. У поході він **єдиноначальник, і всі його розпорядження та вказівки виконуються беззаперечно**. Бути керівником категорійного походу має право той турист, який брав участь у поході такої ж категорії складності та має досвід керівництва походом на одну категорію нижче запланованої. У поході VI категорії складності ходять високоосвічені туристи. І незважаючи на це, для безпечного проходження маршруту найвищої категорії складності, до групи ставлять підвищені вимоги. Усі учасники такого походу повинні мати досвід участі у двох походах V категорії складності з такого ж виду туризму. У групі повинен бути заступник керівника, який уже був учасником походу VI категорії складності та керував «п'ятіркою».

Заступник керівника – здебільшого це другий за досвідом турист, який на будь-якому етапі підготовки та проведення походу є першим помічником керівника, а за його відсутності повністю заміщає його (на окремих стадіях підготовки, або коли групі необхідно тимчасово з тактичних міркувань чи з аварійної причини розділитися). Розпорядження заступника керівника також є обов'язковими для групи.

Завгосп складає меню, відповідає за підбір продуктів, розфасовку та розподіл їх між учасниками, назначає чергових з приготування їжі та видає

продукти на основі меню, визначає якісний та кількісний НЗ (недоторканий запас) продуктів, веде облік і перерозподіляє продукти під час днювань.

Санінструктор (лікар) у поході підбирає асортимент медикаментів для походу, зберігає їх та контролює стан здоров'я учасників під час походу. Санінструктор стежить за виконанням учасниками санітарно-гігієнічних вимог. Перед поданням заявки на маршрут санінструктор контролює проходження усіма учасниками походу медичної комісії у спортивному диспансері або у спортивного лікаря.

Скарбник складає кошторис походу, збирає кошти на похід, веде облік витрат для підготовки до походу, відповідає за грошові розрахунки в дорозі, а також створює резерв для непередбачених витрат. Він зобов'язаний вести облік витрат і у будь-який момент має знати стан фінансів та звітувати перед учасниками.

Відповідальний за ремонт спорядження комплектує ремонтний набір (інструмент, нитки, дратву, дріт, гудзики, шматки матеріалу та шкіри тощо), стежить під час подорожі за станом спорядження, взуття та одягу учасників та за необхідності ремонтує його або керує ремонтом.

Фотограф готує до походу фото-, відеоапаратуру, підбирає фотоплівку, ретельно веде фотозйомку під час проходження маршруту, фіксує точки зйомки. Після походу виготовляє фотографії для звіту.

Це перелік основних обов'язків учасників походу.

Для походів зі школярами, крім усіх перерахованих обов'язків, додаються ще такі:

– *Відповідальний за щоденник* ретельно веде записи про події, які сталися під час походу та хронологію проходження маршруту.

– *Краєзнавець* відповідає за краєзнавчу роботу, веде записи розмов із цікавими людьми. – *Історик* вивчає літературу про історію району походу.

– *Геолог* досліджує геологічну будову району походу, збирає зразки мінералів для краєзнавчого музею.

– *Ботанік* збирає інформацію про унікальні рослин, фотографує їх, фіксує ареал їх поширення.

– *Фенолог* веде записи про зміни, що відбувалися у природі під час мандрівки.

Зразок ведення польового щоденника (некатегорійний похід, Карпати, 5 днів)

День перший.

28.05.2031.

Дата	час	Маршрут	Місце/ орієнтир	Висота
13.22		Вийшли з потяга – 7 Київ – Чоп на станції Воловець (фото 1-4).	с. Воловець	500 м
14.35		Пообідали у піцерії «Гранд Воловець», смачно, купили питної води. Вихід на маршрут. Настрій 😊.		

Навчально-методичний посібник

14.35-15.09	34 хв.	Дорогою піднялися до перевалу Менчил (фото 5-10).	Перевал Менчил	618,2 м
16.17	хв.	На перевалі основна дорога пішла прямо, а ми йдемо направо в напрямку Газокомпресорної станції Воловець. Ввійшли на територію станції через шлагбаум, далі повернули направо перед цистернами.	Газокомпресорна станція	722,4 м
17.47-	33 хв.	Піднялися на Вододільний хребет (h=867 м), зліва видно г. Пікуй та Полонину Руну, дісталися г. Корна, Вододільного хребта, є маркування.	Вододільний хребет г. Корна	722 м 878,2м
18.30	хв.	Прямуємо за маркуванням. Справа внизу видно р. Стрий, спустилися до річки. Стали на ночівлю на галявині біля річки Стрий. Настрій ☺☺ На протилежному боці (пройти через дерев'яний місток) з джерела брали воду, вздовж річки проходить дорога, по ній курсує рейсовий автобус (три рази в день)..	р. Стрий	786 м
		День другий		
6.30		Підйом, приготування сніданку, збір табору.		
7.30		Вихід на маршрут		





Самостійна робота Красік Аріни Олегівни, група ФВб - 1 - 17 - 4 .Од



Паспорт навчальної екологічної стежки.

Паркова зона «Труханів острів»

Лицей № 100 «Поділ» м. Київ

Подільський р-н.

1. Протяжність маршруту: 2 км
2. Кількість зупинок: 3
3. Рік створення стежини: 2020 рік
4. ПІБ відповідального за роботу стежини:
Михайло Володимирович Власов,
Луїза Олегівна Красік, Максим Петрович Гусак, Кіра
Василівна Панч.
5. Використання стежини в навчально-виховному процесі: Учні 1- 4 класів ліцею, екскурсії, зелені уроки, класні години.
6. Види природоохоронної роботи,

Які здійснюються на стежині: стежина використовується для дослідницької роботи учнів в рамках навчальної програми, охорона птахів: виготовлення та розміщення годівничок та шпаківень.

Мета і завдання екологічної стежки.

Навчальна екологічна стежка – наймолодша різновидність організації маршруту на місцевості для проведення навчальної і пропагандистської роботи з питань охорони природи, створення умов для виховання екологічної грамотності учнів, формування вмінь культури поведінки в природі.

Екологічна стежка – навчальний кабінет в природних умовах і це дає можливість вивчити об'єкти і явища природи, взаємозв'язок людини і природи, формує в учнів бережливе ставлення до природи, розвиває вміння охороняти її та пропагувати ідеї охорони навколишнього середовища.

Екскурсійні об'єкти екологічної стежини.

Наша екологічна стежина включає три станції-зупинки:

Перша зупинка – це майданчик одразу після пішохідного мосту. Вона найбільш цікава для учнів 3-4 класів. Я починаю працювати з учнями і на першій екскурсії розповідаю про історію створення стежини, її значення для вивчення біорізноманіття, осінніх та весняних явищ в житті рослин та тварин.

Розпочинаю екскурсію словами: «А ви знаєте як шелестить листя акації і про що нам можуть розповісти рослини на шкільному дворі?» Далі іде розповідь про історію школи, про породи дерев і кущів, учні мають можливість ознайомитись із багатством і різноманітністю рослинного світу. Особливою гордістю парку є алея здоров'я.

Крім цього, ця стежина використовується підкормки птахів взимку. Учні 3-4 класів розвішують щороку годівнички і це дає можливість ознайомитись з видами зимуючих птахів. Отже, перша зупинка використовується при вивченні природознавства, курсу ботаніки, трудового навчання, географії, а також в позакласній роботі.

Екологічна стежина діє у весняно-літній-осінній сезон. По її маршруту проводяться екскурсії для учнів. Аналіз шкільної практики показує, що саме ця форма є найпоширенішою можливістю безпосереднього знайомства школярів з живою природою. Проведення уроку у формі екскурсії вимагає від учителя глибокої теоретичної й практичної підготовки, розв'язання багатьох організаційних питань, додаткової витрати сили й часу.

Друга зупинка – це галявина у середині острова неподалік від річки, гарний краєвид. Труханів острів має цікаву історію, бо існував ще за часи існування Київської Русі. Під час Другої світової війни був зруйнований парк, проте одразу територію від реконструювали у зону відпочинку. Територія паркової зони приблизно дорівнює 450 гектарів. Ця перлина у центральній частині міста користується найбільшою популярністю у дітей та дорослих. А тому при проведенні екскурсій для учнів 3-4 класів звертаю увагу на те, що саме рослини, гриби, тварини цього агроценозу яким є парк, підлягають найбільшій дії зі сторони людини, особливо в рекреаційних зонах. А тому важливе значення в підвищенні екологічної грамотності відвідувачів стежини має знайомство їх з законами живої природи. Суть дії цих законів найбільш доступно розкриваються при ознайомленні учнів з різноманітністю видів рослин, грибів, тварин, щільністю життя, особливостями функціонування агроценозів в порівнянні з природними екосистемами, що відповідає навчальній програмі. В парку є специфічні екскурсійні об'єкти, які поєднують в собі природну і історичну цінність, так як є свідками цікавих історичних подій.

Третя зупинка – це справжній «рай» для жителів міста. Ця частина екологічної стежки може бути і самостійним об'єктом для проведення екскурсій. При проведенні екскурсій по території «Розарію» розповідаю про історію створення рекреаційної зони. Сьогодні в «Розарії» велика кількість дерев, кущів та трав'янистих рослин, а тому третя зупинка екологічної стежки використовується при вивченні природознавства, біології. Учні вчать проводити спостереження, наприклад, порівнюють осінні та весняні явища в житті природи, ведуть спостереження, виконують практичні роботи.

**Далі учні розповідають прикмети, які відомі їм про погоду:
(наприклад)**

- Чим тепліший і сухіший вересень - тим пізніше прийде зима.
- Опало листя з верхів дерев - на ранню зиму.
- Пізній листопад до суворої і затяжної зими.
- Як листя жовтіє, то поле смутніє.
- Осінь збирає, а зима з'їдає.

Далі: Я розповідаю відомості та цікаві факти про птахів, а також про дерева, кущі та про інші трав'янисті рослини.

Рухливі ігри

Мисливці і качки

(За тематикою пасує до теми нашого екологічного походу).

Мета гри: розвиток спритності.

На ігровому майданчику креслиться коло діаметром 5–8м (залежно від віку гравців і їх числа).

Всі гравці діляться на дві команди: «качки» і «мисливці». «Качки» розташовуються всередині кола, а «мисливці» за колом. «Мисливці» отримують м'яч.

По сигналу або по команді вчителя «мисливці» починають м'ячем вибивати «качок». «Убиті качки», в яких потрапив м'яч, вибувають за межі кола. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть вибиті всі «качки» з кола. Під час кидка м'яча «мисливцям» не можна переступати лінію кола.

Коли будуть вибиті всі «качки», команди міняються місцями. Варіант гри: з числа граючих вибираються 3 – 4 «мисливця», які стоять у різних кінцях майданчика. У кожного «мисливця» по малому м'ячу. Гравці розбігаються по майданчику, але не виходять за її межі.

За сигналом або команді вчителя всі гравці зупиняються на своїх місцях, а «мисливці» ціляться і кидають в них м'ячі. Гравці можуть ухилятися від летить м'яча, але їм не можна сходити зі свого місця.

Вибиті «качки» виходять із гри. Виграють «мисливець» вибив найбільше число «качок».

«Вудочка»

Діти стоять по колу, учитель – в центрі кола. Він держить в руках шнур (на кінці якого прив'язаний мішечок з піском) або скакалку. Учитель круте мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують уверх, щоб мішечок не зачепив їхніх ніг.

Їжа

Необхідно взяти продукти для перекусів, адже організм дітей зростає, тому їх апетит не вгамувати, а під час походу, та ще на свіжому повітрі вони їстимуть, буквально все, що попадеться під руку.

Краще, якщо це будуть горішки, фрукти і сухофрукти – місця займають мало, а користі для організму.

Дитина йде в одноденний «похід» з класом, рекомендуємо зробити бутерброди. Вони своєчасно вгамують голод на привалах і дозволять уникнути приготування їжі на вогнищі. **Їжа має бути герметично упакована.**

З метою ефективної підготовки до заняття у формі екскурсії необхідно дотримуватись 10 заповідей екскурсійної справи:

1. Памам'ятай, що екскурсія не прогулянка, а обов'язкова частина навчання.
2. Вивчи місце, де відбувається екскурсія, запиши її план проведення та тему.
3. Дотримуйся теми екскурсії, не відволікайся на другорядні питання.
4. Розповідай на екскурсії тільки про те, що можна показати.
5. Уникай довгих і нудних пояснень.
6. Не залишай учнів тільки пасивними слухачами, заставляй їх активно працювати
7. Не вживай більше 10–12 нових термінів під час екскурсії.
8. Старайся правильно показувати об'єкти і навчи учнів правильно себе поводити: всім повинно бути видно, а тому необхідно стояти в два півкола.
9. Не перевтомлюй учнів: вони перестають тебе слухати через 20 хвилин від початку.
10. Закріпи результати екскурсії узагальнюючою бесідою та на наступних уроках.

Отже, екологічна стежка дозволяє ефективно реалізувати програму екологічної освіти учнів, вчить їх використовувати отриманні знання на практиці, а також формує міжпредметні зв'язки, що значно підвищує загальний науковий рівень школярів.



Самостійна робота Майбороди Світлани Сергіївни, група ФВб-1-20-4.0д

Цікаві туристичні об'єкти України

Оптимістична печера (Тернопільська область)



Оптимістичну печеру відкрили у 1966 році, знаходиться вона у Борщівському районі Тернопільської області неподалік села Королівка.



Це найдовша гіпсова печера у світі: довжина – близько 260 км. Вона досі повністю не досліджена, в експедиції сюди приїжджають спелеологи з усього світу. В середині печери лабіринти, багато мінеральних утворень (кристалів, сталактитів, геліктитів) та навіть підземні озера.

Бакота (Хмельницька область)



Село Бакота затопили під час будівництва Дністровської ГЕС, а на його місці утворилась Бакотська затока, яка приваблює все більше туристів завдяки неймовірно гарним краєвидам.



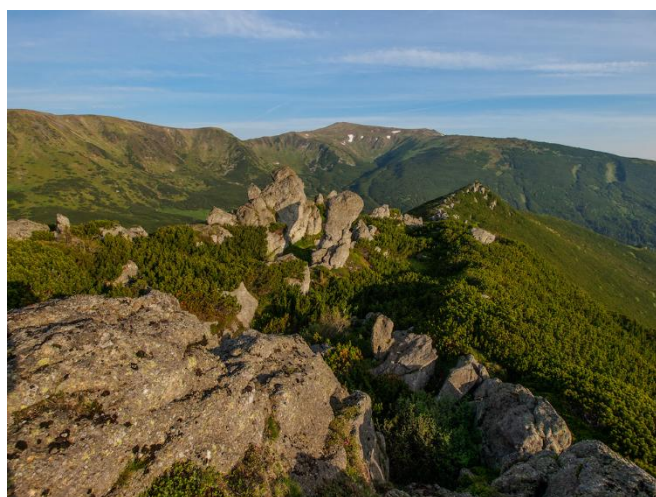
Бакоту називають місцем сили: археологічні розкопки свідчать, що у цих місцях колись було багато язичницьких храмів, святилищ та кургани з жіночими похованнями.

Вухатий Камінь (Івано-Франківська область)



Вухатий Камінь – це мальовнича гора у Карпатах у масиві Чорногори, що знаходиться у Верховинському районі Івано-Франківської області, висота – 1864 м над рівнем моря. Гора цікава тим, що на вершині є скелі

чудернацької форми – улюблене місце для перепочинку та фотографій усіх туристів.



А ще з Вухатого Каменя відкривається неймовірно гарний краєвид на Карпати. Через гору проходить маршрут з села Дземброня на вершину Чорногірсь-кого хребта, також через Вухатий Камінь можна пройти на гору Піп Іван. Ще одна атракція – Дзембронські водоспади, які знаходяться на північно-східному схилі гори.

Лемурійське озеро (Херсонська область)



Одне з найгарніших і незвичайних місць України – рожеве озеро. Лемурійське озеро на Херсонщині називають українським Мертвим морем: солоність озера сягає позначки 300 грамів солі на літр води, що на 50 грамів більше, ніж у Мертвому. Рожевий колір з'являється

завдяки водоростям Дуналиєлла, які під дією сонця виробляють речовину, яка



фарбує воду: чим спекотніше літо, тим більш насичений рожевий колір має вода. У озера цікава історія: у 1969 році в озеро Сиваш впав радянський літак і утворив дуже глибоку яму, яка почала наповнюватись водою

набагато солонішою, ніж у Сиваші. А назву озеро отримало на честь міфічного континенту Лемурія, який начебто колись, затонув в Індійському океані. Лемурійське озеро приваблює багато туристів завдяки своєму незвичайному вигляду та лікувальній воді.

➤ Дністровський каньйон

Каньйон знаходиться на межі чотирьох областей: Івано-Франківської, Хмельницької, Чернівецької та Тернопільської. Село Заліщики знаходиться у Тернопільській області.



Дністровський каньйон знаходиться одразу у чотирьох областях, це найдовший каньйон в Україні – довжина 250 км. Усі знають його в основному за оглядовим майданчиком на Заліщики: село знаходиться на півострові,

а по колу з трьох сторін його омиває Дністер.



Але це не єдине цікаве місце України, яке варто подивитись у каньйоні. Навколо річки є мішані та соснові ліси, кілька природних заповідників та дуже давня пам'ятка природи – скелі девонського геологічного періоду, вік яких понад 400 мільйонів років. У Дністрі живе понад 40 видів риби, на території каньйону багато рідкісних видів комах.

Особливої уваги вартий Джуринський водоспад, що знаходиться на річці Джурин у Заліщицькому районі Тернопільської області. Висота водоспаду 16 м, це найбільший не гірський водоспад в Україні.

Ще одна популярна туристична розвага у каньйоні – сплав по Дністру, підійде і початківцям, і професіоналам.

До зустрічі у оздоровчих туристичних походах !



Рекомендована література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : НВП Поліграфсервіс, 2014. – 280 с
2. Активний туризм : метод. рекомендації до практичних занять для студентів напряму підготовки 6.140103 «Туризм» денної форми навчання / уклад.: І. М. Рудєв – Київ : НУХТ, 2015. – 78 с.
3. Волощенко Ю. М. Somatic movements as a concept in the modern paradigm of physical culture and sports / Ю. М. Волощенко // Освітологічний дискурс. – 2021. – Вип. 33(2). – С. 29–44
4. Головач І. І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. І. Головач ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2016. – 214 с.
5. Про туризм : Закон України : за станом на 06 жовтня 2011 р.) / Верховна Рада України. – Київ : Парламентське вид-во, 2011. – 32 с.
6. Круцевич Т., Андрєєва О., Благій О., Погасій Л., Головач І. Умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму / Т. Круцевич, О. Андрєєва, О. Благій, Л. Погасій, І. Головач // Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму : колективна монографія ; за ред. Н. Пангелової. – Переяслав, 2020. – С. 157-167.
7. Петранівський В. Л., Рутинський М. Й. Туристичне краєзнавство : навч. посібник / В. Л. Петранівський, М. Й. Рутинський ; ред. Ф. Д. Заставний. – Київ : Знання, 2006. – 575 с.
8. Положення про Міністерство охорони навколишнього природного середовища України [Електронний ресурс] : Указ Президента № 1524 від 2.11.2006. – Режим доступу: <http://www.menr.gov.ua/cgibin> (дата звернення: 21.02.2023).
9. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т. Ю. Круцевич. – Вид. 2-ге, переробл. та доп. – Київ : НУФВСУ, Олімпійська літ-ра, 2017. – Т. 1. – 384 с.
10. Фізична культура в школі. 5–11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленко. – Київ : Літера ЛТД, 2013. – 368 с.
11. Teaching Team // Living Somatic : Website. – Access mode: <https://livingsomatics.com/team> (last accessed: 21.02.2023).
12. Панкова Є. В. Туристичне краєзнавство [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Є. В. Панкова. – Київ : Альтерпрес, 2003. – 352 с. – Access mode: https://tourlib.net/books_ukr/pankova.htm (last accessed: 21.02.2023).

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Головач Інна Іванівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Навчально-методичний посібник
для проведення практичних та самостійних робіт
студентів закладів вищої освіти.

Інституційний репозиторій : URI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44445>

В авторській редакції.

Попередження!

Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі Інтернет без письмового дозволу Київського університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності.

Підписано до друку 20.12.2022р. Надруковано 08.02 2024р. Формат 60x84 1/16.

Папір офс. Друк офс.

Умов.-друк арк. 10,70. Обл.-вид. арк. 3,98. Тираж 300шт. (1-й завод 50 прим.)

Замовл. № 1.

Видавництво та друк – ТОВ “Видавництво “Знання України”.

03150, м. Київ-150, вул. Велика Васильківська, 57/3, к.314.

Тел. 287-41-45, 287-30-97.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК №217 від 11.10.2000 р.



ЗНАННЯ УКРАЇНИ