

**Міністерство освіти і науки України**



**Організація і методика  
спортивно-туристської роботи.**

Методичні вказівки до лекційних занять для студентів  
спеціальності 242 – туризм, денної та заочної форм навчання

Луцьк 2017

УДК 796.012.412.5.796.035 (07)

С 14

До друку \_\_\_\_\_ Голова навчально-методичної ради  
(підпис) Луцького НТУ.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в  
репозитарій Луцького НТУ \_\_\_\_\_ директор бібліотеки.  
(підпис)

Затверджено Навчально-методичною радою Луцького НТУ,  
протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 року.

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою  
технологічного факультету Луцького НТУ, протокол № \_\_ від «\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2017 року.

\_\_\_\_\_ Голова навчально-методичної ради технологічного  
(підпис) факультету

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання  
Луцького НТУ, протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року.

Укладач: \_\_\_\_\_ С.А. Савчук, к.фіз. вих.та спорту , доцент  
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ

Рецензент: \_\_\_\_\_ В.Я. Ковальчук, к.пед.н., доцент кафедри  
(підпис) фізичного виховання Луцького НТУ

Відповідальний

за випуск: \_\_\_\_\_ С.А. Савчук, к.фіз. вих.та спорту , доцент  
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ

**Організація і методика спортивно-туристської роботи:**  
методичні вказівки до лекційних занять для студентів  
спеціальності 242 – туризм, денної та заочної форм навчання/

С 14 уклад. С.А. Савчук – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 36 с.

**Організація і методика спортивно-туристської роботи:**  
методичні вказівки до лекційних занять для студентів  
спеціальності 242 – туризм, денної та заочної форм навчання/

С 14 уклад. С.А. Савчук – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 36 с.

Комп'ютерний набір  
Редактор

В.М. Маркевич  
С.А. Савчук

Підп. до друку 2017 р.  
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.  
Ум. друк. арк. \_1,5\_. Обл.-вид. арк. 1,4.  
Тираж \_\_\_\_ прим. Зам. 289.

Редакційно-видавничий відділ  
Луцького національного технічного університету  
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75  
Друк – РВВ Луцького НТУ

© С.А. Савчук, 2017

## **Зміст**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ КУРСУ .....</b>                                     | <b>2</b>  |
| <b>«Організація і методика спортивно-туристської роботи» .....</b>             | <b>2</b>  |
| <b>2. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З КУРСУ .....</b>                                       | <b>4</b>  |
| <b>Лекція 1 «Законодавство України «Про туризм» .....</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>Лекція 2 «Методика організації змагань із спортивного туризму» .....</b>    | <b>6</b>  |
| <b>Лекція 3 «Характеристика основних етапів змагань .....</b>                  | <b>9</b>  |
| <b>із спортивного туризму» .....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Лекція 4 «Методика організації змагань .....</b>                            | <b>11</b> |
| <b>зі спортивного орієнтування» .....</b>                                      | <b>11</b> |
| <b>Лекція 5 «Методика організації туристичного походу» .....</b>               | <b>14</b> |
| <b>Лекція 6 «Методика організації роботи туристичного гуртка» .....</b>        | <b>20</b> |
| <b>Лекція 7 «Медичне забезпечення походу» .....</b>                            | <b>23</b> |
| <b>Лекція 8 «Гігієна туриста» .....</b>  | <b>25</b> |
| <b>Лекція 9 «Техніка безпеки під час проведення туристичних походів» .....</b> | <b>26</b> |
| <b>ПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ .....</b>   | <b>32</b> |
| <b>Література .....</b>  | <b>34</b> |

## **1. ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ КУРСУ**

### **«Організація і методика спортивно-туристської роботи»**

#### **Лекція 1 «Законодавство України «Про туризм»»**

1. Закон України «Про туризм».
2. Визначення термінів.
3. Туристичні ресурси України.
4. Організаційні форми та види туризму.
5. Учасники відносин, що виникають при здійсненні туристичної діяльності.

#### **Лекція 2 «Методика організації змагань із спортивного туризму»**

1. Загальні положення.
2. Класифікація змагань.
3. Учасники змагань, представники (тренери) команд.
4. Обов'язки учасників змагань.
5. Права представника команди.
6. Форма одягу, спорядження учасників.
7. Загальні вимоги до організації та проведення змагань.

#### **Лекція 3 «Характеристика основних етапів змагань із спортивного туризму»**

1. Особливості й види дистанцій.
2. Етапи смуги перешкод.

#### **Лекція 4 «Методика організації змагань зі спортивного орієнтування»**

1. Підготовка до змагань зі спортивного орієнтування.
2. Функції суддівської колегії.

#### **Лекція 5 «Методика організації туристичного походу»**

1. Правильне комплектування туристичної групи як основа безпеки в активному туризмі.
2. Правильне планування маршруту для безпечного руху туристичної групи.
3. Подолання крутих схилів.
4. Снігові обвали, лавини.
5. Сонячні й теплові удари.

## **Лекція 6 «Методика організації роботи туристичного гуртка»**

1. Форми туристичної роботи в навчальних закладах.
2. Зміст туристичної підготовки.
3. Навчальні програми туристичних гуртків.
4. Планування роботи туристичного гуртка.

## **Лекція 7 «Медичне забезпечення походу»**

1. Самоконтроль туриста.
2. Комплектування аптечки.
3. Ознаки потертостей та садна.

## **Лекція 8 «Гігієна туриста»**

1. Гігієна туристів.
2. Основи самомасажу.

## **Лекція 9 «Техніка безпеки під час проведення туристичних походів»**

1. Вимоги до спорядження.
2. Вимоги до укладання рюкзака.
3. Вимоги до розкладання намету.
4. Вимоги до розкладання вогнища.
5. Дотримання правил протипожежної безпеки.
6. Вимоги до харчування.
7. Правила техніки безпеки під час пересування туристів.

## 2. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З КУРСУ

### Лекція 1 «Законодавство України «Про туризм»»

#### План

1. Закон України «Про туризм».
2. Визначення термінів.
3. Туристичні ресурси України.

1. Цей Закон визначає загальні правові, організаційні та соціально-економічні засади реалізації державної політики України в галузі туризму та спрямований на забезпечення закріплених Конституцією України прав громадян на відпочинок, свободу пересування, охорону здоров'я, на безпечне для життя й здоров'я довкілля, задоволення духовних потреб та інших прав при здійсненні туристичних подорожей. Він встановлює засади раціонального використання туристичних ресурсів та регулює відносини, пов'язані з організацією і здійсненням туризму на території України.

2. Туризм - тимчасовий виїзд особи з місця проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці, куди особа від'їжджає.

Турист - особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни з не забороненою законом країни перебування метою на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Туристичний продукт - попередньо розроблений комплекс туристичних послуг, який поєднує не менше ніж дві такі послуги, що реалізується або пропонується для реалізації за визначеною ціною, до складу якого входять послуги перевезення, послуги розміщення та інші туристичні послуги, не пов'язані з перевезенням і розміщенням (послуги з організації відвідувань об'єктів культури, відпочинку та розваг, реалізації сувенірної продукції тощо).

Супутні туристичні послуги та товари - послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких несуттєво скоротиться без їх реалізації туристам.

Характерні туристичні послуги та товари - послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких суттєво скоротиться без їх реалізації туристам.

Просування туристичного продукту - комплекс заходів, спрямованих на створення та підготовку до реалізації туристичного продукту чи туристичних послуг (організація рекламно-ознайомлювальних подорожей,

участь у спеціалізованих виставках, ярмарках, видання каталогів, буклетів тощо).

Місце продажу (реалізації) туристичних послуг - країна, в якій зареєстровано відповідний суб'єкт господарювання, що реалізує туристичний продукт.

Місце надання туристичних послуг - країна, на території якої безпосередньо надаються туристичні послуги.

Готель - підприємство будь-якої організаційно-правової форми та форми власності, що складається з шести і більше номерів та надає готельні послуги з тимчасового проживання з обов'язковим обслуговуванням. Порядок встановлення категорій готелям визначається Кабінетом Міністрів України.

Готельна послуга - дії (операції) підприємства з розміщення споживача шляхом надання номера (місця) для тимчасового проживання в готелі, а також інша діяльність, пов'язана з розміщенням та тимчасовим проживанням. Готельна послуга складається з основних та додаткових послуг, що надаються споживачу відповідно до категорії готелю.

Аналогічні засоби розміщення - підприємства будь-якої організаційно-правової форми власності, що складаються з номерів і надають обмежені готельні послуги, включно з щоденним заправлянням ліжок, прибиранням кімнат та санвузлів.

3. Туристичними ресурсами України є пропонувані або такі, що можуть пропонуватися, туристичні пропозиції на основі та з використанням об'єктів державної, комунальної чи приватної власності. Напрями освоєння і розвитку туристичних ресурсів України визначаються органами державної влади, органами місцевого самоврядування відповідно до програм розвитку туризму. Класифікація та оцінка туристичних ресурсів України, режим їх охорони, порядок використання з обліком гранично припустимих навантажень на об'єкти культурної спадщини та довкілля, порядок збереження цілісності туристичних ресурсів України, заходи для їх відновлення визначаються відповідно до закону.

Під час містобудівного планування, проектування, розміщення, будівництва і реконструкції об'єктів містобудування на територіях рекреаційних зон відповідні органи виконавчої влади, власники об'єктів містобудування повинні передбачати максимальну інтеграцію споруджуваних об'єктів до місцевого соціально-економічного, природного та історико-культурного середовища.

## **Лекція 2 «Методика організації змагань із спортивного туризму»**

### **План**

1. Загальні положення.
2. Класифікація змагань.
3. Учасники змагань, представники (тренери) команд.
4. Обов'язки учасників змагань.
5. Права представника команди.
6. Форма одягу, спорядження учасників.

1. Змагання із спортивного туризму проводяться з метою виявлення найсильніших команд та учасників, підвищення їх технічної та тактичної майстерності, сприяння безпеці спортивних туристських походів та змагань. Основними завданнями змагань із спортивного туризму є:

- удосконалення спортивної майстерності туристів-спортсменів, виконання спортсменами нормативів та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту на присвоєння спортивних розрядів та звань зі спортивного туризму;
- відпрацювання та удосконалення технічних та тактичних прийомів подолання реальних перешкод у спортивних туристських походах;
- моделювання дій туристів у складних похідних ситуаціях;
- залучення населення до здорового способу життя.

Змагання із спортивного туризму можуть проводитися як:

- змагання з обраного виду спортивного туризму;
- змагання на комбінованих дистанціях, що включають змагання з різних видів спортивного туризму.

Змагання із спортивного туризму можуть бути командними (стартує і проходить дистанцію разом уся команда, зв'язки, екіпажі), особистими (змагаються окремі учасники) та особисто-командними (результат команди складається з суми особистих результатів залікових учасників).

Змагання із спортивного туризму можуть проводитись як на одній, так і на декількох дистанціях. Типи дистанцій змагань:

- коротка дистанція - смуга перешкод, рятувальні роботи, велокрос, тріал тощо;
- довга дистанція - крос-похід, ралі, маршрутні перегони тощо;
- інші види дистанцій, передбачені відповідними видовими розділами даних Правил з урахуванням специфіки видів спортивного туризму або конкретних змагань.

2. Основними характеристиками змагань є їх ранг, клас та кваліфікаційний ранг окремих дистанцій змагань. Ранг змагань визначається



відповідно до вимог розділу "Спортивний туризм" Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту. Клас дистанцій змагань з окремих видів спортивного туризму визначається відповідно до вимог даних Правил. Дистанції змагань можуть бути I, II, III, IV, V класу. Класифікація складності дистанцій змагань із спортивного туризму в цілому відповідає класифікації складності маршрутів спортивних туристських походів, а перелік, тактична і технічна складність перешкод, які долаються на дистанціях, повинні наближатись до складності перешкод, які долаються у спортивних туристських походах відповідної категорії складності. Клас комбінованих дистанцій залежить від кількості видів спортивного туризму, перешкоди яких включено у дистанцію, та складності цих перешкод. Комбіновані дистанції, які включають в себе перешкоди двох і більше видів спортивного туризму, можуть мати клас дистанції на одну градацію вище, ніж видова дистанція, за умови, що клас дистанцій з різних видів спортивного туризму відрізняється один від одного не більше ніж на один клас. Кваліфікаційний ранг дистанцій змагань в особистих змаганнях (окрім змішаних екіпажів, зв'язок) визначається для чоловіків і жінок окремо.

3. До змагань зі спортивного туризму допускаються учасники, які включені до іменної заявки і їх спортивна кваліфікація відповідає вимогам Положення та Правилам змагань, мають дозвіл медичного закладу, страховий поліс, обумовлений Положенням, а також необхідне спорядження. Перелік мінімальнодостатнього необхідного спорядження може визначатися Положенням або (та) Умовами змагань. Склад команд може бути чоловічим, жіночим та змішаним. Кількісний склад команди визначається Положенням про змагання.

4. Учасники змагань зобов'язані:

- виконувати загальновизнані норми поведінки спортсмена, бути дисциплінованими, чесними та ввічливими;
- знати та виконувати Правила, Положення, умови змагань, методичні роз'яснення та настанови з виду спортивного туризму. Незнання цих документів не звільняє від відповідальності за порушення;
- дотримуватися техніки безпеки, надавати допомогу тим, хто опинився на трасі змагань у небезпеці, а також тим, хто отримав травму;
- мати номери учасників, закріплені на спортсмені відповідно до вимог змагань;
- у випадку припинення своєї подальшої участі у змаганні на дистанції негайно сповістити про це суддівську колегію через представника команди або особисто.

Учасники змагань не мають права:

- виходити на дистанції змагань під час їх проведення, підготовки, або в інший період, визначений Положенням або умовами змагань, без дозволу комісії;
- входити у стартову зону без дозволу суддів на старті;
- застосувати спорядження та засоби пересування, не передбачені Правилами, Положенням, Умовами, або заборонені технічною комісією;
- втручатися в роботу суддівської колегії.

Команди (учасники) можуть бути зняті зі змагань або з дистанції за рішенням суддівської комісії за:

- несвоєчасну явку на старт;
- використання сторонньої допомоги, за винятком медичної, або за дії, що заважали учасникам іншої команди під час виступу;
- псування або навмисну зміну перешкод або облаштування дистанції;
- втрату спорядження, необхідного за вимогами безпеки;
- не спортивну або не етичну поведінку;
- дії, які викликають небезпеку для учасників, суддів та глядачів;
- травми або захворювання учасника, що вимагають кваліфікованої медичної допомоги (за вимогою лікаря змагань або служби безпеки);
- порушення правил охорони природи, пам'яток історії та культури;
- явну непідготовленість до змагань за визначенням головного судді.

Організація, що спрямувала команду для участі в змаганнях, призначає свого представника, який представляє команду перед суддівською колегією. Представник відповідає за дисципліну членів команди та виконання всіх умов змагань.

#### 5. Представник має право:

- брати участь з дорадчим голосом у засіданнях суддівської колегії, що проводяться разом з представниками команд;
- отримувати інформацію про хід та результати змагань;
- подавати письмові протести і заяви до суддівської колегії тощо.

#### Представник зобов'язаний:

- знати і виконувати Правила, Положення та Умови;
- бути присутнім на засіданнях суддівської колегії, які проводяться разом з представниками і повідомляти учасникам отримані відомості;
- забезпечувати своєчасну явку команди на старт або в суддівську колегію;
- подавати заявки та перезаявки, та всі інші документи, що передбачені Положенням та/або умовами змагань;
- повідомляти у письмовій формі суддівську колегію про учасників своєї команди, що залишилися на дистанції змагань після їх закінчення;
- виконувати всі вимоги суддівської колегії.

Представнику і тренеру заборонено:

- втручатись в роботу суддівської колегії;
- знаходитись на дистанції під час змагань, а також у період їх підготовки та в інший період, обумовлений Положенням та/або Умовами змагань, крім випадків, коли обов'язки представника покладені на одного з учасників команди.

При необхідності та на вимогу головного судді або ж його заступника представник, тренер та команда можуть бути залучені до участі у рятувальних роботах.

6. Учасники змагань повинні мати форму одягу, яка відповідає Положенню або Умовам. На змаганнях учасники користуються особистим, командним та суддівським спорядженням. Суддівське спорядження складається з обладнання дистанції, засобів забезпечення безпеки та технічних засобів пересування, які можуть надаватися учасникам згідно з Положенням та/або Умовами змагань. Крім обов'язкового, обумовленого Положенням та/або Умовами, учасники мають право використовувати додаткове спорядження, використання якого дозволено суддівською колегією. Спорядження та технічні засоби пересування повинні відповідати вимогам безпеки учасників, суддів та глядачів.

### **Лекція 3 «Характеристика основних етапів змагань із спортивного туризму»**

#### ***План***

- 1. Особливості й види дистанцій.*
- 2. Етапи смуги перешкод.*

1. Смуга перешкод – цей самий старий вид дистанції в змаганнях туристів, видовищний, динамічний, не тільки дозволяє перевірити технічну і тактичну підготовку команд, але і є засобом пропаганди туризму. Дистанція може бути розмічена в будь-якому місці - на галявині, у парку, на пляжі. Час проходження правильно поставленої дистанції від 15 до 60 хв. Часто дистанція долається командою без контрольного вантажу. На проходження всієї дистанції й окремих технічно складних етапів (переправа, скельна ділянка, укладання колоди) доцільно вводити контрольний час. У смугу перешкод не рекомендується вводити етапи в'язання вузлів, топографії, орієнтування, що більш характерні для походу-кросу. Смуга перешкод долається бігом. Для команд, що пройшли всі етапи, результат визначається як сума часу подолання дистанції і штрафів за помилки та порушення, переведених в хвилини, потім йдуть результати команд, що не пройшли один

етап, потім - не минулі два етапи і т.д. Етапи заздалегідь класифікуються за складністю.

2. Навісна переправа – це найбільше технічно складний і специфічний для пішохідних змагань етап. Цей етап часто буває ускладнений додатковими елементами, що можуть розглядатися як самостійні етапи. Як приклад можна назвати переправу убрід чи на плавзасобах частини команди, звичайно першого учасника, транспортування по навісній переправі "постраждалого" (колода). Навісна переправа - найбільше технічно складний етап пішохідних змагань. На змаганнях зустрічаються три типи навісних переправ: готова (суддівська); із наведенням навісної переправи і зняттям її останнім учасником команди, що переправляється іншим способом; із наведенням навісної переправи і зняттям її з іншого берега. Переправа першого типу застосовується на дистанціях I й II класу, а другого і третього типу - на дистанціях III й IV класу.

На змаганнях зустрічається кілька різновидів переправ:

1. По заздалегідь покладених колодах і з уже натягнутими поручнями - на дистанції I класу;
2. По заздалегідь покладених колодах з натягом поручнів командою;
3. З укладанням колоди - на дистанції III-IV класу; по хитної колоді.

Переправа по мотузці з поручнями. У походах практично не зустрічається, але застосовується на змаганнях, оскільки дозволяє тренувати рівновагу. Основна мотузка, по якій учасник пересувається ногами, натягується на висоті 2 м над землею. Страхувальні поручні з основної мотузки - на 1,5 м вище. Для підйому на мотузку підв'язуються петлі чи ставляться цурки. Для страховки використовується петля на ковзному карабіні.

Підйом по схилу. Довжина підйому на дистанції I і II класу не повинна бути більш 20 м, а на дистанції III й IV класу - більш 40 м. Крутизна не більш 50°. При цьому для дистанції I і II класу поручні звичайно влаштовує суддівська колегія. Для III й IV класу страховку організує команда. Рух по поручням передбачається за допомогою страхувальної петлі (фала), прикріпленої вузлом, що схоплює, чи командної страховки.

Спуск по схилу. Етап по параметрах, організації й устаткуванню цілком відповідає етапу "Підйом по схилу". Спуск по схилу на змаганнях здійснюється звичайно спортивним способом, або якщо схил крутий способом „Дюльфер”, або способом „Дюльфер через карабін”.

Траверс схилу. Довжина траверсу не повинна перевищувати 20 і 40 м для дистанцій I-II й III-IV класу відповідно, крутизна схилу - не більш 50°. При цьому для дистанцій I й II класу встановлюють суддівські поручні. На

дистанції етапу рекомендується обладнати не менш двох пунктів перестьобання гаками з карабінами. Для одночасного руху з метою економії часу на кожній ділянці по одній людині доцільно жорстко кріпити мотузку до проміжних карабінів. При відсутності скельного рельєфу потрібної крутизни можна передбачити траверс трав'янистого чи сніжного схилу з альпенштоком, збільшивши довжину дистанції. Для устаткування схилу вимагаються: одна основна мотузка, 5-8 гаків (петлі), 5-8 карабінів.

Транспортування "постраждалого". Це необхідно для подорожей усіх категорій складності. На змаганнях часто практикується перенесення "постраждалого" на носилках, виготовлених за допомогою 2-3 штурмовок і 2 жердин довжиною 2,5-3 м. Однак такий спосіб доцільний тільки на дистанціях I й II класу. Набагато краще і вірніше використовувати тверді носилки з двома поперечними планками довжиною I м, що прив'язуються до жердин репшнурами. Можливо обмовити виготовлення носилок з альпенштоків (спосіб трудомісткий). Перенесення також може здійснюватися однією людиною - у рюкзаку, на бухті основної мотузки.

Рух по купинах. Рідко зустрічається в пішохідних походах, однак така техніка часто застосовується при русі по великих осипах, уздовж ріки. Довжина ділянки етапу, як правило, не перевищує 20 м, а відстань між купинами - 1,5 м. Правильне розміщення купин передбачає необхідність зміни ноги на купині. Незважаючи на необразливість етапу на перший погляд, неправильна його постановка може серйозно вплинути на результати змагань.

Купини традиційно виконуються з покладених на ґрунт шматків дерну розміром 30 x 30 см. Останнім часом купини роблять із закопаних у землю цурок (довжиною 30-40 і діаметром 15-20 см), до яких зверху цвяхами прибивають сектора старих покришок розміром 20-30 см. Така опора пружно пружинить і забезпечує необхідне зчеплення з взуттям.

#### **Лекція 4 «Методика організації змагань зі спортивного орієнтування»**

##### ***План***

- 1. Підготовка до змагань зі спортивного орієнтування.*
- 2. Функції суддівської колегії.*

1. Підготовка змагань зі спортивного орієнтування передбачає виконання організаторами наступної роботи:

- 1) створити організаційний комітет з підготовки та проведення змагань;
- 2) вибрати райони змагань та узгодити їх з регіональним органом Федерації спортивного орієнтування України;
- 3) одержати дозвіл на проведення змагань від адміністрації, під чиєю юрисдикцією знаходяться вибрані для них райони;
- 4) вирішення питання фінансування змагань;
- 5) розробка та затвердження Положення про змагання;
- 6) формування та затвердження складу головної суддівської колегії змагань;
- 7) призначення, в разі необхідності, інспекторів, журі, мандатної комісії або особи, якій доручено проведення мандатної комісії;
- 8) видання службі дистанцій технічного завдання на планування дистанцій з урахуванням особливостей змагань;
- 9) забезпечення підготовки карт та дистанцій з необхідними виїздами картографів, інспекторів та суддів служби дистанцій на місцевість;
- 10) вирішення питання матеріально-технічного забезпечення змагань з використанням необхідних для цього обладнання, технічних засобів, засобів автоматизації, обчислювальної техніки тощо;
- 11) розробка інформаційних бюлетенів про змагання та доведення до учасників;
- 12) організація розміщення та харчування учасників, суддів та офіційних осіб, які беруть участь у змаганнях згідно Положення, а також роботи транспорту та обслуговуючого персоналу;
- 13) забезпечення виконання необхідних заходів безпеки при проведенні змагань;
- 14) вирішення питання медичного обслуговування змагань з забезпеченням:
  - роботи лікаря (медсестри) під час змагань (лікар входить до головної суддівської колегії на правах заступника головного судді);
  - роботи автомобіля для надання швидкої допомоги на змаганнях міського масштабу та вищих;
  - контролю за дотриманням санітарно-гігієнічних норм у місцях розміщення та харчування учасників, а також у районах старту та фінішу;
  - влаштування спільно зі службою дистанцій пунктів медичної допомоги на дистанціях (в разі необхідності);
  - подання першої медичної допомоги та евакуації травмованих учасників;
- 15) здійснення контролю за ходом підготовки та проведення змагань. Оргкомітет на чолі з головою складають план підготовки змагань і розподіляють відповідальних. Згідно з правилами змагань зі спортивного орієнтування місцевість має бути придатною для змагань, тобто мають забезпечуватися можливості як для пересування, так і для перевірки вміння

орієнтуватися. Складність місцевості (визначається насиченістю елементами рельєфу та іншими різнотипними орієнтирами, ступенем пересіченості, розмірами відкритих просторів, наявністю ділянок різного ступеню прохідності) має відповідати рівню та виду змагань, віку, статі та підготовленості учасників. Узгодження району змагань з федерацією проводиться з метою плановості використання різних районів для змагань різного рівня. Так, для змагань класу майстрів спорту використовується район, що має певну складність місцевості і за останні три роки використовувався не більше трьох разів.

Проведення змагань можливе при отриманні дозволу у лісництві, до якого відноситься район проведення, бо планові рубки, обробки лісу від шкідників, вивезення деревини або проведення посадок можуть зашкодити і нормальному проведенню змагань, і проведенню господарських робіт. Змагання проводяться на підставі положення змагання, що є основним документом для суддівської колегії й учасників змагань. Положення про змагання з орієнтування включає наступні розділи: назву змагань; мету і завдання; час і місце проведення; керівництво змаганнями (назва і реквізити організаторів змагань); відомості про учасників та склад команди; програма проведення змагань; порядок визначення результатів змагань; нагородження; порядок та терміни подання заявок; умови прийому учасників; фінансування змагань.

2. Для проведення змагань зі спортивного орієнтування призначається суддівська колегія. Склад і обов'язки суддівської колегії: **-головний суддя** - відповідає за організацію і проведення змагань відповідно до положення і правил, проводить наради ГСК спільно з представниками команд, приймає роботу служби дистанцій, приймає рішення разом з начальником дистанції про контрольний час, здійснює контроль за виконанням заходів безпеки при проведенні змагань, оцінює роботу суддів та складає звіт головного судді про змагання;

**- головний секретар** - керує роботою секретаріату, проводить жеребкування команд, готує і веде всю документацію, приймає протести та готує їх до розгляду, готує матеріали для служби інформації, організовує роботу секретаріату змагань;

**- заступник головного судді** - функціональні обов'язки залежать від посади (на змаганнях різної категорії і класу встановлюється різна кількість заступників головного судді, можливі заступники з: організаційних питань, видів програми, по дистанціях, кадрах, інформації, медичному забезпеченню тощо);

**- начальник дистанції** - керує роботою служби дистанції, планує дистанцію

і встановлює КП, здає дистанції інспекторам та подає головному судді на затвердження акт здачі дистанції, проводить інструктаж суддів на КП, перевіряє відмітку на КП учасниками, організовує пошук учасників, які не з'явилися на фініш після закінчення контрольного часу;

- **судді на старті** - обладнують місце старту та пункту видачі карти, реєструють учасників на старті шляхом виконання позначки у контрольній картці, своєчасно випускають учасників відповідно до протоколу і роблять помітку проти тих, хто не з'явився на старт;
- **судді на фініші** - обладнують місце фінішу, фіксують у фінішному протоколі з точністю до секунди час учасників, що фінішували, а також їх нагрудні номери, збирають карти та контрольні картки і своєчасно передають їх для перевірки у службу дистанції;
- **інспектори** - перевіряють відповідність карти діючим вимогам, оцінюють якість дистанцій, перевіряють напередодні змагань правильність і точність постановки КП і нанесення їх на карти, спільно з начальником дистанції визначають місця старту, фінішу, пунктів передачі естафети тощо, перевіряють відповідність обладнання дистанцій.

## **Лекція 5 «Методика організації туристичного походу»**

### **План**

1. *Правильне комплектування туристичної групи як основа безпеки в активному туризмі.*
2. *Правильне планування маршруту для безпечного руху туристичної групи.*
3. *Подолання крутих схилів.*
4. *Снігові обвали, лавини.*
5. *Сонячні й теплові удари.*

1. Цифри підтверджують, що туризмом захоплюється переважно молодь, яка слабо підготовлена до подорожей, не вміє долати елементарні перешкоди, нехтує правилами поведінки в горах. Специфіка туристської діяльності полягає в автономності походів, коли безпека залежить лише від учасника та його товаришів. Подолання природних перешкод можливе тільки у разі колективної взаємодії та за умови взаємодопомоги. А це вимагає від особистості поступитися власними інтересами заради інтересів колективу.

Поряд з плановими і самодіяльними туристами існують, на жаль, і неорганізовані, або «дикі» туристи. На їх долю припадають 92% загиблих, 70,2% травмованих, 87% тих, хто втратив орієнтування. Підвищена аварійність неорганізованих походів – закономірне явище, адже жодне з них не підкріплюється достатньою технічною, фізичною і моральною



підготовкою учасників. Такі походи не є школою спортивної майстерності, не дають справжнього туристичного досвіду. Навпаки, вони породжують хуліганство, безрозсудність, безвідповідальність, спотворене поняття про честь і обов'язки. Перше ж серйозне випробування викликає у таких туристів почуття безвиході і безпорадності, апатію замість швидкої реакції і рішучих дій, направлених на ліквідацію аварійної ситуації і рятування товаришів.

Керівник туристичної пішохідної групи повинен знати: основні вчення в області гуманітарних і соціально-економічних наук, уміти науково аналізувати соціальні проблеми; основи педагогічної діяльності; етичні і правові норми; природу психіки, розуміти значення волі та емоцій, аналізувати поведінку людини в конкретних умовах; загальні закони культури мислення; основи вчення про здоровий спосіб життя, про можливості існування людини в природних умовах, мати навички фізичного самовдосконалення й адаптації в природному оточенні; методи надання першої медичної допомоги; методи спортивного та оздоровчого туризму; прийоми та способи аварійно-рятувальних робіт; сучасні інформаційні освітні технології та вміти ними користуватися; методи керівництва колективом і групою туристів, уміти організувати роботу виконавців, знаходити і приймати керівні рішення в спірних умовах; давати оцінку й використовувати досягнення наукових знань; висловлювати й обґрунтовувати свою думку; аналізувати головні економічні та політичні події; використовувати та складати нормативні документи; розробляти програмну документацію для групових та особистих занять; організовувати та проводити туристичні походи, забезпечувати їх безпеку та ін.

Пішохідний похід включає, нараду з пізнавальною та навчальною діяльністю, виконання побутових робіт, починаючи від установки палаток і розпалювання вогню до подолання природних перешкод. Для успішного і безпечного проведення походу слід передбачити всі види робіт і розподілити обов'язки серед учасників. З цією метою керівник проводить загальні збори групи, на яких знайомить з метою та завданнями походу; вимогами до учасників походу; узгоджує план роботи та графік наступних зустрічей. На чергових зборах остаточно вирішується питання про членський склад групи.

Безаварійність – найважливіша вимога до всіх туристичних походів. Навіть найпростіший вихід за місто малодосвідчених туристів може бути пов'язаний з елементами небезпеки. Щоб туризм став джерелом зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил, кожен турист повинен суворо дотримуватися в похідних умовах правил поведінки і техніки безпеки. Важливе правило кожного походу – дотримання розпорядку дня і режиму харчування та особистої гігієни всіма його учасниками. Багатьом відома

думка досвідчених туристів, що безпека залежить не скільки від складності маршруту, скільки від підготовленості й дисциплінованості учасників походу. Якщо групу складають туристи, які мають незначну різницю у віці та фізичній підготовці, спільні інтереси, то в поході буде легше досягти дружної взаємодії за будь-яких ситуацій, створити психологічний клімат взаєморозуміння, взаємовиручки і взаємодопомоги. До небажаних наслідків у поході можуть призвести погане знання маршруту, темп руху, що не відповідає підготовленості туристів, низька дисципліна в групі, відсутність необхідного спорядження.

2. Одним із суттєвих моментів підготовки до походу є розробка та вибір маршруту. Від того, настільки ретельно буде проведена ця робота, залежить успіх усього заходу. Процес складання маршруту можна розділити на два етапи: складання маршруту в цілому, його ствердження і детальне вивчення об'єктів, по яким проходить нитка маршруту.

Складання маршруту починається з вивчення пропонованого регіону. Вибраний район повинен відрізнятися найбільшим географічним різноманіттям, наявністю широтної зональності та висотної поясності. При всьому різноманітті вибору маршрутів треба мати на увазі оздоровчі аспекти туризму та його безпеку. Краще вибирати маршрути, що пролягають по негустому лісу, вздовж берегів водойм, де є найбільш сприятливі гігієнічні умови: насиченість повітря фітонцидами в хвойному лісі, що мають оздоровчу дію на дихальні шляхи; негативними іонами – поблизу води, що володіють тонізуючими і протиспазматичними діями на нервову й кровоносну системи. Усе це підвищує стійкість організму до простудних захворювань. Лісова рослинність значно покращує мікроклімат на маршруті – влітку, в жару, у тіні лісу значно прохолодніше, ніж на відкритій місцевості, а під час дощу, при сильному вітрі дерева дають затишок. Важливе також й естетичне значення рослинності, що сприяє позитивним емоціям.

На детальній карті місцевості ви намітили маршрут передбачуваної подорожі. Тепер треба умовно розбити весь маршрут на складові частини, що відповідають дням походу чи окремим ділянкам переходів між опорними точками. Тут необхідно, якщо можливо, врахувати все: характер місцевості, сезон і умови погоди, природні перешкоди, рівень підготовки всієї групи, вагу рюкзаків, час доби тощо. Плануючи довжину переходів, варто враховувати, що для школярів молодших класів кращими є денні переходи – 7-13км, для середніх підліткових класів уже можна розраховувати на 8-15км, а старші школярі можуть пройти 12-18км, дорослі – більше 25. На початку маршруту не повинно бути крутих підйомів або спусків, а максимальна

крутизна приходилась би на середину або другу третину шляху. На кінцевому етапі також не повинно бути крутих спусків, підйомів і важких переправ, так як вони можуть сприяти травматизму стомлених туристів. Оптимальний варіант маршруту по пересіченій місцевості – це чергування рівнинних етапів з підйомами та спусками. Таке різноманіття профілю забезпечує кращу витривалість, зменшує шанси передчасної втоми. Ознайомитися детальніше з місцем проходження маршруту можна зі спеціальної, науково-популярної, художньої літератури, а також зі звітів попередніх груп. Для цього можна звернутися до туристичних клубів, рад по туризму і екскурсіям, маршрутно-кваліфікаційних комісій (МКК), де є звіти туристичних груп, що раніше проходили даний регіон. Тим більше, що у звітах є відомості про особливості маршруту, природні перешкоди і способи їх подолання і т.п., а також картографічний матеріал.

Подорожі в гірській місцевості значно складніші й небезпечніші, ніж звичайні. Нелегке пересування по гірській місцевості ускладнюється різкими коливаннями метеорологічних умов, значною висотою над рівнем моря, що викликає кисневе голодування, тощо.

Основні правила безпеки при пересуванні по гірському рельєфу:

1. Бути дуже уважним;
2. Повалені й гнилі дерева, камені на шляху переступати; на вологих, крутих схилах, мокрій і слизькій поверхні користуватися страховкою;
3. У дощ, снігопад, туман, в умовах поганої видимості, темряві, а також при сильному вітрі рух забороняється;
4. Проходження скельних ділянок без касок неприпустиме;
5. При верхній страховці мотузка повинна проходити між руками;
6. При спуску вниз по снігу корпус тримати вертикально, упор робити на п'яти;
7. Дотримуватися найсуворішої дисципліни, не допускати самовільних виходів на розвідку і з місця табору.

Каменепادي – одна з найсерйозніших небезпек у горах. Багато туристів, подорожуючи по Криму, часто відвідують Великий каньйон, на щастя, його нижню частину. І мало хто з них знає, що вище, у своєму вузькому і найкрасивішому місці, Великий каньйон безпечний для проходження лише вранці, поки сонце не встигло розжарити стрімкі скелі: старі Кримські гори суцільно вкриті зморшками тріщин, у яких зосереджується волога. При сонячній погоді особливо багато каменепадів буває близько 12 години дня. Падінню каменів сприяють сильні вітри та грозові розряди.

Отже, від каменепадів можна вберегтися, проходячи небезпечні місця рано-вранці. Це стосується не тільки Кримських гір, а й будь-яких гір та

ущелин. У кінці дня каменепади, як правило, припиняються і посилюються знов із заходом сонця, коли скелі починають охолоджуватися. Узимку каменепади бувають зрідка, весною і влітку – часто.

Основні правила проходження схилів, де можливі каменепади:

1. Під час траверсу схилу не допускати знаходження учасників один над одним, а також паралельного руху двох груп поготів;
2. Під час підйому чи спуску необхідно дотримуватися якнайменшої відстані між учасниками;
3. На крутих схилах під час підйому чи спуску «серпантином» інтервал між учасниками також має бути невеликим.

3. Друга особливість гірського рельєфу, що є певною складністю в туристському поході, - це круті снігові та трав'янисті схили. Трапляться, що абсолютно невинний на вигляд крутий схил, вкритий густою травою, приховує чималу небезпеку. Турист часто ковзає по траві, це затруднює підйом. Його ноги втомлюються, втрачають пружність, послаблюється самоконтроль. У цьому випадку достатньо раптового зриву, і турист скочується з гори, марно намагаючись утриматися за траву. А якщо на шляху падіння стоїть скельний виступ, турист може сильно травмуватися. На снігових схилах утриматися ще важче, льодинки снігу обпікають руки, зривають шкіру з долонь. Зриву може не трапитись, якщо керівник походу перед підйомом по крутому сніжнику або по трав'янистому схилу пояснить техніку подолання перешкоди, покаже, як користуватися льодорубом для самострахування при падінні або, якщо немає льодоруба, як використати альпеншток.

4. Найбільш реальною загрозою під час подорожі в гірській місцевості України в період міжсезоння є лавини. Зафіксовано схід лавини вже на схилі в  $15^\circ$  крутості. Навіть у Криму були випадки сходу лавин, не кажучи вже про Карпати. Для гірського Криму лавини не типові. Але вони бувають на Головній гряді окремими багатосніжними зимами. Найбільш реальними лавинонебезпечними схилами є схили крутістю понад  $30^\circ$ . Однією з основних ознак лавинонебезпечності є природно сильний снігопад.

Погода, при якій виникають лавини:

1. Снігопад, при якому випадає багато снігу (не менше 25см) у середньому не менше 2-3см за годину, до того ж при сильному вітрі (понад 6 м/с). Це звичайне поєднання факторів при формуванні лавин.
2. Гарна погода з сонцем або без нього, яка супроводжується швидким підняттям температури і йде слідом за бураном. Ці умови сприяють виникненню зсувів, обумовлених впливом сонячних променів і лавин зі снігу, спричинених розтаванням. Температури вище  $0^\circ\text{C}$ , які утримуються

весною протягом тридцяти шести годин, викликають глибоке танення і мокрі лавини. Такий самий ефект і від дощу, який ще й збільшує масу снігового покриву.

Ознаки лавинонебезпечності:

1. На схилах крутістю менше 25° лавини сходять рідко;
2. У густому лісі лавини сходять рідко;
3. Схили з окремими деревами небезпечніші, ніж зовсім безлісі.
4. Підвітряні схили сприятливі для накопичення надлишку пухкого снігу й утворення снігових дошок; виступ снігового карнизу, спрямований у бік підвітряного схилу; замети вигнуті перпендикулярно до напрямку вітру, при цьому підвітряний схил більш крутий;
5. В улоговинах, розташованих перпендикулярно до вітру, крихкий сніг чи утворення снігових дошок накопичується переважно на підвітряному схилі;
6. На навітряних схилах сніговий покрив, як правило, сильно утрамбований вітром і безпечний;
7. Схили, спрямовані на південь, сприятливі для утворення мокрих лавин весною і зсувів зі свіжого снігу під впливом сонячних променів;
8. Наявність лавинних конусів у нижній частині схилу;
9. Вертикальні просіки на схилах, зарослих хвойним лісом (це результат сходу потужних та вологих лавин, які змітають все на своєму шляху).

Порохоподібні та пластові лавини можуть виникати в будь-яку годину дня, але найчастіше вони сходять між 12 і 14 год. Вночі, при похолоданні,десь через годину після заходу сонця, всі схили, нагріті вдень сонцем, стають безпечними, а тіньові схили небезпечні й вночі.

Основні правила поведінки в зоні сходу лавини:

1. Наявність теплового одягу;
2. Рюкзак одягають так, щоб його можна було швидко скинути з плечей;
3. Виставляють пост нагляду за схилом у безпечному місці;
4. При траверсі схилу рухатися по одному;
5. Обов'язково прив'язують до пояса лавинний шнур (мотузка, кольорова віршовка (приблизно 10м), яка закріплюється до пояса) та розпускають його;
6. При підйомі чи спуску рухатися «в лоб» (по лінії падіння води);
7. Обходьте відомі лавинонебезпечні схили, переходьте якомога вище по схилу;
8. Безпечний шлях по гребню хребта, але не можна рухатись по виступаючому карнизу;
9. Будьте уважними: під час пересування постійно контролюйте стан снігу. Перед тим, як вийти на основний схил, випробуйте невеликий з такою самою

крутістю та орієнтацією на сонце. Якщо ви бачите слід лавини зі снігової дошки, знайте: поряд вас може чекати така сама лавина;

10. Слідкуйте за своєю тінню. Коли вона спрямована на схил, дія сонця найбільш інтенсивна. Шукайте захист у густому лісі, на навітряних схилах і за природними укриттями. Слідкуйте за погодою: будь-яка раптова зміна приховує в собі велику небезпеку;

11. Весною період між десятою годиною ранку і заходом сонця найбільш лавинонебезпечний. Ранкові години перед сходом є найбільш безпечними;

12. Правильно використовуйте свій час. Перечекайте сильний буран і деякий час після нього, доки не зійдуть лавини чи не просяде сніг;

13. Увага, спостережливість, а у разі найменшого сумніву і повна «бойова готовність» - найкраща гарантія того, що група вчасно помітить схід лавини і встигне вжити всіх необхідних заходів.

## **Лекція 6 «Методика організації роботи туристичного гуртка»**

### ***План***

- 1. Форми туристичної роботи в навчальних закладах.*
- 2. Зміст туристичної підготовки.*
- 3. Навчальні програми туристичних гуртків.*
- 4. Планування роботи туристичного гуртка.*

1. Туризм відіграє важливу пізнавальну, виховну й оздоровчу роль, він активно впливає на формування здорового способу життя і тих високих моральних якостей, вихованню яких приділяється особлива увага в сучасний період. Останнім часом туризм дедалі впевненіше входить в у життя школи, посідаючи вагоме місце у позакласній та позашкільній виховній роботі. Проте, незважаючи на те, що дитячий туризм у багатьох школах став одним з важливих засобів всебічного розвитку учнів, питання педагогіки туризму ще й досі мало розроблені. Туристична робота характеризується різноманітністю її організаційних форм. Найпоширеніші з них: гурток, секція, клуб. Вони можуть функціонувати в школах або в Центрах дитячого та юнацького туризму.

Гурток – це форма поєднання учнів на підставі суспільного вивчення і заняття туризмом. Робота туристичних гуртків підпорядкована вимогам програм, які розроблені Міністерством освіти України. Членами гуртка стають школярі, які цікавляться туризмом. Заняття гуртка проводяться в позаурочний час. У невеликих гуртках з кількістю до 18 учнів, коли немає поділу на секції, обирають старосту і секретаря. Якщо в гуртку налічується 18-25 членів, він може поділятися на секції. У туристичний гурток можуть

записатися всі бажаючі починаючи з 5-го класу. Бажаний склад – учні однієї паралелі або суміжних класів. Гуртківці повинні одержати дозвіл лікаря на участь у походах, а перед літнім заліковим походом пройти медичний огляд.

Секція – первинна форма шкільних туристичних гуртків або клубів, їх складова частина. Кількість членів кожної секції гуртка, як правило, не перевищує десяти. Це дає можливість ефективно керувати роботою кожного учня зокрема і всієї секції в цілому. Секції організуються в гуртках, де налічується від 18 до 25 членів.

Клуб – найвища форма організації туристичної роботи в навчальних закладах. Він об'єднує різні секції і гуртки. До клубу може входити 60 і більше учнів. Роботою клубу керує рада, до складу якої входять старости гуртків, голова ради і його заступники. Клуб має назву, статут, емблему, традиції.

Туристичні подорожі поділяються на екскурсії, походи і експедиції.

Екскурсія – не тривале групове відвідування одного чи кількох об'єктів з пізнавальною метою.

Похід – проходження туристичною групою певного маршруту з пізнавальною або спортивною метою. Відрізняється від екскурсії більшою протяжністю і тривалістю.

Експедиція – цілеспрямоване вивчення туристичних можливостей території, маршруту або об'єкту під час спеціальної подорожі.

2. Туристична підготовка складається з теоретичної, технічної, тактичної, фізичної підготовки та виховання особистих властивостей. Теоретична підготовка складається з географічної, краєзнавчої, топографічної, екологічної частин. Географічна підготовка туриста складає основу теоретичної, разом з питаннями класифікації туристичних районів, маршрутів і природних перешкод формує спеціальну теоретичну підготовку.

Краєзнавча підготовка – формування знань про природні ресурси рідного краю, історичне минуле, формування вмінь в організації і проведенні спеціальних спостережень в умовах походу.

Фізична підготовка – виділяють загальну і спеціальну підготовку. Загальна фізична підготовка передбачає розвиток фізичних здібностей, покращення здоров'я, розвиток функціональних можливостей організму. Спеціальна фізична підготовка залежить від особливостей обраного виду туризму. Перш за все планується виховання витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

Технічна підготовка передбачає формування знань і навиків по пресуванню на місцевості, подоланню природних перешкод, роботі з туристичним спорядженням.

Тактична підготовка передбачає формування знань по раціональному вирішенню питань організації і проведення подорожей.

3. Для планування роботи туристичних гуртків Міністерством освіти запропоновані спеціальні навчальні програми з різних видів туризму. Вони складаються з програм двох профілів – туристські та краєзнавчі. Згідно з даними програмами передбачаються такі основні туристсько-спортивні гуртки: пішохідний туризм, гірський туризм, водний туризм, лижний туризм, спелеотуризм, велосипедний туризм. Гурток з кожного виду туризму розраховано на 3 роки навчання.

Основу запропонованих програм складають блоки: базові – з основних видів спортивного туризму та найпоширеніших напрямків учнівського краєзнавства (географічне, історичне, етнографічне, екологічне); допоміжні, які формують уміння і навички, що сприяють підготовці гуртківців до туристсько-краєзнавчих подорожей (фізична підготовка, гігієна туриста та долікарська медична допомога потерпілому).

4. Для всіх програм на кожний рік занять відводиться 216 год. Як виняток, у зв'язку з виробничою необхідністю (підготовка учнів до змагань, багатоденних походів та експедицій тощо) програма навчального року може бути збільшена до 240 год., тобто з середнього розрахунку – 6 год. На тиждень. В ЦДЮТур на один гурток може бути відведено 360 год. на рік, тобто з розрахунку 9 год. на тиждень.

Кількість годин на теми всередині блоків може змінюватись відповідно до конкретних умов. При цьому загальна кількість годин кожного блоку має залишатися незміною (наприклад, блок з основ обраного виду туризму 1-го року навчання – 123 год.).

Програми розраховані на учнів починаючи з 5-го класу, що дозволить їм реалізувати свої навички й уміння в походах, згідно з „Правилами проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України. Наповнюваність гуртків визначається Статутами навчально-виховних закладів, однак, як правило, вона складає 15-20 учнів.

При плануванні враховується такий розподіл годин на заняття: теоретичне заняття – 2 години; практичне заняття в приміщенні – 3 години; практичне заняття на місцевості та екскурсії – 4 години.

Кількість теоретичних і практичних занять рекомендується планувати у співвідношенні 1/6. Кількість одно-, дво- та триденних навчально-тренувальних походів визначається конкретним навчальним планом, але слід виходити з того, що кожний такий похід необхідно розглядати як завершальний етап вивчення однієї чи кількох тем. Пропонується такий



розподіл годин на дані походи: одноденний - 8 год.; дводенний - 14 год.; - триденний - 22 год.

Багатоденний похід планується з такого розрахунку – перший і останній дні – по 8 годин, останні дні – по 12 годин. За таким же розрахунком в окремих установах плануються й триденні походи і складають відповідно 28 годин. Підсумковий (літній) багатоденний похід, збір або експедиція проводяться поза сіткою годин.

## **Лекція 7«Медичне забезпечення походу»**

### ***План***

- 1. Самоконтроль туриста.*
- 2. Комплектування аптечки.*
- 3. Ознаки потертостей та садна.*

1. Вирішення оздоровчих завдань в умовах туристичного походу пов'язано з дотриманням правильного режиму дня, заходами по загартовуванню організму, а також оволодінням та застосуванням знань та вмінь попередження захворювань. У процесі туристичного циклу туристи опановують методи профілактики захворювань, засоби самоконтролю стану організму, прийоми надання першої медичної допомоги тощо. Режим походу повинен задовольняти загальногігієнічні вимоги та забезпечити раціональне чергування праці і відпочинку. Планування та подолання маршруту походу здійснюється таким чином, щоб фізичне навантаження не викликало надмірного стомлення організму. Дуже важливим в поході є вміле застосування природних оздоровчих факторів: свіжого повітря, сонця і води, що сприяє загартовуванню організму, підвищенню стійкості організму до простудних захворювань.

Спортивні туристичні походи і подорожі проходять в умовах підвищених вимог до організму людини. Усі туристи перед походом повинні пройти медичний огляд, який проводять фахівці лікарсько-фізкультурних диспансерів і поліклінік.

Об'єм самоконтролю визначається керівником групи разом з медичним працівником. Методи самоконтролю умовно розділяються на об'єктивні і суб'єктивні. До суб'єктивних відносяться: самопочуття, настрої, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних відчуттів, сон, апетит, бажання йти по маршруту і виконувати роботу, взаємостосунки з іншими учасниками походу. Об'єктивними критеріями прийнято вважати ті, які мають конкретне цифрове вираження. Наприклад: частота і характер серцевих скорочень та дихання, величина артеріального тиску, температура тіла, вага, сила м'язів,

життєва ємність легень, працездатність, а також результати функціональних проб і спортивні результати.

Працездатність можна визначати різними методами. Один з порівняно нескладних методів – визначення ступеня втоми організму за індексом Руф'є. Для цього вимірюється пульс у стані спокою, бажано в положенні лежачи, протягом 15 с. У наступні 45 с виконується 30 присідань і відразу ж знову вимірюється пульс протягом 15 с. Повторний вимір пульсу проводиться через 45 с. Ступінь втоми визначається за формулою:

$$R_i = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

де:

P<sub>1</sub> – частота серцевих скорочень у спокої;  
P<sub>2</sub> – частота серцеві скорочення після присідань;  
P<sub>3</sub> – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Працездатність організму вважається відмінною, якщо результат, підрахований за цією формулою, складає від 0 до 5. Результат від 5 до 8 буде у випадку гарної працездатності організму. Якщо результат від 8 до 12, то працездатність задовільна. У цьому випадку бажано частково розвантажити даного учасника. При результаті більше 12 працездатність вважається незадовільною. Необхідний відпочинок, тобто проводиться днювання або напівднювання.

Деякі з зазначених показників визначаються один-два рази в день, інші (ЧСС, самопочуття) – значно частіше в процесі фізичного навантаження і відпочинку. Щоденник самоконтролю може бути частиною щоденника туристичного походу або ведеться окремо від нього.

2. Відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара). Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування і використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, попередження укусів отруйними комахами, отруєння грибами і рослинами тощо. Аптечка повинна бути ретельно підібрана й упакована санітаром в зручну і надійну тару. Туди входять необхідні медикаменти і перев'язний матеріал для надання першої допомоги у випадку травм і захворювань. Її зміст залежить від характеру та складності туристичної подорожі (тривалість походу, кількість та вік учасників, пора року тощо).

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

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

Садно – поверхнева рана, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до її поверхні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню стерильними серветками, дещо припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку.

## **Лекція 8 «Гігієна туриста»**

### ***План***

- 1. Гігієна туристів.*
- 2. Основи самомасажу.*

1. Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і доброго настрою. Для збереження і

зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття. У поході шкіра забруднюється, внаслідок чого створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань. Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи.

У поході турист загартовується також повітрям, коли організм поступово звикає до температури повітря, його вологості. Поступово починати загартовування повітрям слід з температури +16 °С. Загартування водою відбувається засобом обтирання, обливання і купання. Під час купання температура води не повинна бути нижче 20 °С.

2. Дійовим заходом для зняття втоми м'язів і профілактики травм є самомасаж. Кожен турист повинен володіти елементарними прийомами самомасажу і вміти застосовувати їх на собі. Наведемо таку їх послідовність. Погладжування поліпшує функцію потових і сальних залоз. Цим прийомом кров і лімфа, які утримують відпрацьовані продукти обміну, ніби вилучаються з перевтомлених м'язів. Виконується погладжування рухами долонь рук по м'язах у напрямі від периферійних ділянок. Погладжування починають, і закінчують самомасаж. Розтирання здійснюється долонею з метою зміщення шкіри з м'язами в різних напрямках. Розтирають малонасичені кров'ю ділянки тіла (зовнішню сторону стегна, підошви, п'яти), а також суглоби і сухожилля. Вижимання спорожнює судини, які заповнені венозною кров'ю. На її місце надходить артеріальна кров, насичена киснем, поживними речовинами. Вижимання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм. Розминання виконується послідовним масажем і частковим відведенням глибоколежачих груп м'язів, які оточують кістки рук і ноги.

Самомасаж завершується струшуванням, яке застосовується для гомілкових і стегнових м'язів шляхом захвату їх кистю руки. Струшування заспокоює центральну нервову систему і розслаблює м'язи. Самомасаж триває протягом 10 – 15 хв.

## **Лекція 9 «Техніка безпеки під час проведення туристичних походів»**

### ***План***

- 1. Вимоги до спорядження.*
- 2. Вимоги до укладання рюкзака.*
- 3. Вимоги до розкладання намету.*
- 4. Вимоги до розкладання вогнища.*
- 5. Дотримання правил протипожежної безпеки.*

*6. Вимоги до харчування.*

*7. Правила техніки безпеки під час пересування туристів.*

1. У поході встановлюється персональна відповідальність за кожен предмет спорядження.
2. Необхідно застосовувати яскраве забарвлення для предметів, що легко загублюються, або прив'язувати їх.
3. Компас, блокнот, олівець слід носити на шнурках, прив'язаних до кишені поясу.
4. Карту чи схему маршруту слід наклеїти на тонкий картон, розрізати на невеликі прямокутники і наклеїти на тканину з інтервалами 2-3 мм. Поверхню слід покрити безколірним лаком для збереження від дощу.
5. До окулярів слід прив'язувати гумку, щоб при падінні вони не зіскочили і не розбилися.
6. Для запобігання сонячних ударів слід мати головний убір світлого кольору з козирком. Очі необхідно захищати сонцезахисними окулярами.
7. Взуття повинно бути зручним і не слизьким.
8. Не розкидати спорядження на привалі, у таборі, у наметі. Ретельно перевіряти його щоденно.
9. Не сушити мокре взуття біля вогнища, а набивати його предметами, що вбирають вологу: шмати, папір, солома, шкарпетки.
10. Резиновий клей, бензин слід переносити в алюмінієвих флягах.
11. Для запобігання виливу ліків у аптечці чи інших рідин, на горло пляшки слід натягнути напальчика.
12. Сокири, ножі та інші гострі речі мають мати захисне пристосування. Їх слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг - ховати під намет.
2. 1. Тяжке –до низу, м'яке - до спини, об'ємні і крихкі речі - наверх, речі першої необхідності - у кишеню.
2. Не допускається, щоб при ходьбі в рюкзаку гриміли погано укладені предмети. Речі слід укладати щільно.
3. Не бажано розташовувати великі предмети на рюкзаку, або прив'язувати їх донизу. Прив'язувати відра чи взуття знизу рюкзака, а також завантажувати задні кишені сокирою, консервними банками забороняється.
4. Термос, фотоапарат попередньо необхідно обгорнути м'якими речами. Найбільш «ударонебезпечні» місця рюкзака - дно і зовнішні кишені.
5. Не сідати на рюкзак під час привалів.
3. 1. Вибирають суху, рівну ділянку, захищену від вітру, поряд з джерелом питної води. У місцях, де є комарі, намет розкладають на навітряних ділянках рельєфу. При вітрі намет слід ставити з розрахунком, щоби вітер дув у задню стінку.
2. Навет розкладають вище за течією річки від населених пунктів, водопоїв і бродів. У заповідниках і заказниках - у спеціально відведених місцях.

3. Забороняється розкласти намет на затоплених річкою мілких місцях, в руслах пересохлих потоків, біля підніжжя високих скель, під карнизами, на конусах виносу, під гнилими деревами, у гущавині хвойного лісу чи в сухому чагарнику.
4. Розбивку намету починати не пізніше, як за 2 години до наближення темряви.
5. Ставлять намет так, щоби голова була вище ніг. Вхід у намет повинен бути зорієнтований на відкрите місце і до вогнища, відстань до якого 6-10 метрів.
6. Перед встановленням намету, під його низ кладуть шар трави, листя, хвої або моху.
7. Слід ґрунтовно закріпити розтяжки намету. Не допускати перекосів і провисання стінок.
8. Для стікання води під час дощу слід обкопати намет невеликою канавкою.
9. При відсутності накидки під час дощу не торкатися стелі намету.
4. 1. Площадку для вогнища розкладають біля води, на витоптаних ділянках або на старих вогнищах.
2. Необхідно зняти дерн, викласти його довкола травою вниз, валиком і обкопати вогнище канавкою.
3. Хвою, траву, гілки тримати від вогнища на віддалі 1 - 1,5 м.
5. 1. Без потреби не розпалювати вогнище, розводити його у спеціально відведених місцях.
2. Не розводити вогнище ближче, ніж 4-6 м. від дерев, пеньків, коренів (при вітрі відстань збільшується), не ближче 6-8 м. від наметів.
3. Вогнище слід розпалювати з навітряного боку. Не залишати його без нагляду, особливо коли дує вітер.
4. Над вогнищем не повинні нависати гілки дерев.
5. Не розпалювати вогонь у хвойних молодняках, на ділянках з сухим кмишем, мохом і травою; на вирубках і торф'яниках, на кам'яних розсипах.
6. Не заготовляти осикові і ялицеві дрова, які стріляють іскрами.
7. Не класти у вогонь гілки зі свіжим сухим листям, яке відлітає на десятки метрів від вогнища.
8. При заготівлі дров не чіпати завислі і нахилені дерева.
9. Сигнальне вогнище (яке служить сигналом), коли добре розгориться, закидають сирим мохом або свіжою травою для утворення густого білого диму.
10. Чергові біля вогнища повинні бути одягнені в довгі штани, закриті взуття і мати рукавиці.
11. Забороняється сушити одяг і взуття на собі біля вогнища.
12. Не передавати миски та кухлі з гарячою їжею з рук в руки.
13. Використовувати ополоники з довгими ручками.

14. Готову гарячу їжу не ставити там, де на казан можуть наступити або перекинути.

15. Не допускати ігор і розваг з вогнем та біля вогнища.

16. Йдучи, гасити вогонь і слідкувати за припиненням будь-якого тління.

17. Затоптувати залишки вогню до того часу, поки не щезне дим.

18. У разі виникнення пожежі, вогонь збивають штурмовкою, рушником, закидають землею, піском, кусками дерну, заливають водою.

6. 1. Приймати рідину під час походу дозволяється на сніданок, обід і вечерю. Забороняється пити під час руху. На коротких привалах, у жаркий час доби дозволяється прополіскувати рот і горло водою. Для збиття спраги використовується чорний чай.

2. В їжу споживати тільки кип'ячену воду.

3. При використанні води з рік і талого снігу слід добавляти гліцерофосфат.

4. Сире овече, козяче, коров'яче молоко необхідно кип'ятити перед споживанням.

5. Продукти повинні бути добре упаковані.

6. Консервні банки відкривати тільки спеціальними ножами.

7. Продукти з пом'ятих та ржавих металевих банок та з ржавими кришками у їжу не вживати.

8. Не вживати у їжу незнайомих лісових ягід та ВСІ види грибів.

9. Не вживати варених ковбас, неперевічених м'ясних і молочних продуктів домашнього виготовлення, консерв із здутих банок.

10. Не залишати продукти на інший раз у відкритих консервних банках.

11. Посуд для приготування їжі повинна бути з харчового алюмінію або з нержавіючої сталі.

12. Для збереження продуктів у поході слід знати:

◀ сухарі перед походом необхідно додатково просушити і загорнути у поліетилен;

◀ копчену і напівкопчену ковбасу змастити рослинним маслом і загорнути у пергамент;

◀ чай, каву покласти у металеві (поліетиленові) легкі коробки із щільними кришками, які заклеїти лейкопластиром;

◀ сіль упакувати у поліетиленові мішки;

◀ вершкове масло перетопити і залити у металеві банки з широким горлом;

◀ м'ясо розрізати на невеликі куски, обжарити і вкласти у консервні банки, заливши розтопленим жиром;

◀ гречку слід прожарити;

◀ кожен пакет з продуктами повинен бути в обгортці, на якій ставлять дату і час використання.

7. 1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити замикаючого і головного, який визначає темп руху.
2. Складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.
3. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.
4. Необхідна наявність аптечки зі списком медикаментів та їхнього призначення.
5. Перевірити всіх членів групи, їх самопочуття та якість укладання рюкзаків.
6. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості.
7. Прийняти необхідні заходи для попередження потертості та обдергання ніг від ран та переохолодження.
8. На маршруті рухатись компактно. Не допускати розподілу групи, порушення дисципліни та порядку руху.
9. Після 50 хв. руху роботи 10 хв. перерви для відпочинку. Не сидати на каміння чи землю.
10. Уникати зайвих рухів, нести вантаж приблизно на одному рівні, йти спокійно, рівним кроком.
11. Відповідально ставитись до ходіння на даній ділянці: на підйомі - йдуть обережно, на спуску - уважно.
12. Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу.
13. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.
14. Відлучатися тільки з дозволу керівника.
15. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих.
16. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов місцевості, не допускати швидкого темпу руху.
17. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години.
18. Не планувати пересування по маршрути в найжаркіші години.
19. При подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування.
20. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість.
21. На вітрі чи під дощем не залишатись без руху, щоби не наступило переохолодження.
22. На привалах натягувати теплі речі, просушувати одяг, шкарпетки.
23. При пересуванні у жарку погоду на голові слід мати захисний убір світлого кольору з козирком.
24. Слід пам'ятати, що відбите від снігу чи води світло викликає опіки на губах, вухах, носі, підборіддя.
25. Носити одяг з довгими рукавами і закритою шиєю.



26. Під час грози:

- ◀ не ховатися під високе дерево, особливо яке окремо стоїть (в березу чи клен блискавка вдаряє рідко);
- ◀ не знаходитися на гребенях, скельних виступах;
- ◀ одяг туриста повинен бути сухим;
- ◀ металеві предмети скласти в бік, на відстань 10 м від людей.

27. Після опадів та під час дощу не слід рухатися по мокрій траві, каміннях, осипищах, крутих схилах.

28. Під час руху у лісі не можна користуватися відкритим вогнем, кидати на землю запалені сірники, недопалки.

29. Не рухати рукою старих пеньків, копиць сіна, каміння, де можуть знаходитися змії. Змії селяться у місцях, забутих людиною.

30. Обережно бути на стежках, де у сонячний день гріються змії. У районах, де водяться змії, туристу необхідно мати щільні штани, високе взуття і товсті шерстяні шкарпетки.

31. При втраті орієнтації виходити на «воду» і йти вздовж потоку вниз по течії аж до населеного пункту.

32. При загублені учасника запалити сигнальне вогнище на добре оглядовій ділянці.

33. Купатися дозволяється тільки з дозволу керівника і у спеціально відведених для цього місцях.

34. В разі нездужання, захворювання, відставання або травм негайно сповістити керівника.

35. При зупинці на нічліг викопати яму для сміття і для вогнища.

36. Перед виходом з привалу перевірити погашений вогонь і прибрати місце зупинки.

37. Забороняється:

- ◀ пересуватися під час грози, сильного вітру, в тумані, вночі;
- ◀ приймати сонячні ванни на ситий чи голодний шлунок;
- ◀ сон на сонці;
- ◀ ходіння і розвідка місцевості наодинці;
- ◀ відходити від групи в сторону, відставати чи йти після замикаючого, залишати табір без дозволу керівника;
- ◀ палити і вживати алкогольні напої.

## **ПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ**

1. Закон України «Про туризм».
2. Понятійний апарат у сфері туризму.
3. Туристичні ресурси України.
4. Організаційні форми та види туризму.
5. Учасники відносин, що виникають при здійсненні туристичної діяльності.
6. Загальні положення про організацію змагань із спортивного туризму.
7. Класифікація змагань із спортивного туризму.
8. Обов'язки учасників змагань із спортивного туризму.
9. Права представника команди із спортивного туризму.
10. Вимоги до одягу, спорядження учасників змагань із спортивного туризму.
11. Загальні вимоги до організації та проведення змагань із спортивного туризму.
12. Особливості й види дистанцій із спортивного туризму.
13. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (навісна переправа).
14. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (переправа через ріку, яр по колоді).
15. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (переправа по мотузці з поручнями).
16. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (підйом по схилу).
17. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (спуск по схилу).
18. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (траверс схилу).
19. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (транспортування "постраждалого").
20. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (подолання канави, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки (маятником)).
21. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (рух по жердинах).
22. Етапи смуги перешкод із спортивного туризму (рух по купинах).
23. Організації змагань зі спортивного орієнтування.
24. Обов'язки головного судді зі спортивного орієнтування.
25. Обов'язки головного секретаря зі спортивного орієнтування.
26. Обов'язки заступника головного судді зі спортивного орієнтування.
27. Обов'язки начальника дистанції зі спортивного орієнтування.
28. Обов'язки судді на старті зі спортивного орієнтування.
29. Обов'язки судді на фініші зі спортивного орієнтування.
30. Обов'язки інспектора зі спортивного орієнтування.
31. Комплектування туристичної групи як основа безпеки в активному туризмі.
32. Планування маршруту для безпечного руху туристичної групи.

33. Подолання крутих схилів.
34. Техніка безпеки при ймовірності снігових обвалин.
35. Техніка безпеки при ймовірності снігових лавин.
36. Форми туристичної роботи в навчальних закладах.
37. Зміст туристичної підготовки.
38. Навчальні програми туристичних гуртків.
39. Планування роботи туристичного гуртка.
40. Самоконтроль туриста.
41. Комплектування аптечки для туристичної подорожі.
42. Ознаки потертостей.
43. Ознаки саден.
44. Гігієна туристів.
45. Основи самомасажу.
46. Вимоги до туристичного спорядження.
47. Вимоги до укладання рюкзака.
48. Вимоги до розкладання намету.
49. Вимоги до розкладання вогнища.
50. Правила протипожежної безпеки під час туристичного походу.
51. Вимоги до харчування під час туристичного походу.
52. Правила техніки безпеки під час пересування туристів.

## Література

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій // Навч. посіб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – С. 304.
2. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
3. Серба Т.Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму: Методичні рекомендації. - Тернопіль, 2003. - 16с.
4. Серба Т.Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник. - Тернопіль, 2001.
5. Скалій О. В. Основи туризму. Навч. посібник. - Т.: ТДПУ, 2003- 102с.
6. Спортивний туризм. Правила змагань (Затверджено Президією ФСТУ 07.10.01р., Погоджено ДКИСТУ 15.10.01р.).