



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

**ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ
ПОХОДІВ І ПОДОРОЖЕЙ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для викладачів та студентів
ХДУХТ

Харків 2014
Рекомендовано
кафедрою фізичного виховання
та спорту
протокол № 7 від 10.01.2014

Схвалено науково-методичною
радою факультету менеджменту,
протокол № 5 від 24. 01. 2014

Рецензент: доцент кафедри спортивних ігор
ХНПУ ім. Г.С.Сковороди Без'язичний Б.І.

Туризм - один з важливих засобів виховання, активного відпочинку, зміцнення здоров'я і духовного збагачення. Він є складовою частиною системи фізичного виховання.

Масовий туризм — це активна форма глибокого вивчення і пізнання навколишнього світу. Мандруючи далекими й близькими дорогами нашої країни, ми пізнаємо красу рідної природи, знайомимося з її багатствами, історичними та культурними пам'ятниками, місцями бойової та трудової слави українського народу.

Мандрівки — завжди відкриття. Але вони ще й загартовують людину, розвивають витривалість, силу, спритність, виховують мужність, наполегливість, колективізм, дисциплінованість. Вони сприяють гармонійному розвитку, загальній і спеціальній підготовці, вдосконаленню психологічних і морально-вольових якостей та військово-прикладних навичок, збереженню високої працездатності, творчої активності і готовності до захисту України.

ВИДИ І СТРУКТУРА САМОДІЯЛЬНОГО ТУРИЗМУ

За формами і характером організації туризм поділяють на плановий і самодіяльний.

Плановий туризм — це походи, подорожі, екскурсії за путівками рад по туризму та екскурсіях, добровільних спортивних товариств, дитячих екскурсійно-туристських станцій та інших організацій, які займаються туризмом. Їх здійснюють за розробленими, вивченими, описаними, а іноді й промаркованими маршрутами під керівництвом інструкторів, які мають достатній досвід і добре обізнані з місцевістю.

Самодіяльний туризм — це походи і подорожі, що проводяться з метою активного відпочинку й оздоровлення трудящих і молоді, яка навчається.

Самодіяльні туристські походи та подорожі організують і проводять бюро по туризму та екскурсіях, туристські та спортивні клуби, колективи фізичної культури навчальних закладів.

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, вибирають і розробляють маршрут, забезпечують себе відповідним спорядженням і необхідними продуктами харчування.

Походи вихідного дня — найбільш популярні і масові мандрівки. Здійснюються вони здебільшого у вихідні дні і є початковою школою туриста. Їх проводять з метою активного відпочинку, вивчення рідного краю, ознайомлення з природою, пам'ятними місцями та життям свого району, залученням до туризму найширших верств населення.

Багатоденні не категорійні туристські походи — це мандрівки за відповідними маршрутами з метою фізичного вдосконалення, пізнання рідного краю тощо.

Туристські подорожі за маршрутами I, II, III, IV, V категорій складності це тривалі мандрівки, що проводяться, як правило в період відпусток і канікул. Вони здебільшого пов'язані з від'їздом на тривалий час в інші географічні райони країни з метою активного відпочинку, фізичного вдосконалення, оздоровлення.

Туристська експедиція — це спеціально підготовлений похід або подорож, у ході яких за завданням туристських організацій виконується певна робота, спрямована на дальший розвиток самодіяльного туризму в країні, підвищення його оздоровчого, пізнавального значення тощо.

Краєзнавчі і пошукові експедиції — це тривалі мандрівки пошукового характеру, що включають елементи краєзнавства

Екскурсія — це туристська мандрівка, яку здійснюють з метою відвідування якої-небудь місцевості, пам'яток історії, культури, природи, об'єктів народного господарства, використовуючи різні види пересування й транспорту.

Туристська прогулянка — це легке, уповільнене, приємне недовготривале ходіння, або короткочасна заміська поїздка з метою активного відпочинку.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ І ПОДРОЖЕЙ

ВИЗНАЧЕННЯ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ ПОДРОЖІ

У пішохідному туризмі за маршрути поділяють на п'ять категорій: I — найлегша, V — найскладніша.

При визначенні категорії складності того або іншого маршруту за основу беруть три показника: складність, тривалість (в днях) і мінімальна довжина (в кілометрах).

ДОБІР ТУРИСТСЬКОЇ ГРУПИ

Безпосередня підготовка до походу або подорожі починається з комплектування групи. Залежно від її складу вибирають район і маршрут подорожі. При цьому, як правило, всіх учасників об'єднує спільна зацікавленість майбутньою подорожжю. Правильний і ретельний добір групи — одна з основних умов вдалого і безаварійного походу або подорожі.

Керівник походу або подорожі обирається туристською групою і затверджується організацією, що проводить похід або подорож. Він відповідає за підготовку групи і за безаварійне проведення походу або подорожі. Тому керівником має бути найкваліфікованіший і найдосвідченіший член туристської групи, який має необхідні організаторські здібності та туристські навички. Він повинен добре знати маршрут, передбачувані місця ночівель, бівуаків, бути стриманою людиною, чуйним товаришем, мати авторитет серед учасників мандрівки.

ВИБІР І ОПРАЦЮВАННЯ МАРШРУТУ

Вибір маршруту — справа непроста. Крім природних умов географічного району, враховують бажання більшості учасників, виходячи з уподобань, інтересів, туристського досвіду, реальної фізичної і технічної підготовленості, тривалості вільного часу, наявності коштів, спорядження. Маршрут повинен також відповідати меті і основному завданню походу або подорожі.

ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТІВ

Після опрацювання маршруту оформлюють документи на проведення самодіяльного туристського походу або подорожі; для тренувального некатегорійного походу і походу вихідного дня — маршрутний лист установленого зразка.

ЩО ВЗЯТИ З СОБОЮ ТУРИСТУ-ПІШОХОДУ

Вирушаючи в дорогу, пам'ятайте, не можна брати з собою зайвих речей, та ще гірше — забути необхідне.

Туристське спорядження поділяється на групове — речі, необхідні для всієї групи, і особисте, що потрібно кожному учасникові походу або подорожі. На вибір спорядження впливає не тільки сезон, у який здійснюється мандрівка, а й географічні та кліматичні умови району походу або подорожі, тривалість, склад учасників, ступінь їхньої тренуваності, технічні труднощі маршруту, мета походу тощо. Спорядження для пішохідних походів і подорожей має бути міцне, легке, зручне, надійне, водонепроникне і відносно недороге; пристосоване до пересування у важкодоступних місцях і похідного життя в малонаселеній місцевості; сприяти безпеці руху і збереженню здоров'я туристів.

Зрозуміло, що для однодобового походу і походу вихідного дня спорядження потрібно менше, а для багатоденної категорійної подорожі — більше. У тренувальний похід і похід вихідного дня

влітку з однією або двома ночівлями в польових умовах туристи звичайно беруть із собою таке спорядження.

Групове спорядження. Палатки: на 2-3 особи — «Малютка» або «Москвичка», на 4 особи — «П-2Б», «Памірка», «Турист»(моделі А,Б); на 5-6 осіб — «Відпочинок», «Новинка» або «ПТ-4»; посуд: два казанки місткістю до 3 л на групу з 4 осіб, на численнішу групу — відра з розрахунку по 0.7л на одного туриста, сокири: на групу до 4 осіб — одну малу туристську, на численнішу групу додатково — одну велику теслярську сокиру; похідну туристську піч або вогнищеве господарство; ліхтарі з комплектом батарейок — по одному на 2-3 чоловіки; свічка стеаринова — одна на групу; компаси системи Адріанова або будь-які інші, один на 2-3 особи; похідну медичну аптечку — один індивідуальний пакет на 3-4 особи; пісенник; музичний інструмент; карти, планшет, олівці, визначник рослин, мінералів, транспортир; курвіметр; крокомір; циркуль; візирну лінійку; комплект ремонтного набору; продукти харчування тощо.

Особисте спорядження. Для названого походу воно складається з мінімуму необхідних речей. Рюкзак (можна один на двох) будь-якого типу: спортивний, універсальний, дитячий тощо, ковдра або спальний мішок; надувний матрац; предмети туалету; головний убір(легку велосипедну шапочку і легку вовняну шапочку або берет); взуття — кеди з повстяною устілкою або черевики на підозві «вібрам» чи «напіввібрам» з ремінними шнурками. Взуття має бути розношене, бажано на один розмір більше, щоб надіти зайву пару шкарпеток, міцне, закрите і на низькому підборі. Ковбойка, штани типу «техас» або шорти; штормова куртка з легкої,але міцної тканини, плавки; захисна непромокальна плащ-накидка або накидка поліетиленова з капюшоном; зміна білизни; дві пари вовняних шкарпеток; футболка або сорочка-напіврукавка; карта, ложка, залізна миска, ніж, сірники у водонепроникній упаковці; мобільний телефон, фотоапарат; портативний радіоприймач; записна книжка, гумка, олівець; годинник, захисні окуляри в жорсткому футлярі; індивідуальний медичний пакет, паспорт або посвідка про особу.

Наведений список не є вичерпним і може бути поповнений за рахунок саморобок, що полегшують побут туристів-пішоходів. У кожному конкретному випадку до списку групового і особистого спорядження вносять доповнення й поправки, виходячи з умов конкретного походу, природних особливостей району мандрівки, погодних умов, складу групи тощо.

В умовах помірного клімату, влітку, якщо маршрут пролягає біля озера, річки або іншого водоймища, безпечно для купання,

доцільно взяти з собою ласта, маску, вудочку або спінінг. Не завадить у такому поході й спортивне приладдя — волейбольний або футбольний м'яч, ракетки для бадмінтону і волан тощо. Крім цього, якщо похід проводиться в зеленій зоні лісів, де розводити вогнища заборонено, список групового спорядження має бути поповнений примусом, бензиною або газовою плиткою. Особливо практичний у туристському побуті «Примус туристський». У степових просторах республіки туристи повинні брати з собою стояки та дюралеві кілочки для встановлення намету.

Рушаючи у багатоденну пішохідну подорож з ночівлями в польових умовах за категорійними маршрутами, туристи беруть з собою набагато більше групового і особистого спорядження.

Орієнтований перелік туристського спорядження для категорійної подорожі наведено в табл.1

Таблиця 1. Орієнтований перелік групового спорядження для туристської групи з 6-8 осіб, яка вирудається у категорійну пішохідну подорож

№ з/п	Назва предметів	Кількість штук (пар)
1	Комплект плоских відер місткістю 6,7,8л у чохлі	1
2	Тент або поліетиленова плівка	2
3	Сокири:	
4	велика теслярська в чохлі	1-2
5	мала мисливська в чохлі	1
6	Пилка дворучна в чохлі	1
7	Металеві рогульки для перекладин, трос, крочки для підвішування відер над вогнищем тощо (комплект)	1
8	Сковорідка алюмінієва або жарівка	1
9	Велика розливна ложка	1
10	Ніж консервний	1
11	Клейонка обідня (поліетиленова)	1
12	Фляги місткістю 1,2л	2-3
13	Карти, крокі	2
14	Планшет з папером, калькою, олівцем (комплект)	1
15	Брезентові рукавиці	1
16	Сірники мисливські або прості у водонепроникній упаковці	3

17	Ліхтарі з комплектом батарейок	3
18	Запасні комплекти батарейок	3
19	Запасна лампочка для ліхтаря	3
20	Свічки стеаринові	3-4
21	Свічник для свічки	2
22	Медична аптечка	за списком
23	Ремонтний набір (дратва, шило, шевські та інші цвяхи, кусочки шкіри, брезенту, міцний дріт, ножиці тощо)	за списком
25	Тара під продукти	за потребою
26	Рибальські снасті	комплект
27	Мочалка капронова	2
28	Фотоапарати	за списком
29	Кіноапарати	за списком
30	Бінокль з далекоміром	1
31	Мобільний телефон	за потребою
32	Радіоприймач на транзисторах	1
33	Ракетниця	1
34	Ракети різних кольорів	5-10
35	Свисток сигнальний	2-3
36	Мило господарське	1
37	Мотузка основна (30-40м)	1
38	Мотузка допоміжна (30-40м)	1
39	Репшнур (пояс Абалакова)	2-3
40	Примус туристський; бензинова або газова плитка	1
41	Місткість для палива (каністри, фляги)	1-2
42	Паливо (сухий спирт, бензин)	за потребою
43	Набір для гоління з дзеркалом	1
44	Лопата саперна	1
45	Карабін альпійський	2-3
46	Музичний інструмент	1
47	Транспортир	1
48	Курвіметр	1
49	Крокомір	1
50	Циркуль (вимірювач)	1
51	Візирна лінійка	1

52	Прилади для спостережень (термометр, анемометр, сніговимірвач тощо)	комплект
53	Визначники (рослин, мінералів тощо)	комплект
54	Палатка	за потребу

Таблиця 2. Орієнтований перелік особистого спорядження для туристів, які виряджаються у категорійну пішохідну подорож

№ з/п	Назва предметів	Кількість штук (пар)
1	2	2
1	Рюкзак з вкладкою із водонепроникного матеріалу	1
2	Ковдра чи спальний мішок з вкладкою	1
3	Циновка пінопластова (поролоновий килимок, надувний матрац)	1
4	Черевики туристські на рифленій підшві	1
5	Кеди, кросівки	1
6	Повстяні устілки	1
7	Спідня білизна	2
8	Штани «техаси»	1
9	Шорти	1
10	Ковбойка	1
11	Головний убір легкий	1
12	Шкарпетки	2-3
13	Шкарпетки вовняні	1-2
14	Носові хустинки	2
15	Штормовий костюм	1
16	Светр вовняний	1
17	Плавки	1
18	Костюм тренувальний трикотажний	1
19	Рукавиці брезентові	1
20	Водонепроникна плащ-накидка	1
21	Захисні окуляри в жорсткому футлярі)	1
22	Індивідуальний медичний пакет	1
23	Годинник з секундною стрілкою	1
24	Компас системи Адріанова	1
25	Туалетний набір	комплект
26	Рушник	1

27	Загальний зошит, блокнот для щоденника, олівці	комплект
28	Ложка, кухоль, миска, ніж комплект	1
29	Сірники у водонепроникній упаковці	
30	Швацький набір (голки, нитки, шпильки, гудзики)	набір
31	Флакон диметилфталату 15%	1
32	Накомарник або(засіб від комарів)	1
33	Моток шпагату	1
34	Мішечки для посуду, білизни, дрібних речей	3-4
35	Мішечок з водонепроникного матеріалу для документів	1
36	Мобільний телефон	за потребою

КОМПЛЕКТУВАННЯ МЕДИЧНОЇ АПТЕЧКИ

Дуже важливо правильно скомплектувати аптечку. Деякі туристські групи підходять до цієї справи формально, часто без урахування кількостей учасників, віку, складності і тривалості запланованого походу чи подорожі. При такому ставленні будь-яка травма або захворювання туриста ставить групу в безвихідне становище, приводить до зриву подорожі в цілому.

Для короткочасних мандрівок і походів вихідного дня по заселеній місцевості склад аптечки невеликий. Вона повинна містити: перев'язочні матеріали: бинт, вату медичну, лейкопластир, стерильні серветки, еластичний бинт, дезінфікуючі речовини і розчини - розчин йоду, брильянтового зеленого, перманганат калію в кристалах, перекис водню 3%, настойку валеріани. Необхідно брати з собою ампули з розчином аміаку, який дають вдихати в разі непритомності.

Якщо маршрут походу або подорожі проходить по заболочених місцях у травні-серпні, набір похідної медичної аптечки слід поповнити препаратами, що відлякують комах або 15% емульсією диметилфталату (на одноразове змазування обличчя, шиї, рук потрібно 1,5-5г препарату; він діє протягом 3-5 год.). Туристська група повинна мати в аптечці засоби, які запобігають сонячним опікам: глетчерну мазь (75-150г) і креми. На маршрутах, де зустрічаються змії, аптечку укомплектовують також проти отрутною сироваткою. Для знезараження питної води слід взяти в дорогу пантоцид (одна-дві таблетки цього препарату протягом 40хв дезінфікують 1л води),

Якщо в туристській групі є лікар, медичний працівник або спеціально підготовлений санітарний інструктор, який уміє робити ін'єкції, то до складу аптечки рекомендується додатково включити засоби для ін'єкцій.

Усі перераховані вище засоби складають у поліетиленовий мішок, загорнувши флакони в м'який папір або вату. Не рекомендується розпаковувати медикаменти раніше ніж потрібно — у герметичній упаковці вони краще зберігаються. В похідних умовах аптечку надійно захищають від води, снігу, дії сонячних променів, а також від ударів і трясіння, як правило, вона зберігається у санінструктора.

Таблиця 3. Орієнтований набір перев'язочних матеріалів і медикаментів на 6-8 осіб для багатоденного походу або категорійної подорожі

Назва	Кількість(шт.) маса(грам)	Застосування і доза
Бинти стерильні (широкі та вузькі)	8-10	Стерильний матеріал для перев'язок
Бинти еластичні	1-2	Перев'язочний матеріал при розтягненні м'язів
Лейкопластир бактерицидний	10	Для заклеювання дрібних саден, подряпин, потертостей
Вата медична	200г	
Термометр медичний	1	
Ножиці	1	
Розчин йоду в ампулах	10	Обробка дрібних ран або шкіри навколо великих ран
Перекис водню 3%	10г	Для обробки ран
Перманганат калію	10г	Для полоскання горла, промивання, дезінфекції води, обробки ран, примочок при опіках
Брильянтовий зелений (1% спиртовий розчин)	10г	Для обробки саден, подряпин
Спирт медичний	200г	Для розтирання, дезінфекції
Борна кислота (порошок)	10г	Для промивання очей
Розчин аміаку в ампулах	3	Давати вдихати в разі непритомності
Настойка валеріани у флаконі	1	Заспокійливий і серцевий засіб одноразовий прийом 15-

		20крапель
Сода питна в таблетках	20	Для полоскання горла, промивання очей(слабий розчин) при болях у шлунку, печії, для промивання шлунку
Протигрипозна сироватка з сульфаніламидами	10г	Давати вдихати при нежитю, катарах, грипі
Мазь синтоміцинова (пініцилінова, тетрациклінова і т.п.) в тюбику	1	Зовнішній засіб при саднах, подряпинах
Клей «БФ» в тюбику	1	Змащувати дрібні рани подряпини
Дитячий крем в тюбику	1	Зм'якшувальний засіб при потертостях, прілостях
Очні краплі (розчин альбуциду)	10г	При запаленнях слизової оболонки повік-по дві краплі в кожне око
Пірамеїн (або окремо анальгін і амідопірін) у таблетках	20	Засіб від головного, зубного та іншого болю, одноразовий прийом 1 таблетка
Салол з беладоною (бесалол) в таблетках	20	При болю в животі, по 1 табл. 3рази на день
Стрептоцид білий в порошку	20г	Для присипання ран, опіків, потертостей, обморожень
Ацетилсаліцилова кислота в таблетках по 0,5	10	Жарознижувальний засіб по 1табл.3 рази на день
Гірка(англійська) сіль	100г	Проносний засіб, дається при харчових отруєннях, 2 чайн. ложки на склянку води
Кофеїн в таблетках по 0,1г	10	Серцевий збуджуючий засіб
Кордіамін	20г	Заспокійливий і серцевий засіб одноразовий прийом 20-

		25 крапель
Валідол в таблетках по 0,06г	10	При болю в серці 1 табл. під язик
Нітрогліцерин в таблетках по 0,0005г	40	При болю в серці 1 табл. під язик
Сульфадиметоксин в таблетках по 0,05г	20	При ангінах, простудних захворюваннях, по 1табл. 2 рази на день
Тетрациклін (еритроміцин, вітациклін) в таблетках по 100 000 одиниць	20	Протимікробний засіб. При запаленні ран, легень, інфекціях, у т.ч. кишкових, захворюваннях, по 1-2 табл, через 4-6 год
Ентеросептол (фтазалол, сульгін) в таблетках по 0,5г	20	При шлунково-кишкових захворюваннях, проносах, по 1-2 табл. через 4-6год.

УКЛАДАННЯ РЮКЗАКА

Більшість досвідчених туристів користуються легкими, водонепроникними рюкзаками з міцної тканини, з досить широкими (7-8см) ляжками. Важливо, щоб рюкзак мав декілька кишень: з боків, посередині, знизу, верхній широкий клапан, виконаний у вигляд) кишені і вшите дно. Навіть дуже навантажений, але вміло вкладений, він повинен являти собою правильний, плоскої форми пакет, у якого висота більша за ширину. Він має щільно прилягати до слини, не перекручуватися і не відкидатися під час руху назад. Тоді основне навантаження припадатиме на м'язи спини і попереку. Важливо також, щоб лямки рюкзака були цупкі, підшиті тонкою повстю (можна фетром, сукном або байкою) і обов'язково густо прострочені, не дуже тиснули на плечі, а їхня довжина могла регулюватися у відносно широких межах. Рюкзак повинен укладатися так щоб із нього можна було дістати необхідне, не порушуючи всього вмісту упаковки.

Укладати рюкзак можна різними способами. Вони залежать від форми і розміру багажу. Якщо туристові випало нести палатку або спальний мішок, то при укладенні він користуватиметься одними прийомами, а якщо відра для приготування їжі або похідну пічку, - прийоми будуть інші. Як свідчить практика, після кількох днів походу або подорожі кожний турист знаходить для себе найраціональніший спосіб укладання рюкзака і дотримується його до кінця маршруту.

Спосіб укладання рюкзака залежить від його конструкцій. Добре вкласти рюкзак — означає вміло розмістити в ньому весь

груповий і особистий багаж туриста, надати рюкзаку правильної пласкої форми. Як правило, рекомендується вздовж спинки вкладати досить товстим шаром м'які речі ковдру або спальний мішок. Обов'язково треба заповнювати кутки рюкзака, щоб він зручно лежав на спині. Щоб правильно розташувати центр ваги вкладеного рюкзака і надати йому потрібної форми, на дно кладуть валкі предмети: сіль, пачку цукру, консерви, мішечки з продуктами та інше, с верху - хліб, загорнутий у целофан.

Зверху кладуть речі, які зможуть знадитись у будь-який момент: плащ-накидку, штормовий костюм. Шкарпетки, зміну білизни, а також карту, схему, блокнот, маршрутний лист краще класти всередину рюкзака, щоб у сильний дощ вони не промокли. Кишені заповнюють дрібними речами; туди кладуть предмети туалету, ніж, ліхтар, миску, ложку, флягу тощо. Неприпустимо, щоб на ходу у рюкзаку бряжчали речі, це означає, що він погано вкладений.

На застебнутий клапан заповненого речами рюкзака біля самого кільця, що знаходиться між лякками, вкладають компактну упаковку масою до 3кг і міцно прив'язують до кільця і клапана рюкзака допоміжною мотузкою. Упаковку треба розміщувати якомога ближче до лямок, тоді надягнутий на плечі рюкзак буде притискуватись до спини. Мотузки, що тримають упаковку, проходять під ремінцями, якими пристібується клапан. Якщо в дорозі необхідно відкрити рюкзак, ремінці клапана відстібуються так, щоб петлі мотузки не сповзали вниз і не довелося заново перев'язувати упаковку,

Намет міцно прив'язується поверх застебнутого клапана (у цьому випадку компактна упаковка не потрібна) біля самого кільця, щоб рюкзак не втрачав правильного балансування. З цієї ж причини недоцільно завантажувати задню кишеню важкими речами або прив'язувати ззаду взуття. Алюмінієві або жерстяні відра, як правило, прикріплюють над клапаном догори дном і транспортують у чохлах із цупкої тканини.

Найзручніші для перенесення плоскі відра-саморобки з листового дюралюмінію. Їх виготовляють у комплекті (три штуки) таким чином, щоб одне відро входило в друге. Такі відра легкі, міцні й при транспортуванні не займають багато місця. Їх можна вкладати в рюкзак у чохлах.

Старанно вкладений і збалансований рюкзак сприяє збереженню хорошої постави. Він не відтягує плечі назад, а тисне на спину і навантажує поперек, турист йде вільно, легко, невимушено, з хорошим настроєм, що дуже важливо в багатоденному поході або подорожі

З ростом тренуваності туристів маса рюкзака має зростати. Найбільша маса рюкзака для пішохідних туристів, що не мають відхилень у стані здоров'я, складає: для чоловіків — 35-40%, для жінок і юнаків — 20-25%, для дівчат — 10-15% від маси тіла туриста. Для не категорійних походів і подорожей та походів вихідного дня можна використовувати речовий мішок.

РЕЖИМ ПІШОХІДНОГО ПОХОДУ І ПОДОРОЖІ

У пішохідній мандрівці серйозну увагу приділяють режимові руху й відпочинку туристів, вибору найдоцільніших прийомів і способів організації пішохідного життя, подолання найрізноманітніших природних перешкод. Зрозуміло, що складність і тривалість походу і подорожі має насамперед відповідати загальнофізичній і спеціальній підготовці туристів. Якщо ціє умови не дотримуються, учасники перевтомлюються, а це може спричинитися до нещасних випадків або різних захворювань.

Організація режиму руху в поході і подорожі передбачає не тільки порядок шикунання групи туристів в умовах різної місцевості, в різну пору дня та при подоланні природних перешкод в різних метеорологічних умовах, а й швидкість і темп пересування, виконання нормативів переходів і час виходу групи на маршрут.

У пішохідних походах і подорожах, особливо влітку, вихід групи на маршрут призначають на ранні години. Це дає змогу використати при необхідності весь світловий день для руху, а також мати достатньо часу для обіднього привалу. На незнайомій місцевості достатній запас світлого часу дозволить вибрати зручне місце для ночівлі й добре організувати її.

Найпоширеніший порядок руху туристів-пішоходів на маршруті - це стрій в колону по одному. При русі по дорогах, стежках, у лісі полях, берегах річок, по заболочених ділянках або в горах, за різних умов освітлення й погоди цей стрій виправдовує себе, бо дає змогу йти вільно, не заважаючи один одному оглядати навколишню місцевість. Крім того, при такому порядку руху можна швидко організувати взаємострахування та взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту, здійснювати допомогу менш фізично підготовленим членам групи, легко підтримувати в дорозі зв'язок між туристами, як зоровий, так і слуховий — голосом або звуковими сигналами. Швидкість руху в такому строю здебільшого залежить від фізичної підготовки більшості туристів, від їхнього уміння чітко орієнтуватися на незнайомій місцевості, маси рюкзаків, характеру рельєфу місцевості, а також від атмосферних умов.

Для добре тренованих туристів навантаження в походах і подорожах і категорії складності має складати: денний перехід — 25-30км, маса вантажу — 15-20кг, ходовий час — 7-8год.

Для недостатньо підготовлених туристів, осіб літнього віку, а також для тих, хто має деякі відхилення в стані здоров'я навантаження в поході має бути меншим: денний перехід — 18-20км, маса вантажу — 10-12кг, ходовий час — 7-8год.

Нормальною середньою швидкістю на рівнинній місцевості з незначними підйомами та спусками для середньо підготовленої групи туристів вважають 3,5-4,5км на 1год. Наявність природних перешкод і несприятливі метеорологічні умови можуть значно знизити швидкість, так само як і рух в умовах недостатньої видимості. На крутих підйомах темп зменшують до 1,5-2,0км на 1год і частіше роблять зупинки для відпочинку.

Рух туристської групи повинен проходити в певному ритмі, який визначається кількістю кроків за хвилину. У залежності від стану загально фізичної підготовки учасників і рельєфу місцевості можна змінювати темп руху, зменшуючи або збільшуючи ширину кроку. На підйомах крок має бути коротшим, а на спусках - довшим.

Завдяки ритмічності рухів встановлюється певний ритм серцевих скорочень і дихання. Тому в період передпохідного тренування слід приділити увагу виробленню рівномірного туристського кроку. На маршруті провідником або направляючим обов'язково повинен бути досвідчений турист.

Він вибирає найзручнішу дорогу, задає темп руху і відповідає за правильність проходження наміченої ділянки маршруту.

Того, хто йде позаду всіх, називають замикаючим. Він стежить, щоб ніхто не відставав, коли це необхідно, допомагає тим, хто втопився. В разі потреби замикаючий подає встановлений сигнал зупинки всієї групи, пропонує керівникові зробити привал, перерозподілити навантаження тощо.

Під час переходу керівник групи, як правило, знаходиться там, де можна найкраще забезпечити управління групою і безпеку руху на маршрути. Це може бути місце за направляючим, де керівник час від часу допомагає йому правильно визначити дорогу і приймати ті чи інші рішення. На складних і небезпечних ділянках при переправах, на болоті, на кам'янистих осипах (тощо) керівник походу чи подорожі сам перевіряє їх прохідність і знаходиться на цьому місці до того часу, доки вся група не вийде на легку ділянку маршруту.

Денний перехід запланованої ділянки маршруту має поєднувати в собі чергування роботи й відпочинку. Рекомендується

після виходу з бівуаку починати рух повільно, поступово збільшуючи швидкість, Це дасть змогу серцево-судинній та дихальній системам пристосовуватися до значного фізичного навантаження в дорозі

Графік руху планують так, щоб пройти найважчу частину шляху в першій половині дня маючи в запасі досить фізичних сил.

Затягувати відпочинок в дорозі не бажано, за винятком тих випадків, коли це необхідно. Надто довге подолання перешкод порушує рівномірність руху. Звичайно першу коротку зупинку роблять через 15хв після виходу з бівуаку, в основному для перевірки спорядження, одягу і особливо взуття й рюкзака. Потім короткі привали чергуються з рухом: через 40-50хв ходу роблять 10-15 хвилинні привали. Місце для відпочинку вибирають зручне, влітку — тінисте, недалеко від джерел. Під час короткого привалу слід зняти рюкзак і деякий час походити, зробити кілька глибоких вдихів, розслабивши м'язи. Лише після цього можна посидіти. При значній втомі окремих м'язових груп можна зробити легкий масаж. Не варто лягати на голу землю навіть у хорошу погоду, бо це може призвести до простудних захворювань. Взимку й негоду відпочинок на привалі скорочують до 5-7хв.

Великий привал роблять опівдні. Його тривалість 2-3год. Якщо похід відбувається в спеку, то перерву роблять на 3-4год. Місце для зупинки на обід обов'язково вибирають біля води. Після обіду слід відпочити не менше ніж одну годину, поспати, скупатися, оглянути визначні місця на маршрут. Потім, коли спаде спека, туристи рухатимуться ще 2-3год.

Робочий день у поході чи подорожі, як правило, триває 6-8год у залежності від категорії складності мандрівки та обставин. За цей час туристська група може пройти 25-30км. Такий режим переходу не стомлює, дає змогу переносити тривале навантаження і сприяє зростанню інтересу до мандрівки, навколишнього середовища, природи. Додержання цих строків виключає необхідність поспішати на маршруті, а це в свою чергу буде запобігати перевтомі й нещасним випадкам. Графік руху туристського походу і подорожі має передбачити поступове збільшення навантаження. В перші дні мандрівки, коли рюкзаки ще важкі, а організм недостатньо пристосований до великих фізичних навантажень, довжину денних переходів скорочують, зменшуючи швидкість руху..

Закінчують денний перехід завидна, за 2-3год зо настання темряви, щоб можна було задалегідь вибрати місце бівуаку, де зручно було б організувати ночівлю, назбирати хмизу, розпалити вогнище, приготувати їжу тощо.

Після вечері чергові готують усе необхідне для сніданку, тоді вранці їм не доведеться прокидатися раніше від інших і турбувати товаришів. Тут же біля вогнища керівник повідомляє про план і основні завдання наступного дня, про час підйому, дає завдання окремим учасникам.

Підйом здійснюється в один і той самий час. На згортання табору, сніданок і підготовку до виходу на маршрут, як правило, потрібно не більше ніж 50-60хв.

Практика свідчить, що в багатоденних походах і подорожах для профілактики перевтоми необхідно через кожні 4-5 днів руху влаштовувати дні відпочинку.

Розпорядок дня для багатоденного пішохідного похода чи подорожі в літній період:

Підйом, зарядка, туалет, купання, прибирання місця ночівлі	7.00 – 8.00
Сніданок, підготовка до переходу	8.00 – 9.00
Рух за маршрутом	8.30 – 12.30
Великий привал (обід, відпочинок, суспільно корисна робота, ігри на місцевості)	12.30 – 16.00
Рух за маршрутом	16.00 – 18.00
Вечеря, підготовка до ночівлі	19.00 – 20.00
Вільний час	20.00 – 23.00
Сон	23.00 – 7.00

Сезонність і метеорологічні умови, звичайно, вносять істотні зміни як у розпорядок дня пішохідної мандрівки, так і в графік руху туристів за маршрутом.

ОРГАНІЗАЦІЯ БІВУАКУ

Ночівлі в горах, на берегах річок, в загадкових мовчазних печерах - все це туристські бівуаки. Вже само слово “бівуак” хвилює справжнього туриста. Скільки з ним пов'язано спогадів і розповідей! Скільки вечорами біля вогнища проспівано пісень, прослухано легенд, висловлено думок і мрій. Але правильно вибрати місце ночівлі, розставити потрібну кількість наметів, приготувати їжу чи розпалити вогнище в несприятливу погоду — справа складна.

Організація ночівлі в польових умовах, особливо взимку, вимагає великого досвіду й чіткості роботи всіх учасників групи. Погано організований бівуак не сприяє поновленню сил, а школи на такому привалі може навіть статися нещасний випадок. Вміти влаштовувати ночівлю в польових умовах зобов'язані всі

подорожуючи, оскільки навіть у поході вихідного дня інколи може виникнути необхідність примусового біваку(заметіль, нещасний випадок тощо).

Як правило, місце ночівель орієнтовно намічають по карті ще до виходу в похід або подорож. Головною вимогою до біваку є безпечність розташування. Не рекомендується влаштовувати його біля підосви крутого гірського схилу, де можуть пройти лавина або каменепад; на стрімких берегах поблизу краю, підмитого річкою, бо він може обвалитися; в ущелинах та каньйонах — в зливу вони перетворюються на бурхливі потоки, а в хуртовину табір може опинитися в пастці; на низьких заболочених берегах річок та озер, бо вони шкідливо впливають на здоров'я, а під час зливи виходять з берегів.

Для біваку вибирають досить великий майданчик, на якому можна встановити потрібну кількість наметів і розмістити вогнище для приготування їжі, підготувати яму для сміття, туалети тощо. Це можуть бути узлісся, високий берег річки, галявина в лісі, майданчик біля підніжжя пологого пагорба, прогріті сонцем і захищені од вітру. Місцевість повинна бути суха, затишна, добре освітлюватися сонцем у ранкові години, щоб швидше можна було просушити намети, одяг, взуття та інше спорядження після ранкової роси. Добре, якщо є затінок, де можна сховатися від спеки, місце для купання, гарний краєвид тощо.

Обов'язкова вимога — поряд має бути придатна для пиття вода і вдосталь дров для вогнища. Всі джерела води, що знаходяться поблизу, обстежуються керівником групи та санінструктором. Для пиття і приготування їжі заборонено користуватися водою із занедбаних колодязів, невеликих озер, ставків та болота. Якщо бівак розташовано на березі річки, то місце забору води відводять вище від стоянки, і нижче від неї — ділянку для умивання, купання, миття посуду, прання одягу і білизни. Місце ночівлі розташовують вище від населених пунктів, бо вода там чистіша.

Щоб запобігти виникнення пожежі, місця для вогнища обладнують з підвітряного боку, щоб іскра не загрожувала наметам, а також якомога далі від дерев та кущів. Вогонь розпалюють на очищеному від трави місці на голій землі. Не можна розкладати вогнища на торф'яному ґрунті, бо він може спалахнути навіть через кілька днів.

Розрізняють багато типів вогнищ залежно від потреб і від того, як їх укладають: курінь - найпростіше вогнище; колодязь - найкращий з усіх типів для готування їжі; тайгове вогнище використовують для

ночівлі, сушіння одягу та готування їжі. Вночі вогнища можуть служити для сигналізації. Для цього у вогонь кидають сухі гілки хвойних дерев, які дають снопи іскор. Таке вогнище видно далеко. Вдень для сигналізації у вогонь кладуть вологий мох, зелене листя, траву, які димлять.

Рубати дерева для біваку - великий злочин. Це можна робити лише тоді, коли рятуєш людину, наприклад, коли треба зробити носилки для хворого або пораненого, швидко навести переправу через річку чи ущелину в разі стихійного лиха та для потреб рятування туристів з трясовини.

Планування біваку здійснює керівник походу чи подорожі, а господарчими справами займається завгосп разом з черговими по господарству та призначеними для роботи туристами. Роботи по обладнанню ночівлі проводять організовано, чітко, швидко, без метуші й штовханини. Кожний учасник мандрівки має точно знати, що він буде виконувати на даному привалі, а закінчивши справу, допоможе товаришам. Для цього обов'язки розподіляють заздалегідь. Частина туристів розчищає місце для табору, ставить намети, розкладає спальні мішки, інші заготовляють паливо з сухого хмизу, щоб його вистачило не тільки для приготування їжі, а й для нічного вогнища та на ранок. Коли наметне містечко готове, відповідальні за вогнище розпалюють вогонь, а чергові готують продукти, носять воду. Керує всіма старший черговий або керівник групи. Без їхнього дозволу ніхто не може навіть на короткий час залишити територію табору.

Якщо ночівлю влаштовують у населеному пункті (це роблять, як правило, взимку), то слід заздалегідь подбати про підготовку приміщення. Про це домовляються, ще лаштуючись у похід або подорож, або висилають уперед два-три фізично сильних туристи, які готують приміщення і зустрічають основну групу.

У лісовій місцевості взимку і влітку можна ночувати без намету. Для цього туристи розташовуються з навітряного боку під похилим тентом, який захищає од вітру і снігу, відбиває промені вогню й утримує тепле повітря. Добрим захистком є заслін, що має стіни і дах. Його споруджують з каміння, сухого гілля і жердин. Внутрішню поверхню гілля і жердин прикривають простирадлами або вкладками зі спальних мішків. Нижній край ложа кріпиться колодкою, яка служить упором для ніг і захищає туристів від перегріву.

Влаштовують нічліг і так званим мисливським способом. Для цього на 2-3 год. перед сном розводять велике багаття і добре прогрівають землю. Потім перегорілі вуглини з гарячим попелом

всувають убік, на теплому ґрунті розстелюють підстилки, на які кладуть ковдри та спальні мішки.

Влаштуваючись на ночівлю взимку у безлісій місцевості, слід насамперед подбати про те, щоб місце добре було захищене від вітру і хуртовини. З цією метою намети найкраще огородити стінами, спорудженими з великих снігових брил або цеглини, що їх вирізають з улежаного твердого снігу. Тренована група туристів може поставити таку огорожу і розбити бівуак з кількох наметів за годину.

Можна добре переночувати і в сніговій хатині типу ескімоського іглу. Споруджувати її довше, зате вона зручніша, ніж намет та інші види захисту. В ній тепліше, сніг поглинає вологу, пропускає повітря, вона з успіхом протистоїть вітру або будь-якій погоді.

В окремих випадках можна заночувати й у снігових печерах, у схилах, снігових надувах, кучугурах. Купол у такій печері роблять сферичним. Сніг вирізають довгими кухонними ножами, лопатами, теслярськими ножівками. Після закінчення роботи вхід зменшують, закладаючи боковин сніговими брилами або цеглинами. І в сніговій хатині, і в печері, і під похилим тентом, і за заслоном спальні мішки кладуть на вологонепроникну підстилку з поролону, пінопласту або іншого ізоляційного матеріалу, щоб не простудитися.

ВСТАНОВЛЕННЯ І ЗНЯТТЯ НАМЕТУ

Вміння швидко й правильно встановити та зняти намет — важливий і необхідний туристський навик. Цей елемент спеціальної туристської підготовки нерідко включають до програм змагань з багатоборства. Перш ніж ставити намет, вибирають рівний сухий майданчик, який встеляють травою. Бажано, щоб цей майданчик був на пагорбі.

Намети слід ставити в певному порядку — в одну лінію, в дві або у вигляді літери «П». Якщо не дотримувати порядку при розстановці наметів, то в темряві мешканці табору весь час будуть чіплятися за кілочки і мотузки.

Найпопулярніші серед туристів намети, виконані у вигляді будиночка. Основні частини такого намету: дах, передня, задня й бічні спинки, вхід, днище та вікна. Осьова лінія даху найвище піднята над днищем називається гребенем. Він розділяє дах на схили. Нижні частини схилів, що нависають над бічними стінами, звуться карнизми, а бічні частини схилів, що нависають над передньою і задньою стінками — піддашшям.

На обраному місці намет кладуть на землю і днище його розтягують за кутові розтяжки між чотирма дерев'яними або металевими кілочками, забитими під кутом 50-60 градусів. Розтягувати треба так, щоб на днищі не було складок.

Якщо доводиться ставити намет на кам'янистому ґрунті, де погано забиваються кілочки, то замість них використовують велике каміння, до якого прив'язують кінці розтяжок. Коли днище розтягнуто, біля попередньої та задньої спинок (усередині або зовні намету) у спеціальних отворах закріплюють за допомогою розтяжок на потрібній висоті центральні стояки. Після цього передню та задню розтяжки прив'язують кінцями до кілочків. При правильному встановленні центральних стояків передній та задній кілочки, розтяжки й гребінь намету мають перебувати на одній лінії.

Далі натягують бічні, передні та задні розтяжки. Краще робити це одночасно. Розтяжки кріплять до кілочків, які забиті під кутом 45 градусів. Вхід у намет при встановленні застібають, бо після розтягування зробити це буде важко. Натягують розтяжки туго, так щоб на спинках намету не було зморшок. Натягнення спинок регулюють, відпускаючи одні натяжки й підтягуючи інші. Якщо намети ставлять між деревами, то замість стояків і кілочків використовують пеньки, стовбури дерев і товсті гілки.

Улітку намети бажано ставити до того, як випаде роса, щоб місце під ними було сухе. В разі дощу це треба робити якомога швидше, щоб не намокла тканина. Для захисту від дощової води, яка має стікати з даху намету, навкруги нього викопують рівчак глибиною і завширшки 8-10см з канавкою, що буде відводити воду по схилу місцевості.

Часто досвідчені туристи напинають над наметом додатковий легкий водонепроникний тент, який захищає його дах від дощу або снігу. З цією метою використовують поліетиленову плівку товщиною 0,15-0,2мм. У негоду плівку стелять на дах й прикріплюють до нього прищіпками для білизни або за допомогою розтяжок і кілочків.

Коли намет встановлено, його обладнують усередині. Під гребенем до стояків прив'язують капронову нитку, на яку підвищують спорядження, одяг. Продукти харчування акуратно складають уздовж задньої стінки намету. З рюкзаків виймають тверді предмети й, залишивши м'які речі, кладуть їх під голову. Рюкзаки можна також набити сіном або сухим мохом. За постіль правлять спальні мішки. Фотоапарати, годинники, кіноапарати, біноклі, компаси та інші цінні речі загортають у целофан або клейонку і кладуть у кишені намету. Не рекомендується під час дощу доторкатися до стінок намету зсередини,

бо в тому місці почне текти вода. Якщо таке трапиться, натисніть на місце звідки капає пальцем і проведіть ним у низ по стінці — капати перестане. Для освітлення намету на стояку можна закріпити кишеньковий ліхтар.

На ніч вогнище гасять і, застебнувши намет, щоб не налетіла комашня, засвічують ліхтар і зручно вмощуються. В більшості випадків туристи розмішують спальні мішки вповдовж гребеня, але інколи цей порядок порушується — це залежить від типу й форми наметів та спальних мішків, які бувають одномісні і багатомісні.

В складні багатоденні подорожі, де вантаж лімітований, досвідчені туристи беруть спальні мішки-саморобки: одномісні, трьохмісні, а зимою — багатомісні або колективні. З успіхом використовують спальні мішки з поролону, в яких можна спати навіть на снігу.

Перед сном відбувається передача чергування. Проте нічним вартуванням зловживати не слід, бо це знесилює туристів. Чергових виставляють лише в окремих випадках, коли щось може загрожувати життю та здоров'ю туристів або в зимову пору, коли горить вогнище чи плитка.

Для того, щоб зняти намет, відв'язують розтяжки, витягають і складають в одне місце кілочки, витрушують намет. Двоє туристів беруться однією рукою за гребінь біля передньої та задньої розтяжок, другою — за нижні частини схилів даху з одного боку, а потім з другого. Склавши обидва схили, туристи беруться за кутові розтяжки днища й складають його біля гребеня. Таким чином, зовні складеного намету буде днище, — воно міцніше за шип частини намету, не так боїться пошкоджень. Розтяжки кладуть у середину разом з передньою, бічними та задньою стінками. Для того, щоб намет вкласти в чохол, його розкладають на землі й туго скручують. Не рекомендується вкладати в чохол і довго зберігати вологий намет, бо від цього він швидко псується, втрачає водонепроникні властивості. Тому під час першого великого привалу намет витягають з чохла, розгортають і просушують.

Щоб швидко приготувати їжу в польових умовах, використовують спеціальні пристосування, так зване вогнищеве господарство. Це різні легкі портативні рогулі для перекладин; гаки для підвішування відер над вогнем; короткі тросики, що дають змогу регулювати висоту підвішування відер. Узимку особливо зручно підвішувати відра на гаках на сталевому тросі діаметром 2-4мм або легкому ланцюгу завдовжки до 10м. Рекомендуються й інші пристосування-саморобки для вогнищевого господарства. Всі вони

поліпшують туристський побут, скорочують час на розбивання бівуаку.

Залишаючи бівуак, туристи зобов'язані впорядкувати територію табору: спалити папірці, закопати в землю консервні банки й скло. Стояки, кілочки, якщо їх не беруть з собою, разом з дровами та хмизом акуратно складають у штабель, вони стануть у пригоді іншим мандрівникам. Вогнище заливають водою, засипають землею й затоптують ногами, а взимку ретельно засипають снігом. Якщо для вогнища знімали дерен, то його слід закласти на місце. Всі відходи харчування не знищують, а складають в одному місці - вони згодяться птахам або диким тваринам.

ХАРЧУВАННЯ В ПОХОДІ ТА ПОДОРОЖІ

Харчування в туристському поході чи подорожі має свої особливості щодо норм, асортименту продуктів, способів кулінарної обробки продуктів тощо. Старанно продуманий набір продуктів, правильно й своєчасно організоване харчування, достатня за калорійністю, вміло й зі смаком приготовлена їжа - все це є запорукою здоров'я і гарного настрою туристів.

Свіже повітря, посилене фізичне навантаження на маршрут, а також підвищена нервова напруга при подоланні складних ділянок шляху сприяють посиленню інтенсивності обмінних процесів в організмі. Добові витрати енергії туриста в походах чи подорожах з активним засобом пересування становлять у середньому від 14 654 до 23 023 кДж залежно від ступеня навантаження. Поновлення таких значних енергетичних витрат вимагає раціональної організації харчування, що ґрунтується на знанні енергетичної цінності основних харчових продуктів. Не можна при цьому забувати й про вміст у них вітамінів.

Важливо правильно розподілити енергетичну цінність денного району між окремими прийомами їжі. Бажано, щоб турист під час сніданку одержував 35%, в обід — 45%, а під час вечері — 20% енергетичної цінності денного раціону. В поході чи подорожі, як правило, харчуються тричі на день. Меню при цьому повністю залежить від тактики походу чи подорожі, але за будь-яких умов один раз на день (іноді й двічі) готують гарячу їжу. Наприклад, гарячий сніданок — холодний обід — гаряча вечеря або холодний сніданок — гарячий обід — холодна вечеря. Перший варіант придатніший для пішохідних походів і подорожей у прохолодну погоду, другий — у жари літні дні, коли в похід або подорож краще вирушати рано-вранці, до сходу сонця.

Раціональне харчування в поході і подорожі — це не тільки достатня енергетична цінність продуктів. Важливе значення має й співвідношення в раціоні вуглеводів (крупя, борошняні вироби, овочі, картопля, цукор), жирів, білків (м'ясо, риба, яйця, сир, молоко), мінеральних солей і вітамінів. За добу турист, маса якого становить 70кг має споживати 500-600г вуглеводів, 70- 100г білків й стільки ж жирів.

Орієнтований набір продуктів (у грамах) для одного туриста на день для складання раціону на жировій основі

Сухарі	80
Крупи, овочеві концентрати	200
Масло вершкове топлене	100
Сало (шпиг)	80
Копченина	30
Цукор	70
Часник, цибуля, супи, бульйонні кубики	40
Напої, спеції, сіль, вітаміни	20
Енергетична цінність цього набору становить 14 235кДж.	

Орієнтований набір продуктів (у грамах) для одного туриста на день для нескладних походів і подорожей у малонаселених районах

Хліб чорний, білий (сухарі галети)	400-600(250-350)
Крупи, макаронні вироби	200-220
Супові концентрати, сухі овочі	40-50
М'ясо консервоване	100-130
Копченина, ковбасні вироби	50-80
Масло вершкове топлене	50-80
Молоко сухе, згущене	50-80
Цукор	130-150
Сіль, спеції, напої	40-60
Енергетична цінність цього набору становить 14654кДж.	

Орієнтований набір продуктів (у грамах) для одного туриста на день для походу і подорожі підвищеної складності у малонаселених районах

Сухарі (галети)	150-200
Крупи	180-200
Супові й овочеві концентрати	30-40
М'ясо консервоване	50-70
Ковбаса сирокочена	50-70
Масло вершкове топлене	100-120
Вершки сухі	100-150
Яечний порошок	20-30
Цукор, глюкоза, кислі цукерки	150-170
Ізюм, чорнослив, горіхи грецькі	
(очищені) часник, цибуля	20-30
Сіль, спеції, напої, вітаміни	20-30
Енергетична цінність цього набору становить 16747 кДж	

Заготовляючи продукти за одним із цих раціонів слід також включити з розрахунку на одного туриста на весь похід чи подорож 100г картопляної муки (крохмаль), 100-250г томатної пасты.

Значні фізичні навантаження під час походу чи подорожі пов'язані не тільки з великими енергетичними втратами, а й з підвищеними витратами організмом окремих вітамінів, особливо аскорбінової кислоти (вітаміну С). Нестача цього вітаміну призводить до зниження працездатності, сонливості, апатії, дратівливості тощо. Взимку слід взяти у похід достатню кількість полівітамінів у вигляді драже. Починаючи приймати вітаміни за 4-5 днів до початку походу чи подорожі продовжують це робити протягом усієї мандрівки й закінчують через 2-3 дні після її завершення. Вітаміни споживають двічі на день — після сніданку і обіду. Крім цього, вітамінні запаси поповнюють, включаючи до меню фрукти, ягоди, гриби, горіхи, що ростуть у лісі. Особливо багаті на вітаміни ягоди шипшини та чорної смородини. Значну кількість мають також суниці, полуниці, малина, чорниця, брусниця, костяниця. Їх вживають у сирому вигляді, а також варять кисіль, компот, морс. Узимку можна їсти морожену журавлину та ягоди горобини.

Під час багатоденного походу чи подорожі дотримуються суворого водно-сольового режиму. При значному фізичному навантаженні (особливо влітку) організм виділяє багато поту, до складу якого входить сіль. Щоб зменшити потовиділення й утримати

воду в організмі, туристам під час руху не рекомендується пити, а тільки полоскати рот. На великих привалах, бівуаку, а також перед виходом на маршрут слід напитися до повного угамування спраги. Для поповнення втрат солей в денний раціон включають копчену рибу, оселедці або під час сніданку з'їдають 8-10г солі, насипавши її на хліб і запивши склянкою-двома чаю або води.

Після тривалого важкого переходу перед їдою слід 20-30хв відпочити. Сніданок закінчують за годину, а обід — за півтори години до виходу.

ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАННЯМ — ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ПОДОРОЖУВАННЯ

Практика свідчить, що основою профілактики захворювань, нещасних випадків і травм у пішохідних походах чи подорожах є ретельна й планомірна підготовка туристів, виховання в процесі тренування високих морально-вольових і фізичних якостей, додержання режиму руху, розпорядку дня і правил самоконтролю. Кожний учасник повинен пам'ятати, що забороняється йти в багатоденний похід чи подорож людині, яка недавно перенесла травму, гостре інфекційне захворювання. Лише при незначних відхиленнях у стані здоров'я можна вирушати в нескладні походи вихідного дня, порадившись перед цим з лікарем

Нещасний випадок, що стався з кимсь у поході чи подорожі або травма, як правило, виводять з ладу всю групу, порушують встановлений розпорядок на маршруті й режим руху. Подання допомоги в польових умовах, транспортування потерпілого вимагають від туристів витримки, забирають багато часу, а в деяких умовах роблять неможливим продовження мандрівки.

Тому, готуючись до походу чи подорож, насамперед вивчають маршрут й аналізують причини можливих небезпек і нещасних випадків. Їх ділять на дві категорії 1) ті, що можуть статися внаслідок недостатньої фізичної, технічної психічної, морально-вольової підготовки та поведінки учасників мандрівки і 2) ті, що можуть виникнути через кліматичні, метеорологічні умови району походу чи подорожі та рельєф місцевості.

Однак практика свідчить, що основними причинами нещасних випадків і травм є відсутність організованості й дисципліни в групі, чіткого та кваліфікованого керівництва й достатнього матеріально-технічного забезпечення багатоденних походів чи подорожей. Причинами травматизму можуть також бути; незадовільна підготовка

місць для проведення тренувальних занять, неправильний підбір спорядження, одягу та взуття для туристського походу чи подорожі.

Найчастіше травми і нещасні випадки трапляються на складних ділянках маршруту, підйомах, спусках, переправах.

Найчастіше в пішохідному туризмі трапляються такі травми: потертості, намулювання, мозолі, опрівання ніг, синяки, вивихи, розтягнення зв'язок, відмороження, опіки, порізи, поранення, непритомність, укуси комарів, шлунково-кишкові захворювання тощо

Щоб запобігти потертості, намулювання, появи мозолів на ногах, слід заздалегідь підібрати взуття й добре розносити його. Виявивши потертість або іншу травму ніг, насамперед усувають причину — перевзуваються, припасовують взуття. Потім заклеюють місце пошкодження лейкопластиром або накладають тугу пов'язку з синтетициновою емульсією. В поході чи подорожі необхідно регулярно стежити за чистотою ніг, а в період руху обов'язково надягати вовняні шкарпетки. На бівуаку або великому привалі ноги треба помити і змінити взуття на легше. Влітку, якщо дозволяє місцевість і погода, бажано походити босим.

Учасникам зимового походу чи подорожі загрожує відмороження відкритих ділянок обличчя та кінцівок, особливо пальців рук і ніг. Часто до цього призводить неправильне користування одягом, погано підігнане спорядження, порушення режиму руху, відпочинку та харчування, відсутність контролю з боку керівника, незнання способів обігрівання під час руху та на привалах або нехтування ними, а також недотримання профілактичних заходів.

Частою причиною відмороження ніг є тісне або зіпсоване під час сушіння взуття, а також надмірна кількість надягнених шкарпеток. І, відома річ, не можна рушати в дорогу, не висушивши добре черевики, шкарпетки, устілки, бахили.

Втрата рукавиці у хуртовину може спричинитися до відмороження руки. Тому до рукавиць треба прив'язувати тасьму і протягувати її поверх штормівки так, щоб вона не заважала рухові. Нагадаємо, що кожен турист повинен мати запасні теплі рукавиці, які зберігаються в поліетиленовому чохлі.

Якщо ж усе-таки сталася така прикрість, що рукавиці загублено, а запасних немає, закутайте руки в сухий одяг (можна в шкарпетки) або ж просуньте їх за пояс, зігріваючи на тілі.

Відчувши, що дерев'яніють і болять суглоби, нахиліть тулуб уперед і робіть сильні махи у вертикальній площині з інтервалом у секунду. Це активізує кровообіг у кистях, і вони зігріються.

Ноги відігрівають швидкою ходою або інтенсивними рухами. Можна вдатися до такого простого способу.

Якщо турист потрапив у воду, треба допомогти йому негайно переодягтись в сухе, енергійно розтерти тіло потерпілого, напоїти його гарячим чаєм або кавою і примусити активно рухатись на відкритому повітрі.

Щоки, ніс, підборіддя, надбрівні дуги захищають від морозу маскою.

Розрізняють чотири ступені відмороження. Перший ступінь характерний побілінням шкіри і втратою чутливості; при другому ступені з'являються пухирі з кров'янистою рідиною; при третьому - мертвіють шкіра і підшкірні тканини; при четвертому — омертвіння захоплює вже й кістки. Ознаки замерзання — кволість, сонливість і апатія, спад серцевої і дихальної діяльності, непритомність.

При відмороженні першого ступеня відповідну ділянку тіла розтирають чистими руками, змоченими спиртом або одеколоном до тих пір, поки вона не потепліє і не почервоніє. Потім накладають суху стерильну пов'язку з ватою. Не слід розтирати снігом або вовняним одягом - так можна травмувати шкіру і занести інфекцію. Потерпілого напувають гарячим чаєм або кавою і при першій можливості доставляють у лікарню.

Якщо сталося відмороження другого, третього або четвертого ступеня, розтирати тіло не можна. Відповідну ділянку тіла обробляють спиртом, накладають на неї стерильну пов'язку з ватою і вживають заходів, щоб як найшвидше доставити потерпілого у лікарню.

При замерзанні потерпілого треба як найшвидше доставити в тепле приміщення, розтерти тіло спиртом, одягти в теплий одяг, напоїти гарячим чаєм або кавою.

Помітивши ознаки ослаблення дихання, дати понюхати розчин аміаку, провести вентиляцію легень, потім дати ліки для стимуляції серцево-судинної системи.

Крім відморожень учасників походу і подорожі підстерігає небезпека переломів, вивихів, опіків тощо.

При переломах і вивихах за допомогою шини фіксують травмоване місце і негайно транспортують потерпілого до лікарні. Для угамування болю йому дають таблетку анальгін чи амідопірину.

При опіках біля вогнища або примуса вражену ділянку тіла змочують слабким розчином калію перманганату чи таніну, потім на неї кладуть пов'язку з синтоміциновою емульсією чи пеніциліновою маззю.

Якщо ви сильно забилися чи розтягнули зв'язки, покладіть на вражене місце холодний компрес, а другої доби — тепло і тугу пов'язку. При ударі в голову на вражене місце кладуть холодний компрес, а до ніг — тепло.

При ангінах, гострих респіраторних вірусних інфекціях, які супроводжуються незначним підвищенням температури, застосовують норсульфазол чи сульфадимезин (по I табл. 4 рази на добу протягом 3-4 днів) і полощуть горло розчином перманганату калію, соди або солі. Якщо у хворого висока температура, його слід госпіталізувати.

Для профілактики пошкоджень м'язів, підшкірної жирової основи, зв'язок, суглобів дуже корисні масаж і самомасаж. Це прості й доступні кожному заходи, які можна здійснювати в будь-яких умовах туристського походу чи подорожі. Регулярне застосування масажу сприяє відновленню сил у подорожуючих, покращує живлення м'язів основних груп, прискорює відтік лімфи. Завдяки цьому швидше виводяться з організму продукти розпаду, які утворюються при значних фізичних навантаженнях. Діючи через периферичні нервові закінчення в шкірі на центральну нервову систему, самомасаж покращує загальний тонус організму туриста. Перед тим як приступити до практичного застосування масажу в польових умовах, треба вивчити й засвоїти декілька основних прийомів самомасажу, а саме: погладжування, розминання, розтирання та вібрацію.

Усі процедури, пов'язані з самомасажем, роблять чистими руками. Якщо на шкірі є будь-які висипи, проводити самомасаж не можна. Усі названі прийоми здійснюють у спокійному темпі і певному порядку, не викликаючи больових відчуттів. М'язи, які масажуються, треба розслабити.

Застосувати самомасаж можна під час великих і малих привалів, протягом 4-5хв повторюючи всі названі прийоми кілька разів. Починати й закінчувати масаж краще погладжуванням, яке є найпростішим і найдоступнішим прийомом. Найбільшу користь туристу принесе самомасаж тих груп м'язів, на які в мандрівці припадає найбільше навантаження.

Не аби яке значення для профілактики захворювань, нещасних випадків і травм при організації тренувальних занять і під час проведення багатоденних пішохідних подорожей має постійне спостереження туриста за станом свого здоров'я.

Для самоконтролю користуються об'єктивними і суб'єктивними показниками, які занотовують у щоденник.

До об'єктивних показників стану тренованості відносяться частота пульсу й дихання, сміність легень, об'єм грудної клітки в трьох

вимірах, зріст, маса, сила правої та лівої кистей, зміни в потовиділенні, травленні, а також дані щодо характеру тренувальних занять, прикидок, змагань і спортивні результати.

Суб'єктивними показниками стану тренуваності можуть бути: загальне самопочуття, рівень стомлення, спортивна працездатність, серцебиття, сон, апетит, м'язовий біль задишка, бажання або небажання тренуватися тощо.

Для того, щоб одержати дані можна було порівняти з тими, які визначатимуться в наступні дні, рекомендується всі спостереження й виміри проводити щоденно, зранку, а також до і після тренування, за тих самих умов. Під час походу або подорожі можна користуватися тільки деякими показниками самоконтролю, але обов'язково треба проводити спостереження за самопочуттям. При зміні загального самопочуття, а також при появі перших ознак перевтоми (блідність або почервоніння обличчя, нерівномірний пульс і дихання, велике потовиділення), турист зобов'язаний негайно повідомити про це керівника групи або тренера. При появі таких ознак у подорожуючого його переводять у голову колони й звільняють від частини вантажу.

Знати основи самоконтролю, гігієни, першої медичної допомоги й ті основні показники стану організму, які визначають його тренуваність, має кожний, хто збирається в похід або подорож. Але при цьому треба завжди пам'ятати, що самоспостереження не може й не повинно замінити лікарського контролю, воно лише цінне й необхідне доповнення до нього. Тому слід періодично, а при виявленні яких-небудь порушень або відхилень від норми негайно звертатися до лікаря й показувати йому свій щоденник самоконтролю. Тільки спеціаліст може робити відповідні висновки і вносити зміни в режим навчально-тренувального процесу, відпочинку та обсяг фізичних навантажень.

Методичні рекомендації по фізичній підготовці туристів

Серед елементів, з яких складається сучасна туристська підготовка, велике значення має загальна фізична підготовка. Бездоганний стан здоров'я, нормальна робота внутрішніх органів, високий рівень розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності - такі основні показники доброї фізичної підготовки туриста.

Нехтування фізичною підготовкою неминуче призводить до погіршення спортивно-туристської форми, втрати раніше набутих фізичних здібностей, зниження результатів, а інколи до трагічних випадків на маршрутах походу чи подорожі. Тому важлива роль у тренуванні туристів-початківців належить фізичній підготовці. Це,

зрозуміло не виключає з тренування інших його складників – технічної та психічної підготовки.

Загальна і спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка допомагає гармонійно розвинути організм туриста, зміцнити усі органи й системи, підвищити їх функціональні можливості. Для цього застосовують різні засоби, насамперед фізичні вправи. Використовують також природні фактори загартування і оздоровлення (сонячні та повітряні ванни, воду тощо), Особливе значення має загальний і спеціальний режим.

Загальна фізична підготовка на будь-якому етапі тренування включає розвиток основних фізичних якостей. Для цього використовують спортивно-прикладну гімнастику, акробатику, вправи зі штангою, біг повільний, перемінний, ходіння на лижах, веслування, спринтерські вправи, рухливі та спортивні ігри тощо.

Добір засобів загальної фізичної підготовки, їх місце і питома вага в тренуванні в кожному виді туризму різні. Значну увагу приділяють вправам позитивного переносу фізичних якостей. Наприклад, у підготовці туриста-лижника значне місце відводиться тривалому бігу, веслуванню, доповнюючи їх основною гімнастикою.

У тренуванні туриста-пішохода часто використовують засоби лижного і велосипедного спорту, веслування, доповнюючи їх основною гімнастикою.

Спеціальна фізична підготовка має бути спрямована безпосередньо на розвиток фізичних якостей, потрібних для обраного виду туризму. Засобами підготовки тут слугують відповідні елементів рухів і дій.

Наприклад, туристу-пішоходу варто вдосконалювати рухові якості в умовах бездоріжжя, гірської подорожі, тощо. Туристу-лижнику слід удосконалювати набуті навички в умовах глибокого снігу, загартовувати організм, вчитися буксирувати товариша.

Періодизація спортивних тренувань

Важливою умовою поліпшення загальної і спеціальної підготовки туриста-початківця є цілорічне тренування. Здійснюване протягом багатьох років, воно забезпечує високий рівень спеціальної підготовки і добрий стан здоров'я.

Цілорічне тренування умовно поділяють на три періоди: підготовчий, основний і перехідний. Завдання кожного періоду і його тривалість залежить від часу проведення основного походу чи подорожі.

Завдання підготовчого періоду: а) розвиток фізичних якостей - сили, гнучкості, загальної (і частково спеціальної) витривалості; б) підвищення загального рівня функціональних можливостей організму; в) виховання моральних і виховних якостей.

Завдання основного періоду: а) дальший розвиток фізичних і морально-вольових якостей; б) вдосконалення техніки і спеціальної фізичної підготовки; в) набуття спеціальної витривалості; г) участь у тренувальних походах, змагання з туристської техніки й орієнтування на місцевості.

Основний період можна умовно поділити на два "півперіоди": передпохідна підготовка і власне сам похід.

Завдання перехідного періоду — активно відпочити, помірно займаючись іншими видами спорту.

Фізіологічні принципи тренування та основні фізичні якості

В основі виконання будь-якого руху лежить певна система процесів збудження і гальмування в корі великих півкуль, що послідовно чергуються і виникають внаслідок дії комплексу різноманітних подразників. Іншими словами, фізіологічною основою рухових навичок є наявність певних динамічних стереотипів у корі великих півкуль, які створюються поступово в результаті багаторазового повторення фізичних вправ.

Найповнішого розвитку динамічний стереотип досягає тоді, коли той, хто тренується, набув гарної спортивної форми, коли рухова діяльність і робота внутрішніх органів координуються найкраще, забезпечуючи найбільшу точність і диференційованість рухів.

Основні фізіологічні принципи навчально-тренувального процесу такі а) системність, б) поступовість, в) різнобічність, г) максимальне навантаження.

Принцип системності ґрунтується на вченні про динамічний стереотип. Поступовість забезпечує пристосування серцево-судинної і дихальної системи до зростаючого напруження, готуючи організм до досконалішої роботи м'язів, що сприяє всебічному розвитку людини. Під час тренування інтенсивність роботи іноді перевищує інтенсивність, яка необхідна на змаганнях. Цим самим створюються умови для підготовки організму до найвищого м'язового напруження.

Розвиток фізичних якостей людини – швидкості сили, витривалості і спритності - здійснюється під час виконання фізичних вправ одночасно з формуванням рухових навичок.

Швидкість. Фізіологи визначають цю фізичну якість, як швидкість виникнення й перебігу реакції організму на дію різних подразників і, як наслідок цього, - швидкість пересування тіла чи його частини у просторі.

Швидкість — основна фізична якість у багатьох видах спортивної діяльності. Її вдосконалюють за допомогою максимальної інтенсивності (легкоатлетичний біг на 60, 100, 200м, плавання на 25м, їзда на велосипеді 100,200,500м).

Ці вправи виконують з максимальним напруженням організму, на високому рівні збудження центральної нервової системи.

Сила. Цю якість характеризує міра напруження, що його розвивають м'язи при збудженні. Під час занять силовими вправами нервові процеси дуже потужні, відбуваються значні морфологічні зміни скелетних м'язів, що виявляються у потовженні їх.

Вправи, застосовані для розвитку сили певної групи м'язів, дають ефект, коли їх виконують "до втоми", а між вправами відпочивають. При цьому треба врахувати рівень підготовки спортсмена, його фізичний стан і здатність поновлювати сили після значного навантаження.

Витривалість. Дає змогу здійснювати м'язову роботу значної інтенсивності протягом тривалого часу. Її зумовлює насамперед здатність підтримувати оптимальні ритми діяльності окремих систем і всього організму.

Витривалість має велике значення у підготовці туриста. Засоби розвитку витривалості такі: різні кроси з чергуванням ходьби і бігу, багаторазові пробіжки на різні дистанції, тривалий біг, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах і тривала ходьба (в темпі від помірнього до середнього). Особливу увагу треба приділяти розвитку спеціальної витривалості туристів.

Спритність забезпечує виконання найскладніших щодо координації рухів відповідно до певних обставин.

В основі розвитку спритності лежить пластичність і рухливість вищої нервової діяльності. Ця якість забезпечує найрізноманітніші рухові реакції і у відповідь на подразники зовнішнього середовища. Рухові та спортивні ігри, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, легкоатлетичні стрибки, метання тощо — це арсенал засобів для виховання цієї важливої якості.

Зауважимо, що фізичні якості людини, що розвиваються шляхом формування і закріплення спеціальних умовно-рефлекторних зв'язків, вимагають постійного, систематичного підкріплення, яке

здійснюється в процесі занять фізичними вправами. Отже, припинення систематичних тренувань неминуче призводить до загаснення цих зв'язків і зниження рухових можливостей людини.

Організаційні форми навчально-тренувального процесу

Найприйнятніші форми навчально-тренувального процесу для всіх видів туризму такі: урок, зарядка, домашні завдання, крос, марш-кидок, ігри, змагання, походи.

Урок. Урок — основна форма навчально-тренувального процесу, що характеризується постійним складом груп і точним розкладом занять. Він дає змогу об'єднати значну групу туристів під керівництвом інструктора чи тренера і водночас застосувати до учнів індивідуальний підхід. На уроці можна вивчати новий матеріал, повторювати пройдене і перевірити рівень засвоєння, можна використати різні методи навчання і виховання.

Крім урочної форми організації занять рекомендують і позаурочну, коли функції педагогів беруть на себе громадські інструктори, туристські організації, судді, капітани команд та інші особи. Позаурочні форми занять бувають індивідуальними і колективними.

Індивідуально виконують; а) ранкову гігієнічну гімнастику (зарядку),

б) різні фізичні вправи, в) активний відпочинок, г) домашні завдання. З колективних форм позаурочних занять найпоширеніші ігрові та змагальні заняття (групові та масові - для широкого кола бажаючих).

Особливою формою організації занять є прогулянки, екскурсії, походи і подорожі.

Будь-яке заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки складається з трьох частин, що органічно пов'язані між собою: підготовчої основної, заключної. Завдання підготовчої частини — підготувати організм до виконання завдань в основній частині уроку. Крім того, підготовка справляє оздоровчий вплив і змінює основні фізичні якості.

Засоби підготовчої частини такі: стройові вправи; спеціальні вправи для піднесення загально емоційного стану; розігрівання (прискорена ходьба, легкий біг, вправи типу зарядки і розминки); рухливі ігри, елементи танців. Використовують також вправи для загального розвитку і спеціальні — для окремих груп м'язів (зі снарядами, на снарядах і без них); дихальні вправи; корегуючі вправи (стоячи, лежачи, сидячи).

Основна частина заняття має на меті шляхом загальної і спеціальної фізичної підготовки поліпшити функції дихальної і серцево-судинної системи, удосконалити рухові якості.

В основній частині заняття використовують такі засоби: гімнастичні вправи, ходьбу, біг, стрибки, метання: піднімання, передача і перенесення вантажу; лазіння, перелазання і переповзання; спеціальні вправи на паралельних брусах, перекладині, кільцях, коні, козли, гімнастичній стіні й лаві; акробатичні вправи; легкоатлетичні види ходьби, бігу, метань, стрибків; лижна підготовка; їзда на велосипеді; веслування (народне, академічне); плавання; піднімання ваги; елементи боротьби; альпіністські вправи; ігри, танці. Спеціальні гігієнічні форми бігу, веслування, їзда на велосипеді та ходьба застосовуються з метою поступової адаптації організму для подальшого навантаження.

Завдання заключної частини заняття - привести організм до спокійного стану і підготувати його до дальшої діяльності чи відпочинку.

У цій частині застосовують вправи, що заспокоюють, урізноманітнюють заняття: повільна ходьба, дихальні вправи, спеціальні вправи на розслаблення та вправи для вироблення правильної постави.

Час для кожної частини розподіляють по-різному, залежно від завдань уроку, форми, місця та умов його проведення, а також виду туризму. Здебільшого на підготовчу частину витрачають 10-25% часу занять, на основну - 60-70% і заключну - 10-15%.

Ранкова гімнастика

Щоденна ранкова гігієнічна гімнастика триває звичайно 25-30 хв. що становить 130-180 год. на рік. Правильне використання при проведенні ранкової гімнастики природних факторів - сонця, повітря, води - сприяє загартуванню організму туриста, запобіганню простудних та інших захворювань організму туриста, виробленню здатності переносити різні коливання температури.

Завдання ранкової гімнастики такі: а) швидко привести організм у бадьорий стан після сну і підготувати його до наступної роботи; б) поліпшити діяльність усіх органів; в) сприяти розвитку основних фізичних якостей.

Як і урок, ранкова гімнастика має підготовчу, основну і заключну частини. Важливо дотримувати такої послідовності виконання фізичних вправ: а) ходьба, біг; б) вправи для окремих груп

м'яз і вільно рухи; в) вправи з партнером, групові вправи, естафети, плавання; г) додаткові вправи домашнього тренування; д) біг, ходьба.

Поступове збільшення фізичного навантаження - важлива умова підвищення ефективності ранкових фізичних вправ. Потрібно збільшувати кількість повторень, пришвидшувати темп, змінювати вихідне положення. Комплекси вправ слід змінювати не рідше ніж один раз на 10 днів.

Біг по пересіченій місцевості

Добрим засобом фізичної підготовки є кроси. Крім загального позитивного впливу на організм і поліпшення діяльності органів кровообігу і дихання, кросова підготовка значною мірою сприяє підвищенню витривалості, а також допомагає виховати силу волі вміння орієнтуватися на місцевості та інші якості, необхідні туристові.

Долання підйомів і спусків, канав і ярів, ріллі і заболоченого луку, повалених дерев і водних перепон різної глибини вимагає від бігуна швидкої реакції, окоміру, спритності, а також сили, швидкості, витривалості.

Прихильникам усіх видів туризму кросова підготовка відчутно допомагає у складних походах і подорожах. Отож пропонуємо деякі рекомендації і плани уроків з кросової підготовки туристів.

На перших двох-трьох заняттях вдаються до змішаного пересування — ходьби і бігу. Ходьба — 1км за 8-10 хв. Біг — 1км за 5-7 хв. Отже, ходьба становить дві третини дистанції, а біг — одну третину. Загальна довжина дистанції від 1000 до 2500м. У наступні дні тренуються з бігу в рівномірному темпі — 1км за 5-6 хв. Поступово дистанцію збільшують, а швидкість залишається незмінною. Швидкість збільшується згодом, коли застосовують біг з прискоренням або перемінний.

Приблизно 50-60% часу заняття відводять бігові. Участь у щорічному легкоатлетичному кросі слугує перевіркою результатів тренування.

Марш-кидок

Туристам-пішоходам і лижникам в основний період тренування рекомендується підготувати і провести марш-кидок на бкм. Оволодіння навичками швидкого пересування з повним спорядженням, форсоване долання певних ділянок дистанції буде корисним у складних ситуаціях під час походів і подорожей.

Домашні завдання

Домашні завдання — одна з форм індивідуальних спортивних тренувань. Їх можна виконувати на місцевості, на стадіоні, в залі, басейні, тощо.

Інструктор або тренер дає домашні завдання і перевіряє їхнє виконання. Спочатку пропонують звичайні вправи (на зразок ранкової гімнастики), надалі призначають складні завдання, щоб удосконалити основні фізичні якості.

Щоденне виконання ранкової гімнастики і домашніх завдань допомагає туристові-початківцю успішно тренуватися.

Планування й облік навчально-тренувальної роботи

При плануванні й організації занять з фізичного виховання (зокрема туризму) необхідно мати чітке уявлення, в яких умовах буде проходити навчально-тренувальний процес, якими засобами і методами користуватися для досягнення поставленої мети. Планувати треба завжди конкретно: за окремими циклами, періодами, етапами.

Насамперед потрібно правильно розрахувати час, необхідний для опанування даного навчального матеріалу.

Основну навчальну документацію складають у такій послідовності; навчальний план, графік розподілу навчальних годин, розклад занять, план-конспект занять.

На основі навчального плану складають програму занять. Грунтуючись на цих двох документах, розробляють графік навчально-виховного процесу (річний графік розподілу навчального матеріалу). Це три основні документи, відповідно до яких здійснюють докладніше планування.

Навчально-тренувальний матеріал уроків і домашніх завдань.

Навчальний матеріал теоретичних занять

1.Відомості про анатомію й фізіологію людини. Вплив фізичних вправ на організм. Короткі відомості про будову і функції організму людини. Апарат опори і руху, його будова. Кровообіг, значення крові. Серце і судини людини. Дихання і газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення, обмін речовин. Органи виділення (кишки, легені, нирки, шкіра). Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму людини. Вплив занять фізичними вправами і спортом на центральну нервову систему. Вдосконалювання функцій серцево-судинної системи за допомогою фізичних вправ і спорту. Вилив занять спортом на обмін

речовин. Систематичне виконання фізичних вправ — важлива умова зміцнення здоров'я, високої працездатності, досягнення високих спортивних результатів.

2. Відомості про фізіологічні основи спортивного тренування. Формування рухових навичок. Руховий стереотип, цього вдосконалення. Розвиток фізичних якостей. Стартовий стан. Призначення розминки. Втома. Перенавантаження. Активний відпочинок.

3. Відомості про основи і зміст спортивного тренування. Фізична, спортивно-технічна і тактична підготовка. Єдність спеціальної і загальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Поступове і максимальне збільшення вимог (завдань, навантажень). Циклічність і періодизація тренування.

4. Відомості про гігієну, лікарський контроль, запобігання травмам, надання першої допомоги. Загальні гігієнічні вимоги до режиму під час занять фізичними вправами і спортом. Режим харчування і пиття. Догляд за тілом, Водні процедури. Поняття про заразні захворювання. Значення лікарського контролю. Об'єктивні данні: маса, динамометрія, сон, апетит, настрій, працездатність, загальний стан. Поняття про травми. Особливості травматизму в різних видах туризму. Причини травм та їх профілактика. Рани та їх різновиди. Удари, розтягнення і розриви зв'язок, м'язів і сухожилків. Кровотечі, їх види. Вивихи. Ушкодження кісток. Перша допомога при травмах. Допомога потопаючому, Спортивний масаж. Самомасаж. Протипоказання до масажу.

5. Значення фізичної підготовки у тренуванні туристів різного ступеня підготовленості і різних спеціалізацій. Особливості й засоби загальної та спеціальної фізичної підготовок.

Навчальний матеріал практичних завдань

Загальна фізична підготовка

Для розвитку основних фізичних якостей застосовують вправи з різних видів спорту.

Гімнастика. Стройові і порядкові вправи. Перешикування на місці в одну шеренгу і колону по одному, по двоє, по троє і четверо. Виконання різних стройових команд. Вправи в русі в колоні по одному, по двоє, по четверо. Ходьба похідним кроком у різному темпі. Ходьба на носках, з високим підйманням стегна, в навіприсіді, випадами пригнувшись. Ходьба з різними вихідними положеннями і рухами рук. Чергування ходьби зі стрибками (ноги разом, нарізно,

навхрест, на одній нозі). Фігурне марширування з перешикуванням під час руху.

Вправи для загального розвитку і підготовчі без предметів.

Вправи з різними вихідними положеннями рук. Вправи для косих м'язів тулуба і м'язів живота з різних вихідних положень, нахили, згинання і розгинання тулуба в положенні стоячи, сидячи, лежачи. Вправи для м'язів ніг — присідання, випади, махові рухи. Упори сидячи, лежачи, лежачи руки ззаду. Перехід з положення сидячи в упорі в упор лежачи, лежачи руки ззаду, збоку. Підскоки на місці. Парні вправи з опором. Вправи на розслаблення. Дихальні вправи.

Вправи на гімнастичній лаві. Вправи на гімнастичній стінці.

Лазіння по канату. Лазіння за допомогою ніг у три прийоми. Лазіння у два прийоми, зв'язування каната вісімкою на стегні. Лазіння за допомогою самих рук. Лазіння по похилому канату переступанням, вперекидку, у вісі звисом поздовжньо.

Лазіння по дереву і колоді. Лазіння в обхват. Лазіння затиском.

Перелазіння на похилій і горизонтальній драбині. Перелазіння з верхньої площини драбини на нижню збоку. Те ж саме ногами вперед «у вікно». Те ж саме, але ж головою вперед. Перелазіння з нижньої площини на верхню тими самими способами.

Перелазіння через паркан (висота 2-3м): з вису звисом однією ногою; без допомоги ніг; з розбігу; за допомогою одного чи двох товаришів.

Рівновага. Ходьба вперед, назад, убік приставними кроками з різними положеннями рук по рейці, гімнастичній лаві та колоді. Переходи в сід на колоді й рейці та вставання. Вправи з партнером. Розходження різними способами. Зіскоки вперед, убік з опорою на колоду, зіскоки назад.

Перепозання стоячи на колінах і спираючись на долоні, на боці, по-пластунськи.

Акробатичні вправи. Перекати з упору присівши вперед, назад, убік. Перевороти боком. Підйом розгином. Перевороти вперед і назад. З'єднання перекидів. Політ переворот.

Вправи на перекладіні, брусах, кільцях. Елементи вправ у висах, махах, підйомах і спадах. Упори, перемахи, перевороти в упор. Зіскоки.

Опорні стрибки через коня і козла з різними положеннями ніг — зігнувши, ноги в сторони. Опорні стрибки через гімнастичний стіл з пружинного містка.

Легка атлетика. Спеціальні підготовчі вправи для бігу, стрибків і метань. Ходьба з високим підйманням стегон біг стрибками ("кроком"). Поступове подовження кроку до випаду. Високі змахи прямої ноги на місці і русі. Біг дрібними кроками і частий ("видрібцем"). Імітування рухів рук, як під час бігу і спортивної ходьби. Стрибки на одній нозі на місці. Стрибки з розбігу в довжину поштовхом однієї ноги. Стрибки на одній нозі на місці. Стрибки на обох ногах з місця в довжину і висоту. Стрибки з місця і розбігу з відставанням руками, а потім і махом підвішених предметів (м'яча, прапорця).

Метання набивного м'яча різними способами і з різних вихідних положень.

Спортивна ходьба. Ознайомлення з технікою. Ходьба звичайна і прискорена. Ходьба спортивна.

Біг. Техніка бігу на короткі і середні дистанції. Високий і низький старт. Біг зі старту. Біг ударним і маховим кроком. Фініш. Дихання під час бігу. Біг по пересіченій місцевості з доданням підйомів і спусків, ділянок лісу, м'якого і твердого ґрунту. Долання перешкод (канав, огорож, ровів тощо).

Стрибки у висоту з розбігу. Вивчення техніки стрибка "переступанням" - напрямком розбігу, місце відштовхування, рух ніг, тулуба і рук під час розбігу, зльоту, переходу через планку і приземлення. Знайомство з технікою стрибка "перекат".

Метання гранати. Спосіб метання фанати. Техніка метання з місця і розбігу. Метання гранати з-за спини, знизу з положення лежачи і з коліна. Метання гранати різними способами в ціль - "окоп" і "коридор".

Лижний спорт. Ходьба на лижах ступаючи і ковзним кроком без палиць і з палицями. Ходьба на лижах з перемінною й одночасною роботою рук. Хід одно кроковий, двокроковий, без кроковий.

Застосування техніки лижної ходьби залежно від рельєфу місцевості й умов ковзання. Підйом у гору перемінним ходом, ступаючи кроком, "драбинкою", "напівялинкою", "ялинкою". Спуск з гір у різних стійках. Спуск навскіс, зісковзування. Гальмування палицями, "напівплугом", "плугом", падіння.

Повороти на місці переступанням, стрибком, через ногу кругом. Повороти в русі переступанням, стрибком, рулюванням, упором, махом, "плугом", з опорою на палиці.

Елементарні стрибки зі штучних трамплінів, на рельєфі місцевості під час спусків. Біг на лижах на тренувальній дистанції 8-12 км. Прогулянки на лижах до 15-20км.

Плавання і стрибки у воду. Вправи для освоєння водою. Занурення у воду, затримавши дихання з видихом у воду. Ігри з м'ячем на міліні. Вивчення техніки плавання способом брас і на боці. Рухи ногами, сидючи на лаві чи на землі, рухи руками стоячи і нахилившись уперед, узгодження рухів рук і ніг з диханням. Вивчення техніки руху ногами, впираючись у дно руками, тримаючись за поручні басейну, плаваючи з дошкою. Вивчення техніки рухів руками у воді до підборіддя і нахиливши тулуб уперед, з поворотом голови для вдиху і наступного видиху у воду, з ходьбою по дну. Техніка плавання на боці без виносу рук і з виносом рук. Плавання способом брас і на боці. Плавання довільним способом до 400м. Стартові стрибки у воду. Техніка повороту біля щита. Стрибки у воду ногами вниз ("солдатик") з висоти трьох і п'яти метрів, залежно від статі і віку спортсмена. Пірнання і діставання предметів з дна. Прийоми рятування потопаючого.

Спортивні ігри. Засвоєння елементів техніки гри в баскетбол: ведіння, передача м'яча, обманні рухи, кидки м'яча по кільцю. Елементи техніки гри в хокей з шайбою: ведіння, кидки, удари по шайбі, передача шайби, кидки і удари по воротах. Ігри за спрощеними правилами у баскетбол, хокей, городки, футбол і волейбол.

Спеціальна фізична підготовка

Пішохідний туризм. Вправи для удосконалення навичок ходьби. Ходьба в різному темпі на місцевості з різним рельєфом. Ходьба з доланням різних перешкод із спорядженням і без нього. Тренувальні походи зі збільшенням довжини переходу від 10-15 до 30-40 км. з ночівлею в польових умовах. Вправи для вдосконалення навичок рівноваги, лазіння і перелазіння. Індивідуальні і групові вправи з рівноваги на колоді з рюкзаком. Вилізання на вертикальні й горизонтальні предмети і лазіння по них зі спорядженням і без нього. Тренувальні перелазіння через природні перешкоди самотійно або за допомогою двох, трьох, чотирьох чоловік, із спорядженням і без нього, з розбігу і з місця. Лазіння із застосуванням техніки альпінізму Вправи для вдосконалення прийомів піднімання і перенесення тяжів.

Переповзання з вантажем і партнером. Перенесення одного двох і один одного. Піднімання і перенесення вантажу різними прийомами і на різні відстані. Переміщення вантажу волоком, кантуванням, перекиданням.

Лижний туризм. Спеціальні вправи імітаційного характеру (до першого снігу), щоб засвоїти способи ходьби на лижах, вправи з амортизаторами, пересування на роликівих ковзанах. Підйоми і

спуски зі застосуванням поворотів у русі на місцевості з різним рельєфом. Ходьба і біг по схилах. Імітація стрибків на лижах (стійка, розгін, відштовхування, політ, приземлення). Прогулянки на лижах на середньо пересіченій місцевості, походи на лижах, повторне проходження відрізків 1, 2, 3км, повторне долаття підйомів, спусків, лижні походи з туристським спорядженням по різних снігових настилах, долаття природних і штучних перешкод на лижах.

Вправи для загального розвитку

Вправи для загального розвитку можна застосувати на уроках з різних видів туризму, в ранковій гімнастиці, коловому тренуванні і в самостійних заняттях вдома. Наведені типові вправи можна урізноманітнювати, використовуючи набивні м'ячі, гімнастичні палиці гантелі гімнастичну стінку і лаву.

Вправи для розвитку гнучкості, а також на розтягування виконують з поступовим збільшенням амплітуди рухів, попередньо розігрівши м'язи за допомогою швидкої ходьби, легкого бігу, підскоків тощо.

Вправи для м'язів спини

1. Нахили вперед: а) з різними положеннями рук (на пояс, на голову тощо); б) з різними положеннями ніг (нарізно, стоячи на коліні тощо); в) з різними рухами рук (руки дугами вперед, вгору і назад); г) з рухами ніг назад (рівновага); д) з махами рук у нахилі (махи вгору і назад, махи вбік і схрестивши перед грудьми тощо).

2. Прогинання назад, лежачи обличчям донизу із закріпленими ногами: а) з різними положеннями рук (на поясі, до плечей, за голову, вгору тощо); б) з рухами голови; в) з рухами (від плечей вгору, в сторони тощо); г) змінюючи швидкість рухів; д) лежачи на лаві, стільці, рюкзаку тощо.

3. Стоячи на підлозі, ноги прямі, упор руками ззаду, прогинання: а) з різними положеннями ніг (зігнуті, нарізно); б) з рухами ніг (пряма нога вгору, згинання ноги).

4. У висі на гімнастичній стінці, обличчям до неї, прогинання з рухами ніг (ноги назад - разом і нарізно).

Вправи для м'язів живота

1. Нахили назад: а) різними положеннями ніг (нарізно, одна нога ззаду на носку, на колінах тощо); б) з різними положеннями рук (до плечей за голову, вгору); в) з різними положеннями рук (руки дугами вперед, вгору, від плечей в сторони тощо); г) з різними рухами

ніг (згинання, піднімання тощо); д) сидячи з закріпленими ногами, нахили назад з різними положеннями і рухами рук; е) те саме, стоячи, закріпивши одну ногу на гімнастичній стінці.

2. Лежачи на спині — піднімання ніг а) з різним положенням рук (уздовж тіла, в сторони, руки за голову); б) згинання ніг (у кульшових і колінних суглобах); в) піднімання обох ніг; г) піднімання ніг нарізно; д) колові рухи ногами; е) піднімання ніг угору, торкаючись ними гімнастичної стінки або підлоги за головою; є) "їзда на велосипеді".

3. Упор лежачи: а) точка опори кистей знаходиться нижче від точки опори ніг; б) з рухами ніг (піднімання назад, згинання уперед тощо); в) пересування вбік, пересування на руках по колу; г) з упору присівши пересування на руках уперед, не зрушуючи ніг з місця, в упор лежачи і назад; д) стрибки — ноги нарізно і разом (в упорі лежачи ноги нарізно, рухи рук по черзі угору).

4. У висі або у висі лежачи: а) піднімання зігнутих або прямих ніг; б) піднімання ніг уперед, розгинання і згинання ніг у колінних суглобах.

Вправи для косих м'язів тулуба

1. Нахили вбік: а) з різними положеннями рук; б) з різними рухами рук; в) з різними положеннями ніг; г) хватом за гімнастичну стінку; д) спираючись ногою на гімнастичну стінку.

2. Упор лежачи боком: а) точка опори ніг вище або нижче від опори рук; б) піднімання ноги в сторону або руки вгору; те саме - одночасно (і ногу, і руку); в) з упору присівши боком до гімнастичної стінки; упор однією рукою на нижню рейку, по черзі рухи ніг у сторону до положення лежачи боком; г) з упору лежачи боком сісти боком і знову повернутися в упор лежачи боком.

3. Повороти тулуба: а) з різними положеннями ніг; б) з різними положеннями і рухами рук; в) з упору на колінах - поворот тулуба з рухами однієї руки вбік; г) нахил уперед, ноги нарізно, руки перед грудьми - поворот тулуба в нахилі, руки в сторони; д) повороти тулуба сидячи; е) лежачи на спині, ноги вгору, руки в сторони - попереми́нне опускання і піднімання ніг через сторони; є) повороти таза і ніг у стійці на носках, взявшись руками за гімнастичну стінку.

Вправи для м'язів спини і живота

1. Нахили вперед зігнувшись: а) з упору присівши розігнути ноги, не відриваючи рук від підлоги; б) стоячи ноги нарізно і сидячи, тримаючись за гомілково-ступні суглоби, торкнутися головою ніг; в)

пружинними рухами дістати долоньями підлоги; г) стоячи та сидячи ноги нарізно, взявшись за одну ногу, доторкнутися головою коліна; д) з вису присівши на гімнастичній стінці (обличчям до неї), розгинання ніг, опускаючи таз якомога нижче; е) стоячи спиною до гімнастичної спинки, нахил уперед, тримаючись руками за рейку на рівні колін; є) стоячи обличчям до гімнастичної стінки, виконати повний нахил уперед, підійти до стінки спиною і взятися руками за рейку (вис стоячи ззаду, торкаючись спиною стінки), поштовхом ніг — вис прогнувшись; ж) у рівновазі (спираючись носком на гімнастичну стінку) різні рухи руками, нахили вниз і руки назад, повороти.

2. Напружені вигинання біля гімнастичної стінки: а) з вису стоячи, стаючи на носки, з рухом ніг уперед і поворотом голови; б) лягти на спину, ноги зігнути, хват руками за четверту, п'яту рейку — напружене вигинання; в) стати обличчям до стінки на нижню рейку, хват на рівні крижів, нахили назад, не відриваючи стегон від спинки, і зразу нахил уперед, не згинаючи ніг, відриваючи стегна від стінки і опускаючи таз якомога нижче.

Вправи для м'язів рук

1. З різних вихідних положень: руки на поясі, руки до плечей, руки за головою, руки перед грудьми; рухи руками у плечових і ліктьових суглобах.

2. Згинання й розгинання рук: а) в упорі стоячи на одному коліні, друга нога назад; б) в упорі лежачи; в) в положенні лежачи обличчям донизу, не відриваючи стегон від підлоги, те саме в положенні лежачи, ноги нарізно; г) в упорі стоячи, спираючись зігнувшись (руки на відстані 50-60см від стоп); д) в упорі стоячи, спираючись на опору руками; е) з вису на зігнутих руках, хватом за верхню рейку гімнастичної стінки (обличчям до неї) розгинаючи руки, перейти у вис; с) в упорі лежачи, руки на підлозі перед лавою, ноги на лаві або на рейці гімнастичної стінки; ж) підтягування у змішаному і простому звисах; з) з положення сидячи на підлозі перед лавою (спиною до неї) спертися руками на неї і, розгинаючи руки, сісти на неї і) в упорі лежачи ноги нарізно, руки на лаві, пересуватися на руках, ковзаючи ногами по підлозі.

Вправи для м'язів ніг

1. Рухи випрямленими і зігнутими ногами.
2. Змикання стоп, піднімання на носки і п'яти.
3. Усі випаді, повороти у випадках, у випаді піднімання на носки, згинання й розгинання ноги.

4. Присідання на одній і обох ногах; сісти і встати без допомоги рук.

5. Стрибки на місці (на носках, ноги нарізно, ноги разом, стрибки на одній нозі, з поворотом, присідання тощо).

Вправи з партнером

1. Для м'язів рук: а) стоячи один навпроти одного, руки зігнуті перед грудьми і впираються в долоні партнера, поперемінно виконувати натискування, долаючи опір партнера (серіями по 12-20 с); б) стоячи руки в сторони, партнер натискує на кисті зверху вниз і, долаючи опір, опускає їх донизу (8-12 разів); в) пересування в упорі на руках («тачка»), тримаючи партнера, що йде на руках, за ноги (серіями по 60 до 200 і більш кроків); г) "тачка" в упорі ззаду (серіями по 30-40 кроків); д) зачепивши руки, натискання і ривки рукою в різних напрямках, намагаючись вивести партнера з рівноваги і примусити зійти з місця (по 3-5 "зіткнень" у формі змагань).

2. Для м'язів ніг; а) по черзі, стрибки через партнера - партнер в упорі стоячи на колінах; те саме, сидячи на п'ятах (по 6-8 стрибків); б) стоячи на колінах, нахил тулуба вперед, партнер натискує на гомілковостопні суглоби і випрямлює ноги з присіду (серіями по 6-8 разів),

3. Для м'язів живота і спини: а) боротьба, сидячи спиною один до одного, ноги в сторони; б) піднімання тулуба з положення лежачи на спиш, партнер, фіксуючи ноги, переходить з упору присівши в упор стоячи зігнувшись (8-10 разів); в) повороти тулуба в положенні сидячи верхи на партнерові (4-5 разів); г) з положення лежачи на грудях прогинання назад, партнер фіксує ноги і переходить з упору присівши в упор стоячи зігнувшись (6-8р.).

Вправи зі штангою

1. Стоячи, жим штанги: а) жим одночасно з поворотом тулуба (8-10 разів); б) вижати штангу з-за голови і опустити у вихідне положення (10-15 разів); в) жим, тримаючи штангу зворотним хватом (10-15 разів); г) жим вузьким і широким хватом (10-15 разів).

2. Стоячи, штанга в опущених руках - ривок з активним рухом тулуба "хвилюю" (12-15 разів).

3. З того самого вихідного положення підтягування штанги до підборіддя і піднімання штанги на груди (12-15 раз).

4. Стоячи в нахилі, штанга в опущених руках - підтягування штанги до грудей (12-16 раз).

5. Сидячи, жим штанги (12-15 раз).

6. Лежачи на лаві, жим штанги від грудей (12-15 раз)

Вправи з гантелями

1. Стоячи (сидячи), одночасне піднімання вперед-угору гантелей прямими руками (10-12 разів).

2. Стоячи (сидячи), одночасне піднімання прямими руками гантелей у сторони-вгору (10-12 разів).

3. Стоячи (сидячи), поперемінне піднімання гантелей уперед-угору, в сторони-вгору (10-12 разів).

4. Стоячи (сидячи), руки донизу, долонями вперед, - одночасне згинання рук перед грудьми (долонями вперед зворотним хватом) 10-15 разів.

5. Лежачи на лаві чи гімнастичному маті, - піднімання гантелей з положення руки в сторони, вгору (12-15 разів).

6. Лежачи, гантелі вгору. Дугами вперед галтелі на стегна (12-15 разів).

Орієнтовані комплекси вправ колового тренування для самостійних занять туристів

Пішохідний туризм

Комплекс 1

1. Віджимання на одній нозі, ступаючи на перепону заввишки 40-60 м.

2. З вихідного положення (в.п.) - основна стойка (о.с.) - перехід в упор присів, потім стрибком в упор лежачи, повернутись у в.п. Виконувати на чотири рахунки.

3. Підстрибування з підтягуванням (хватом зверху) на колоді, перекладині, брусі, гілці тощо.

4. Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині". По черзі піднімати голову, плечі, "округляючи" верхню частину спини; руки ковзають по стегнах, дістати пальцями до коліна, повернутись у в.п.

5. Вистрибування з гантелями на гімнастичну лаву з положення стоячи, лава між ногами.

6. Підйом штанги до плечей енергійним випростанням спини і згинанням рук (хват знизу).

7. Присідання з гантелями, стоячи п'ятами на бруску (6-7 см).

8. Підстрибування з віджиманням на брусах.

9. Розгойдування у висі на двох підвішених канатах. Рухаючись уперед підтягуватись, рухаючись назад, руки випрямляти.

Комплекс 2

1. Вправа 1 з комплексу 1.

2. Вправа 3 з комплексу 1
3. Вправа 4 з комплексу 1.
4. Підйом гантелей прямими руками через сторони до положення трохи вище від горизонтальною.
5. Віджимання з упору лежачи, відриваючи руки від опори.
6. Стрибки з глибокого присіду.
7. Біг на місці в упорі стоячи. Спираючись на опору на висоті пояса, біг на місці, високо піднімаючи коліна.

Лижний туризм

1. Влізти на гімнастичну стінку, пролізти між верхніми рейками і опуститися.
2. Лежачи обличчям донизу на лаві, ковзати, підтягуючись руками; наприкінці - перекид уперед.
3. Ходьба "качиним кроком" 10 м, назад звичайним.
4. Лазіння по "скельному каміну"
5. Стрибки (ноги разом) через палиці, кільця, набивні м'ячі тощо (5 перешкод).
6. Нахили тулуба вперед з набивним м'ячем у руках (махом).
7. Пролізання під перешкодами: трьома гімнастичними козлами.
8. Підтягування у висі на низькій перекладині чи колоді, хватом зверху.
9. Вискакування на перешкоду заввишки 60см з трьох кроків розбігу; стрибок через планку (120см) по черзі поштовхом ногами.
10. Пересування в упорі на брусах, переставляючи руки.

Наведений комплекс (цикл) виконувати за чергою, переходячи від приладу до приладу, які можна розмістити в залі, на майданчику, в лісі (бажано в замкнутому колі). Ті, що тренують, виконують певну кількість вправ даного комплексу, повторюючи його весь.

На перших трьох заняттях розучують вправи. Починаючи з четвертого заняття, фіксують оптимальні можливості повторень кожної вправи за одиницю часу (30с).

Одержані дані дають змогу дозувати, а надалі порівнювати результати занять колового тренування. Наступні заняття, в міру засвоєння вправи і вдосконалення фізичних і рухових якостей, можна проводити зі скороченням пауз відпочинку між вправами циклу; а між окремими вправами циклу; а між окремими вправами паузи відпочинку взагалі ліквідувати. Внаслідок цього на наступних заняттях час проходження одного циклу зменшиться і можна буде збільшити кількість його повторень — від 2 до 5 разів.

Заняття за методом колового, або циклічною, спортивного тренування проводять два-три рази на тиждень.

Оптимальними можна вважати такі навантаження при вправах зі штангою, гантелями тощо (при проходженні трьох кіл циклу для чоловіків і старших юнаків): а) вижимання штанги 30, 40, 50кг;

б) нахили зі штангою 30, 40, 50кг; в) махові рухи зі штангою 25, 30, 40кг; г) вправи з гантелями підстрибування, піднімання в сторони, присідання зі штангою 45, 55, 60кг

Вправи колового домашнього тренування виконують після зарядки вранці або короткої розминки будь-коли протягом дня. Кожну вправу виконують трьома серіями по 10 повторень у кожній. Перерва між серіями 1хв. Після місяця тренування можна збільшити кількість повторень в одній серії по 30, відпочинок між серіями — до 1-2 хв.

Під час пауз перевіряти частоту пульсу Наприкінці паузи він має становити 120 на 1 хв.

Закінчуючи домашнє тренування, виконують вправи на розслаблення, повільну ходьбу, легкий біг, дихальні вправи.

Список літератури

- Биржаков М.Б. Введение в туризм — 9-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Герда, 2007. — 576 с.
- Биржаков М. Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме. — СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. — 208 с.
- Буйленко В.Ф. Туризм Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 416 с.
- Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 304 с.
- Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма Учебное пособие для студентов специальности «туризм». – Харьков: Экограф, 2008. - 164 с. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма Справочник. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
- Хуусконен Н.М., Глушанок Т.М. Практика экскурсионной деятельности. — СПб.: «Издательский дом Герда», 2006. — 208 с.

Зміст

Види і структура самодіяльного туризму	3
Організація і проведення туристських походів і подорожей	4
Визначення категорії складності подорожі	4
Добір туристської групи	4
Вибір і опрацювання маршруту	5
Оформлення документів	5
Що взяти з собою туристу-пішоходу	5
Комплектування медичної аптечки	10
Укладання рюкзака	13
Режим пішохідного походу і подорожі	15
Встановлення і зняття намету	21
Харчування в поході	24
Запобігання захворюванням—запорука успішного подорожування	27
Методичні рекомендації по фізичній підготовці туристів	31
Загальна і спеціальна фізична підготовка	32
Періодизація спортивних тренувань	32
Фізіологічні принципи тренування та основні фізичні якості	33
Організаційні форми навчально-тренувального процесу	35
Ранкова гімнастика	36
Біг по пересічній місцевості	37
Марш-кидок	37
Домашні завдання	38
Планування та облік навчально-тренувальної роботи	38
Навчально-тренувальний матеріал уроків і домашніх завдань	38
Навчальний матеріал практичних завдань	39
Список літератури	50

Навчальне видання

Укладачі:
ПЕТРОВА Любов Іванівна
ПЛЯШЕШНИК Анатолій Миколайович
ЛИТВИНЧУК Ольга Миколаївна

**ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ
ПОХОДІВ І ПОДОРОЖЕЙ**

Методичні рекомендації
для викладачів та студентів

Підп. до друку .2014р. Формат 60x84 1/16 . Папір офсет. Друк офсет.
Умов. друк. арк. 3,1. Тираж 20 прим. Зам. №

Видавець і виготовлювач

Харківський державний університет харчування та торгівлі
61051. Харків-51, вул. Клочківська, 333

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4417 від 10.10.2012