

Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту

За науковою редакцією доктора педагогічних наук,
професора Івана Волошина

У двох частинах

Частина 1

Львів
ЛДУФК
2012

УДК 796.5(075.8)
ББК 75.81я73
Т 41

*Рекомендовано до друку вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 10 від 18 червня 2012 року)*

Рецензенти:

доктор біологічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи,
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання та валеології

А. В. Магльований

(Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького);

кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму

Р. М. Скабара

(Львівський державний університет фізичної культури)

Т 41 Тимошенко Л. О.

Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.
ISBN 978-966-2328-37-0
ISBN 978-966-2328-38-7 (Ч. 1)

У посібнику висвітлюються теоретичні та практичні основи спортивного туризму, організаційно-управлінська структура, завдання, засоби, методи тощо. Посібник складається зі семи розділів, контрольних запитань і завдань, додатків, списку рекомендованих нормативно-правових актів і навчально-методичних матеріалів, рекомендованої літератури (основної та додаткової). Подано історичні відомості про становлення й етапи розвитку спортивного туризму, основні поняття та його суть, наведено основні нормативно-правові акти. Подано відомості про структуру федерації та її правовий статус, описано повноваження федерації. Описано завдання, зміст і форми туристичної роботи у навчальних закладах, методи та засоби підготовки туристів щільного віку, подано відомості про топографічну та картографічну підготовку туристів.

Адресовано студентам вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

УДК 008.1 (075.5)
ББК 51.204я73

ISBN 978-966-2328-37-0
ISBN 978-966-2328-38-7 (Ч. 1)

© Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В., 2012
© Львівський державний університет
фізичної культури, 2012

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	7
1.1. Становлення та етапи спортивного туризму	7
1.2. Поняття й суть спортивного туризму	10
1.3. Основні нормативно-правові акти в галузі спортивного туризму	13
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКА СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	15
2.1. Правовий статус та структура Федерації спортивного туризму України	15
2.2. Повноваження Федерації спортивного туризму України	18
2.3. Туристські секції (клуби) та туристські табори	23
Контрольні запитання	30
РОЗДІЛ 3. ЗАВДАННЯ, ЗМІСТ І ФОРМИ ТУРИСТСЬКОЇ РОБОТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	32
3.1. Роль туризму у вихованні молоді	32
3.2. Методи й засоби підготовки туристів шкільного віку	36
3.3. Особливості організації спортивного туризму у вищих навчальних закладах	44
Контрольні запитання	46
РОЗДІЛ 4. ТОПОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ТУРИЗМІ	47
4.1. Поняття про карту. Картографія	49
4.2. Рух за азимутом. Визначення відстаней	52
4.3. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.	54
Контрольні запитання	58

РОЗДІЛ 5. СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ ТА НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	59
5.1. Класифікація маршрутів туристських спортивних походів	59
5.2. Загальні вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів	66
5.3. Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів	72
5.4. Розрядні норми та вимоги з техніки спортивного туризму.	75
Контрольні запитання	77
РОЗДІЛ 6. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ВИДУ СПОРТУ	79
6.1. Характеристика основних видів спортивного туризму та їх особливостей	81
6.2. Загальна підготовка спортсменів-туристів	94
6.3. Туристичні маршрути: поняття та види	100
6.4. Методичні принципи складання туристських маршрутів	102
6.5. Тактика, техніка й орієнтування на маршруті	105
Контрольні запитання	112
РОЗДІЛ 7. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	113
7.1. Страхування й самострахування	113
7.2. Подолання гірських перешкод.	116
7.3. Особливості гірського туризму на території України	120
Контрольні запитання	123
ДОДАТКИ.	125
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.	137
ЛІТЕРАТУРА	140

Перелік умовних скорочень

- БР – базовий рівень туристської підготовки;
ВНЗ – вищий навчальний заклад;
ВПТЕ – Всесоюзне добровільне товариство пролетарського туризму та екскурсій;
ВР – вищий рівень туристської підготовки;
ВТО – Всесвітня туристська організація;
ДП – друкована праця;
ЄСКУ – Єдина спортивна класифікація України;
ЗМСУ – заслужений майстер спорту України;
К – керівництво походом;
КМС – кандидат у майстри спорту;
КС (к. с.) – категорія складності;
КРЗ – контрольнo- рятувальні загони;
КРС – контрольнo-рятувальна служба;
ЛП – локальні перешкоди;
МКК – маршрутнo-кваліфікаційна комісія;
МСУ – майстер спорту України;
МНС – Міністерство надзвичайних ситуацій;
МСОТО – Міжнародна спілка (союз) офіційних туристських організацій
ТСС – Міжнародний туристично-спортивний союз;
ООН – Організація Об'єднаних Націй;
ПВД – похід вихідного дня;
ПР – початковий рівень туристської підготовки;
РТТ – Російське товариство туристів;
СП – спортивний похід
с. с. – ступінь складності;
СОТ – спортивно-оздоровчий туризм;
СП – спортивних похід;
СР – спеціалізований рівень туристської підготовки;
СТ – спортивний туризм;
СРСР – Союз Радянських Соціалістичних Республік;
ТЕВО – туристсько-екскурсійні виробничі об'єднання;

У – участь у походах;

ФСТУ – Федерації спортивного туризму України

ЦДЕСТ – Центральна дитяча екскурсійно-туристська станція

ЦРТЕ – Центральної ради туризму і екскурсій.

*Щастя не можна купити,
але є місця, де його можна знайти.*

Л. О. Тимошенко

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

1.1. Становлення та етапи розвитку спортивного туризму

Масовий туризм набув сучасного вигляду за рахунок бурхливих змін у розвитку транспорту: автомобілів і літаків з реактивними двигунами. Проте люди мандрували з найдавніших часів. Історія розвитку туризму тісно пов'язана з історією розвитку людства в цілому, з історією цивілізацій і розвитком держав. Вивченню історії розвитку туризму присвячено окремий спецкурс. У межах цієї теми зупинимося на найважливіших моментах, що стосуються становлення спортивного туризму в нашій країні.

Туристський рух, найбільш наближений до сучасного, в Україні і Росії виник наприкінці XIX століття. Перший альпійський клуб був створений 1877 року в Тіфлісі при Кавказькому товаристві природознавства, а в кінці 80-х років XIX століття в Ялті виник «Гурток аматорів природи, гірського спорту і Кримських гір». Крим привертав увагу мандрівників близькістю моря та доступністю гір. 1890 року в Одесі виникає Кримський гірський клуб. З 1981 року до 1915 року видається журнал «Записки Крымского горного клуба», в якому публікуються звіти експедицій, описуються маршрути подорожей і екскурсій. Із січня 1899 року в Петербурзі починає виходити щомісячний журнал «Руський турист» від товариства велосипедистів-туристів Російського туринг-клубу. У першому номері журналу було визначено саме поняття туризму: «Туризм – теж спорт, і спорт найбільш чистий, найбільш вільний від яких би то не було матеріальних розрахунків. Туристом може бути тільки шанувальник, людина, що не втратила здатності любити природу у всіх

її проявах, зберегла у своїй душі іскру поезії, закладену в ній при народженні».

Виникнення організованого спортивного туризму в Україні зазвичай пов'язують з появою в Києві відділення товариства велосипедистів-туристів Російського туринг-клубу, організованого в Петербурзі 1895 року. У 1901 році товариство Російський туринг-клуб перейменовано на Російське товариство туристів (РТТ).

У 1924–1927 роках товариство відновило свою діяльність, кілька разів реорганізовувалося і змінювало назву, поки 1930 року на основі РТТ не було створено Всесоюзне добровільне товариство пролетарського туризму та екскурсій (ВПТЕ). Очолив його радикальний нарком юстиції, юрист і альпініст Н. В. Кириленко. До початку 1932 року Товариство об'єднувало 800 тисяч членів. Створена в ці ж роки Центральна дитяча екскурсійно-туристська станція (ЦДЕТС) почала активно розвивати туризм серед школярів. 1936 року ВПТЕ було ліквідоване, а питання, пов'язані з туризмом, були передані у ведення Всесоюзного комітету у справах фізичної культури і спорту.

1939 року запроваджено значок «Турист СРСР» і засновані звання «Майстер спорту» і «Заслужений майстер спорту».

1949 року самодіяльний туризм увійшов в Єдину спортивну класифікацію СРСР, види спортивного туризму прирівняли до неолімпійських видів спорту. Це сприяло розвиткові маршрутно-кваліфікаційних комісій (МКК), розробці класифікації туристських походів.

Одночасно почали діяти туристські секції в регіонах. На початку п'ятдесятих років у містах стали створюватися туристські клуби. 1957 року в СРСР працювало понад 50 туристських клубів, тоді як до війни існував лише один (у Ростові-на-Дону). У той самий час виникли школи інструкторів туризму і школи керівників складних походів за видами туризму.

Важливою подією також було створення у Феодосії 1964 року Феодосійського турклубу «Карадаг». Історія створення цього клубу, а також основні напрямки його діяльності від заснування і до тепер доступні для ознайомлення он-лайн за адресою:

http://www.on-line.crimea.ua/active/karadag_hist.html.

1972 року в системі Центральної ради туризму і екскурсій (ЦРТЕ) створено туристську контрольно-рятувальну службу. Її підрозділи – служби (КРС) і загони (КРЗ) – були практично у всіх туристських районах зі складним рельєфом. Служба мала на меті проводити профілактичну роботу із запобігання нещасним випадкам, здійснювати контроль за проходженням маршрутів як плановими (на турбазах), так і спортивними туристськими групами, а також надавати їм у разі потреби кваліфіковану допомогу, організувати пошуково-рятувальні роботи.

1976 року Секретаріат ВЦСПС прийняв ухвалу про створення єдиного громадського туристського органу – Федерації туризму ЦРТЕ – і про утворення відповідних органів на місцях.

У 1976–1977 роках при радах з туризму та екскурсіях створюються Федерації туризму, які очолили всю організаційну роботу з самодіяльного туризму. При Федераціях організуються комісії з конкретних видів туризму.

З кінця 1985 року Федерація стала називатися Всесоюзною, а федерації на місцях – республіканськими, крайовими, обласними. Ради федерацій і їх президії обирали туристи. Основним їх завданням було об'єднання зусиль усіх комісій і секцій для подальшого розвитку і вдосконалення масового туристського руху.

У зв'язку з реорганізацією туристських органів, 26 листопада

1990 року Ухвалою колегії ЦРТЕ запропонувала провести засновницькі конференції і створити туристсько-спортивні союзи. У грудні 1990 р. був створений туристський спортивний союз СРСР.

До цього багато рад з туризму і екскурсій, зважаючи на нові умови господарювання, перетворилися в туристсько-екскурсійні виробничі об'єднання (ТЕВО) і послабили роботу з розвитку спортивного туризму. Туристсько-спортивні союзи отримали юридичний статус.

1992 року після розпаду СРСР був створений Міжнародний туристично-спортивний союз (МТСС).

У грудні 1992 р. на II Конгресі МТСС була прийнята Міжнародна хартія спортивного туризму. У статті I «хартії...» зазначено, що *«... спортивний туризм як всеосяжна форма оздоровчого, пізнавального туризму і подорожей – один з найбільш ефективних напрямків сучасного розвитку світового туризму»* [4].

1995 року був прийнятий Закон України «Про туризм», в якому наголошувалося на необхідності ширшої організації масового і спортивно-оздоровчого туризму.

2000 року створено Федерацію спортивного туризму України (ФСТУ) як всеукраїнську громадську фізкультурно-спортивну організацію. 2002 року Українській федерації спортивного туризму було присвоєно статус «Національної», була розроблена й затверджена програма діяльності федерації з розвитку туризму до 2005 року.

Сайт Федерації спортивного туризму України розміщений за адресою: www.fstu.org.ua. Сайт оновлюється рідко, але містить всі основні офіційні документи. Додаткова інформація про ФСТУ в Інтернеті дуже мізерна.

У листопаді 2002 року в Москві була заснована Міжнародна федерація спортивного туризму, що об'єднала туристів країн СНД і Балтії. Цьому передувала розробка ЮНЕСКО програми розвитку туризму, що мала сприяти перетворенню туризму на галузь економіки, що найшвидше розвивається. Туризм навіть отримав назву «феномену ХХ століття».

Необхідно згадати серед важливих подій у розвитку туризму конференцію ООН з міжнародного туризму і подорожей, що відбулася 1963 року в Римі. Тоді була створена Міжнародна спілка (союз) офіційних туристських організацій (МСОТО), реорганізована 1968 року в Міжнародну Всесвітню туристську організацію (ВТО). Основна мета ВТО – здійснення міжнародної співпраці держав у сфері туризму. Статут ВТО був прийнятий **27 вересня** 1975 року і, починаючи з 1980 року, ця дата відзначається як **Всесвітній день туризму**.

Упродовж останніх років в Україні організовано і проведено низку національних та міжнародних заходів з різних видів спортивного туризму. Спортивний туризм поступово стає популярним, але слід зазначити, що стан економіки держави позначився також і на цій галузі суспільного життя.

1.2. Поняття й суть спортивного туризму

Термін «туризм» трапляється в англійській літературі вже на початку ХІХ століття і трактується як прогулянка або подорож, що

закінчується поверненням до місця, звідки починалася. Приблизно в той самий час у Франції публікується словник французької мови, який містить поняття туриста як людини, яка мандрує з цікавістю або щоб «загубити час». Пізніше 1838 року виходять у світ «Спогади туриста» Стендаля, що для багатьох дає підставу вважати його винахідником поняття «турист».

Існує більше ніж 200 визначень туризму, проте вони характеризують туризм неповно, роблячи акцент на його певних рисах, окремих ознаках. Найзмістовнішим є таке:

туризм – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, під час якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення сил та енергії), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури.

Туристами вважають осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше ніж 24 години з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання.

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

Так, спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини місцевістю. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання.

Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається двома напрямками: **маршрутний туризм** (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) та **змагальний туризм** (підготовка та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрямки завжди були нероздільними. Але якщо походи були основною формою туристсько-спортивної діяльності і давно запроваджені у спортивну класифікацію (уперше 1949 року), то туристські змагання і зльоти мали характер допоміж-

ний, другорядний. Нерідко вони використовувалися для перевірки готовності туристських груп перед виходом на категорійні маршрути.

Характерні ознаки спортивного туризму:

1. Спортивний туризм є соціальним (за рівнем доступності й соціальної значущості), самодіяльним (залежно від організаційних основ), активним (за фізичним навантаженням) і, як правило, груповим (за складом учасників).

2. Мотиви занять спортивним туризмом різноманітні й залежать від особистості, але найчастіше це спортивне вдосконалення, оздоровлення, пізнання навколишнього середовища й самого себе, спілкування під час занять і походів.

3. Спортивний туризм сприяє фізичному й духовному розвитку людини; естетичному й морально-вольовому вихованню; пізнанню історії та сучасності, культур та звичаїв місцевого населення, дбайливому ставленню до природи та повазі до національних традицій; розвитку та підвищенню рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо.

4. Існують **різні види спортивного туризму**: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелеотуризм, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Усі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний – на лижах; водний – на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний – на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки місцевістю різного характеру. Так, пішохідні походи можуть проводитися в будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи відбуваються лише в низькогірських, середньогірських і високогірських горах. При подоланні таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Для походів з гірського туризму високих категорій складності підійдуть регіони Кавказу, Алтаю, Паміра тощо. У Кримських і Карпатських горах на Тернопільщині є велика кількість у природних печер, що дає змогу проводити походи різної складності.

Види активного туризму, які не належать до спортивної класифікації, різноманітні.

До найвідоміших із них належать: гірськолижний, водомоторний, кінний та інші.

5. Організаційними формами спортивного туризму є походи, змагання і злети, характеристику яких розглянемо в наступних розділах.

6. Із розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму як окремі види спорту, такі як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом тощо. Водночас туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак належить рівень доступності й соціальної значущості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників. Детальніше ми розглянемо кожен із різновидів СТ в наступних розділах.

Підсумовуючи, зазначимо, що в останні роки й в Україні почали приділяти більше уваги розвитку туризму. Спортивний туризм є невід'ємним напрямком загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, він спрямовується на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Спортивний туризм виконує різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції, але через низку чинників рівень їх реалізації не відповідає потенційним можливостям туристсько-спортивного руху в Україні.

1.3. Основні нормативно-правові акти в галузі спортивного туризму

Процес пізнання людиною навколишнього світу тісно пов'язаний з подорожами, походами, мандрівками. Україна з огляду на своє географічне положення та геополітичне розміщення завжди була центром перетину торговельних шляхів і транспортних комунікацій між Заходом і Сходом, Північчю та Півднем. Це зумовлювало зростання інтересу українців як до своєї Батьківщини, так і до ін-

ших держав. Україна також з давніх-давен притягувала до себе іноземних мандрівників.

Туризм в Україні – продукт тривалого історичного розвитку. Він пройшов нелегкий шлях формування та становлення від найпростіших форм мандрівництва до сучасної туристичної індустрії. Аналіз джерел дає підстави стверджувати, що туристичний рух в Україні не припинявся навіть у періоди соціальних катаклізмів і лихоліть. Йому завжди був властивий поступальний розвиток, соціальна спрямованість, пошук нових форм і видів діяльності.

Головна особливість спортивного туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів туризму і спорту, не потребує відносно великих матеріальних видатків, оскільки, по-перше, розвивається в наявному навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів та зведення спеціальних споруд для їх проведення, по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів значною мірою здійснюється силами та засобами самих туристів, по-третє, вже склалася і діє громадська система підготовки та підвищення кадрів, яка з мінімальними видатками з боку держави може і надалі ефективно функціонувати.

Однак на сьогодні, незважаючи на наявні потенційно великі можливості, свою соціальну й економічну значущість, спортивний туризм в Україні розвинутий недостатньо. Труднощі, з яким зіткнувся у своєму розвитку спортивний туризм, передусім, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з майже повною відсутністю державної та громадської підтримки цього виду спорту, недоосконалістю, а в окремих випадках і відсутністю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала його реалії, а також внутрішніми організаційними проблемами в самому туристсько-спортивному русі, що накопичилися за останні роки.

Усі нормативно-правові акти в галузі туризму (у тому числі і спортивного) можна поділити на дві групи:

- міжнародні акти, ратифіковані Україною, що, згідно з Конституцією, є частиною національного законодавства й повинні виконуватися всіма громадянами України.

- національні (внутрішньодержавні) нормативно-правові акти, прийняті Верховною Радою України та іншими органами держави.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКА СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

2.1. Правовий статус та структура Федерації спортивного туризму України

Можливість створення спортивної федерації України (асоціації, спілки, об'єднання тощо) як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості для розвитку відповідного виду спорту була законодавчо закріплена статтею 34 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24 грудня 1993 року № 3808-XII зі змінами і доповненнями). 1995 року був прийнятий Закон України «Про туризм», в якому також наголошувалося на можливості громадян України, іноземців та осіб без громадянства об'єднуватися в громадські організації туристичної спрямованості (ст. 28).

Зараз детальніше зупинимося на основних моментах, що стосуються Федерації спортивного туризму України (ФСТУ). Нагадаємо, що ФСТУ як всеукраїнська громадська фізкультурно-спортивна організація була створена 2000 року. У 2002 році Українській федерації спортивного туризму було присвоєно статус «Національної».

Діє ФСТУ на основі Статуту Федерації (у редакції від 12 березня 2005р., затвердженої II з'їздом Федерації спортивного туризму України).

ФСТУ є всеукраїнською громадською неприбутковою, неполітичною організацією, що створена на основі спільності інтересів громадян України – прихильників спортивного туризму, для реалізації своєї мети і завдань, передбачених Статутом.

Федерація поширює свою діяльність на всю територію України, діє відповідно до Конституції, чинного законодавства України, ратифікованих нею міжнародних угод та Статуту.

Федерація діє на засадах добровільності, спільності інтересів, рівноправності, взаємоповаги її членів, самоврядування, колективності керівництва, законності та інформаційної відкритості (гласності).

Федерація володіє відокремленим майном, має самостійний баланс, рахунки в установах банків; печатку, штампи, бланки зі своїм найменуванням, власну символіку, прапор, зразки яких затверджує президія Федерації. Місцезнаходження керівних органів Федерації – місто Київ.

Основною **метою діяльності Федерації** є сприяння розвитку спортивного туризму в Україні, підвищенню ролі фізичної культури та спорту у всебічному гармонійному розвитку особи, зміцненні здоров'я населення, формуванні здорового способу життя, патріотичному вихованню громадян України.

Головні завдання Федерації:

- сприяння в реалізації державної політики щодо розвитку спортивного, масового, оздоровчого туризму;
- розробка пропозицій щодо вдосконалення правової бази туризму;
- сприяння організації взаємодії колективів фізичної культури, туристських державних та недержавних установ, організацій, фондів, об'єднань з розвитку спортивного, масового та оздоровчого туризму;
- сприяння організації навчально-методичної роботи, підготовці, підвищенню кваліфікації та атестації кадрів спортивного туризму;
- вивчення туристських можливостей України, розробка туристських спортивних маршрутів;
- організація та проведення спортивних туристських заходів, експедицій, змагань;
- участь у розробці та впровадженні поточних та перспективних програм державних та інших органів, установ та організацій з питань розвитку спортивного, масового та оздоровчого туризму.

Керівні органи Федерації: з'їзд, президія та виконком Федерації. Керівною особою Федерації є її **президент**. Керівні органи та президент Федерації можуть приймати рішення з будь-яких питань діяльності Федерації, що належать до їх компетенції.

Федерація самостійно визначає свою організаційну структуру, форми та методи діяльності, керуючись своїм Статутом відповідно до чинного законодавства.

Контролюючим органом Федерації є її **Ревізійна комісія**, склад якої обирається з'їздом на термін не більший ніж чотири роки.

Керівництво Ревізійною комісією здійснює її голова. Ревізійна комісія діє на підставі Положення про неї, яке затверджується з'їздом.

Консультативно-дорадчим органом Федерації є **Рада старійшин**, склад якої затверджується президією на термін дії президії.

Рада старійшин діє на підставі Положення, що затверджується президією Федерації. Рада старійшин складається з досвідчених членів Федерації – відомих в Україні спортсменів-туристів, організаторів спортивного туризму.

Персональний склад Ради старійшин формується Головою Ради старійшин з урахуванням пропозицій територіальних осередків. Кількісний склад Ради старійшин не може перевищувати 30 осіб.

Керує Радою старійшин Голова, якого обирає з'їзд. За поданням Голови Ради старійшин обирають зі свого складу заступника голови Ради.

Голова Ради старійшин та його заступник можуть брати участь у засіданнях виконкому та президії Федерації з правом вирішального голосу (не впливаючи на кворум) і з правом дорадчого голосу в засіданнях усіх інших керівних та контрольних органів Федерації. Усі інші члени Ради Старійшин можуть брати участь у засіданнях будь-яких керівних чи контрольних органів Федерації або її осередків з правом дорадчого голосу.

Засідання Ради старійшин скликаються Головою Ради старійшин у міру потреби, але не рідше ніж один раз на три місяці.

Рішення Ради старійшин приймається кваліфікованою більшістю голосів від присутніх на її засіданні членів.

Інші консультативно-дорадчі органи Федерації створюються у разі потреби та для виконання статутних завдань Федерації і діють відповідно до Статуту Федерації

Основою Федерації є її місцеві осередки (федерації, організації), які створюються за територіальною ознакою за місцем проживання, роботи чи навчання громадян при наявності не менше ніж трьох членів. Їхня діяльність поширюється на територію відповідних адміністративно-територіальних одиниць.

Місцевими осередками Федерації є її територіальні федерації (організації) та місцеві федерації (організації).

Територіальними організаціями Федерації є її федерації (організації) в Автономній Республіці Крим, обласні, Київська та Севасто-

польська міські федерації (організації). Статус федерації (організації) в Автономній Республіці Крим має особливості, які впливають із Конституцій України та Автономної Республіки Крим.

Територіальні федерації (організації) утворюються на установчих зборах або конференціях, у своїй діяльності керуються Статутом ФСТУ.

Кримська республіканська, Київська та Севастопольська міські федерації (організації) прирівнюються до обласних федерацій (організацій).

Місцевими федераціями (організаціями) ФСТУ є її районні, районні в містах, міські, селищні та сільські федерації (організації). Місцеві федерації (організації), які діють в адміністративно-територіальних одиницях нижчого рівня, належать до складу місцевих і територіальних федерацій (організацій), що діють в адміністративно-територіальних одиницях вищого рівня.

Місцеві федерації (організації) утворюються на установчих зборах або конференціях. Керівними органами територіальної, місцевої федерації (організації) є загальні збори (конференція), президія; контрольним органом – ревізійна комісія (ревізор); керівною особою – президент федерації (організації). Діяльність будь-якого місцевого осередку (федерації, організації) припиняється, якщо в його складі залишилося менше ніж три члени.

Діяльність Федерації може бути припинена шляхом її ліквідації або реорганізації за рішенням з'їзду в порядку, визначеному Статутом ФСТУ.

Ліквідація Федерації може бути здійснена за рішенням судових органів у порядку, встановленому чинним законодавством України.

Рішення про ліквідацію, як це зазначено в Статуті Федерації, публікується в періодичній пресі.

2.2. Повноваження Федерації спортивного туризму України

Основні повноваження Федерації визначено в п. 2.3 Статуту ФСТУ. Вони є необхідними для здійснення статутних завдань Федерації в установленому законом порядку.

Функції федерації спортивного туризму України:

- 1) створює місцеві осередки (федерації, організації) відповідно до Статуту;
- 2) бере участь у розробці державної політики щодо розвитку спортивного, масового та оздоровчого туризму;
- 3) надає організаційну, методичну та може надавати матеріальну допомогу своїм місцевим осередкам (федераціям, організаціям), іншим фізкультурно-спортивним організаціям у роботі із залучення населення до занять туризмом;
- 4) організує й проводить змагання, збори та інші заходи серед своїх членів;
- 5) здійснює міжнародне співробітництво та інтеграцію з питань розвитку спортивного, масового та оздоровчого туризму, проведення міжнародних туристських спортивних, масових та оздоровчих заходів та змагань, забезпечення участі спортсменів-туристів у міжнародних змаганнях;
- 6) здійснює заходи з патріотичного, екологічного виховання населення засобами спортивного туризму, проводить природоохоронну роботу;
- 7) сприяє розробці технічних умов та вимог до спортивно-туристського спорядження, інвентарю та обладнання;
- 8) сприяє організації роботи щодо запобігання та профілактики аварійності, травматизму та нещасних випадків у спортивному туризмі;
- 9) сприяє зміцненню матеріально-технічної бази спортивного туризму;
- 10) надає методичну та практичну допомогу організаціям – членам Федерації;
- 11) сприяє організації наукових досліджень, розробці інформаційного та агітаційного забезпечення з питань спортивного, масового та оздоровчого туризму, пропаганді спортивного туризму засобами масової інформації, видає навчально-методичні, краєзнавчі, маршрутні, довідково-інформаційні, рекламні та інші матеріали шляхом створення видавництв, підприємств, організацій;
- 12) сприяє організації й проведенню заходів із підготовки та підвищення кваліфікації тренерів і суддів – своїх членів;

13) організовує виготовлення сувенірної продукції та нагородної атрибутики з символікою Федерації шляхом створення підприємств, установ, організацій;

14) сприяє забезпеченню правового й соціального захисту спортсменів, тренерів, інших фахівців з туризму – членів Федерації;

15) у встановленому порядку порушує клопотання перед центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту щодо надання їй статусу національної спортивної федерації, делегування повноважень з розвитку спортивного туризму в Україні, подає матеріали на присвоєння почесних та кваліфікаційних спортивних звань членам Федерації;

16) сприяє та бере участь у розробці та впровадженні комплексних і цільових програм подає свої пропозиції до органів державної влади та органів місцевого самоврядування;

17) сприяє реалізації державних програм, які відповідають статутним завданням Федерації;

18) сприяє розробці нормативних актів, їх прийняттю та реалізації;

19) виступає учасником цивільно-правових відносин, набуває майнові та немайнові права;

20) здійснює господарську та іншу комерційну діяльність шляхом створення госпрозрахункових установ, організацій зі статусом юридичної особи, засновує підприємства, засоби масової інформації;

21) бере участь у поширенні матеріалів, створенні радіо-, телепередач і фільмів, що відповідають меті Федерації, видає власний друкований орган;

22) інформує громадськість про свою діяльність;

23) представляє й захищає свої законні інтереси та законні інтереси членів Федерації у відносинах з органами Автономної Республіки Крим, центральними та місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, посадовими особами, громадськими організаціями, всіма третіми особами;

24) пропагує свої мету й завдання, безкоштовно розповсюджує інформацію про власну діяльність, поширює літературу, агітаційно-пропагандистські матеріали, вироби з власною символікою; безкоштовно проводить конференції, симпозіуми, «круглі столи», свята, благодійні виставки, фестивалі, лекції та інші заходи; бере участь у по-

дібних заходах, що проводяться іншими організаціями і відповідають меті та завданням діяльності Федерації, визначеним Статутом ФСТУ;

25) налагоджує співробітництво з українськими та іноземними державними і громадськими організаціями, фондами, науковими установами, підприємствами та іншими суб'єктами господарської діяльності, органами державної влади та місцевого самоврядування;

26) здійснює заходи з залучення фінансових, матеріальних, інтелектуальних та інформаційних ресурсів, необхідних для реалізації своїх програм та проектів;

27) одержує від органів державної влади й управління та органів місцевого самоврядування інформацію, необхідну для реалізації своїх мети та завдань.

28) спільно з іншими об'єднаннями громадян на добровільних засадах засновує або вступає в наявні спілки громадські організації (спілки, союзи, асоціації, федерації тощо), укладає угоди з іншими об'єднаннями громадян про співробітництво та взаємодопомогу.

Для виконання мети й завдань цього Статуту Федерація може засновувати, вступати в міжнародні громадські (неурядові) організації, утворювати міжнародні спілки об'єднань громадян, діяльність яких відповідає статутним завданням Федерації, підтримувати прямі міжнародні контакти і зв'язки, укладати відповідні угоди, а також брати участь у здійсненні інших заходів, що не суперечать міжнародним зобов'язанням України.

Федерація будується на засадах індивідуального та колективного членства. **Членом Федерації** може бути кожний громадянин України, який досяг 14 років, визнає й дотримується Статуту Федерації, бере участь у роботі одного з її місцевих осередків (федерації, організації).

Індивідуальних членів приймають на зборах (конференції) місцевого осередку (федерації, організації), а в період між ними – президія організації, на підставі особистої письмової заяви.

Права та обов'язки членів Федерації реалізуються в порядку, визначеному Статутом ФСТУ.

Кожен член Федерації має право:

- 1) брати безпосередню участь у діяльності Федерації;
- 2) об'єднуватися разом з іншими членами Федерації в її місцевий осередок (федерацію, організацію);

3) виходити із складу одних місцевих осередків (Федерацій, організацій) і входити до складу інших за згодою останніх;

4) вільно викладати свої погляди й обговорювати будь-які питання життя Федерації;

5) висувати кандидатури, включаючи власну, обирати й балотуватися в будь-який виборний орган Федерації;

6) отримувати інформацію з питань діяльності Федерації;

7) критикувати будь-який орган Федерації, будь-якого члена Федерації з посиланням на конкретні документи або дії при обговоренні на засіданнях відповідних органів Федерації;

8) подавати пропозиції, заяви, апеляції до будь-якого органу Федерації. Усі органи й керівні особи Федерації та її організації зобов'язані розглянути пропозиції, заяви, апеляції членів Федерації не пізніше ніж упродовж місяця після їх отримання або на своєму найближчому засіданні й дати на них умотивовану відповідь (на прохання заявника – письмову);

9) брати участь в усіх обговореннях органами Федерації своєї діяльності або пропозицій, заяв, апеляцій;

10) брати участь з дорадчим голосом у засіданнях будь-якого органу Федерації за попереднім повідомленням керівництва останнього;

11) на підтримку Федерації, захист нею своєї честі та гідності;

12) вільно виходити з Федерації за власною письмовою заявою;

13) користуватися майном Федерації на встановлених умовах.

Кожен член Федерації зобов'язаний:

1) дотримуватись у своїй діяльності Статуту Федерації;

2) дбати про зміцнення авторитету Федерації, дотримуватись дисципліни, норм моралі та ділової конструктивної критики;

3) виконувати рішення органів Федерації, прийняті в межах їхньої компетенції;

4) брати участь у роботі місцевого осередку (Федерації, організації);

5) сплачувати членські внески;

6) під час участі в спортивно-туристських заходах дотримуватися правил змагань, походів, виконувати вимоги безпеки, бережно ставитися до навколишнього природного середовища, пам'яток історії та культури.

2.3. Туристські секції (клуби) та туристські табори

Відповідно до законодавства (ст. 15 ЗУ «Про фізичну культуру і спорт») різноманітні спортивні секції становлять основу самодіяльного масового спорту. Держава повинна всебічно сприяти розвиткові самодіяльного масового спорту та заохочувати і стимулювати для цього діяльність підприємств, установ, організацій та громадян.

Вихованню молодого покоління приділяє особливу увагу і міжнародна туристська спільнота. У кожній цивілізованій країні, – як зазначено в Гаазькій декларації з туризму, прийнятій Міжпарламентською спілкою і Всесвітньою туристською організацією (1989 р.), – *«у міру створення туристської інфраструктури абсолютною необхідністю стає розвиток на національному рівні загальної туристської освіти для населення в цілому, і зокрема в школах».*

«Підготовка до туризму повинна поєднуватися з підготовкою громадянина до виконання свого громадського обов'язку. Підготовка до туристської практики могла б з успіхом стати частиною процесу навчання молоді: введення туризму до навчальних програм є важливим елементом освіти та виховання» (Манільська декларація світового туризму, 1980 р.).

Основні форми та зміст масової туристської роботи: походи, подорожжі, екскурсії, зльоти-змагання, заняття в секціях, організація туристських вечорів, виставок, туристських таборів.

Як домогтися масовості в туристській роботі? Серед першочергових заходів – підготовка громадського фізкультурного активу за спеціальними програмами.

Основною формою туристської роботи є організація навчально-тренувальної роботи в **секції туризму** чи **клубі туристів**. Кожна така секція або клуб об'єднує всіх, хто захоплюється туризмом або хоче долучитися до нього.

Уся робота туристських організацій будується за окремим планом, ведеться облік проведеної з туризму роботи, перевіряється правильність й раціональність використання спортивного інвентарю, спорядження, устаткування.

Для створення туристського клубу необхідно, передусім, мати добре підготовлений фізкультурний актив і відповідну матеріально-

спортивну базу, спеціальну навчально-методичну й навчально-популярну літературу з туризму.

Безпосереднє керівництво клубом здійснює правління, обране на загальних зборах (конференції) туристів відкритим голосуванням. Із складу правління вибирається голова, його заступник, секретар, керівники комісій.

Клуб туристів працює за поточним кварталним, річним і перспективним планами, які затверджуються рішенням правління клубу й погоджуються з адміністрацією для фінансування окремих заходів.

На підставі досвіду роботи, вивчення спеціальної літератури і діяльності кращих туристських клубів можна рекомендувати такі основні заходи для клубів - новачків.

Перший розділ рекомендованого плану присвячується питанням організаційно-масової роботи і містить заходи з проведення засідань правління клубу, зборів активу, звіти туристських організаторів і інші питання. У цьому розділі містяться також питання підготовки й перепідготовки туристських кадрів на громадських засадах, розробка маршрутів і інші організаційні питання.

У *другому розділі* річного плану клубу – «Навчально-спортивна робота» повинні бути чітко визначені строки й місця проведення походів, подорожей, екскурсій і інших масових заходів і участь у районних, міських, відомчих туристських заходах.

У *третьому розділі* «Агітаційно-пропагандистські заходи» відображають такі напрямки: підготовка матеріалів про туризм на спеціальних стендах, проведення спеціальних вечорів, організація фотовиставок, присвячених самодіяльному туризмові тощо.

У розділі «Лікарсько-медичний контроль» передбачено заходи з регулярного проведення медичних оглядів, забезпечення медикаментами туристських груп, аптечками й супровід цих груп у походах, масова роз'яснювальна робота з безпеки і першій допомозі потерпілим у туристських заходах, пропаганді гігієнічних основ туризму.

Заключний розділ плану присвячено питанням господарсько-фінансової роботи. У ньому основним є придбання і контроль за правильною експлуатацією туристського інвентарю, спорядження і їх ремонт; придбання призів, харчування для походів і подоро-

жей, забезпечення транспортними засобами й інші господарсько-фінансові питання, передбачені річним і перспективним планами.

В організаторській діяльності клубу важливо започаткувати й регулярно проводити облік за всіма напрямками туристської роботи, своєчасно й чітко заповнювати та правильно зберігати документи.

У кожній туристській секції (клубі) повинен бути організований облік маршрутів, маршрутних листів і іншої документації, що характеризує роботу секції.

У невеликих, а також віднедавна створених туристських секціях, облік ведеться в журналах або просто в зошитах.

Організація туристських походів, подорожей неможлива без добре налагодженої пропаганди туризму: необхідно оформити туристський куточок, де можна побачити фоторепортажі з розповідями про проведені походи, отримати поради з організації екскурсій і подорожей, дізнатися про чергові туристські заходи. Дієвим засобом пропаганди туризму є туристські кінофільми і діафільми, зустрічі з досвідченими туристами.

Однією з важливих форм активізації масової роботи з туризму є організація **туристського табору** і проведення в ньому регулярних цікавих заходів.

Туристські (стаціонарні) спортивні табори, табори відпочинку, літні табори, залежно від призначення, висувають на перший план туризм, спорт чи суспільно-корисну працю, поєднану з відпочинком, але **завдання** в них одні: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей.

Кожна хвилина в житті табору повинна бути наповнена суспільно-корисною працею, спортивними іграми, тренуваннями, змаганнями, купанням, прогулянками, екскурсіями, походами, краєзнавчою роботою, заняттями художньою самодіяльністю, зустрічами з цікавими людьми тощо.

Структура табірної самоуправління, права й обов'язки членів табору, посадових осіб, види заохочень і стягнень визначаються статутом, проект якого складає начальник табору спільно з активом. Потім цей проект обговорюється на зборах груп, на засіданні ради табору. Групові збори і члени ради вносять свої пропозиції, доповнення, зміни. Затверджується кожна стаття статуту на загаль-

них зборах членів табору, який є вищим органом табірнього самоуправління.

Розробка і прийняття статуту відбувається в період підготовки табору, а підготовка йде за таким самим планом, що і підготовка подорожі. Насамперед добирається місце розташування табору, потім укладається договір з установою, на території якої перебуватиме табір. У договорі визначаються зобов'язання сторін, об'єкти роботи.

Усі, хто приїжджає в табір, проходять медичний огляд і отримують дозвіл лікаря.

Начальник табору і вихователі для складання плану-графіку його роботи, а також розробки маршрутів походів і подорожей повинні вивчити район розташування табору.

У дотабірний період готується також матеріальна частина і складається кошторис фінансового забезпечення.

Нестаціонарні табори, на відміну від стаціонарних туристських баз, які мають постійні будівлі й розраховані на прийом великих туристських загонів і груп, обладнуються за кілька днів.

Не дозволяється ставити табори на ділянках, які охороняються законом, і на прилеглий до них місцевості. Не можна рубати живі дерева.

Приблизно за місяць до відкриття табору створюється **штаб** з 5–15 найактивних туристів. Розподіляються обов'язки заступника начальника табору (начальник табору призначається), завгоспа, санітара, фотографа та ін.

За тиждень до відкриття проводяться збори учасників табору, на яких висвітлюються основні питання: про особисте і групове спорядження, час виходу, охорону природи тощо. Кожний керівник групи отримує розпорядок дня, правила внутрішнього розпорядку в таборі, інші інструкції.

Бажано зробити емблему табору. На ній повинні значитися рік і місце проведення табору.

Заздалегідь готуються карти і схеми маршрутів, у тому числі для змагань з орієнтування (при групових стартах – на кожную команду, при одиночних – на кожного учасника).

В обраному для табору місці позначаються місця для наметів на кожную групу, місця вогнищ, смуги перешкод для вивчення туристської техніки.

У табір вирушають, як правило, групами. Маршрут обирають якомога цікавіший. З прибуттям на місце керівники груп здають начальникові табору рапорт. Групі виділяються місця для наметів і вогнища. Починається влаштування табору.

Життям табору керує **штаб**. Начальник табору призначає чергових: старшого чергового по табору, його помічника, фанфариста, санітара.

Старший черговий відповідає за внутрішній розпорядок, безпеку тих, хто йде в похід, стан усього табірної устаткування та спорядження, за головне вогнище.

Якщо табір великий і не всі туристи добре знають один одного, можна встановлювати на ніч пароль. Черговим даються свистки, якими вони можуть користуватися у разі потреби заздалегідь домовленим способом. Команду на загальну тривогу табору може дати лише начальник чи старший черговий.

Відповідальними за медичну службу можуть бути призначені лікар або медсестра, їх помічники – члени товариства Червоного Хреста, які пройшли необхідну підготовку. Лікар вибирає з матеріалів медичних оглядів дані про обмеження в навантаженнях для деяких учасників і повідомляє керівників групи. Лікар і санітари контролюють виконання режиму, дотримання санітарних вимог до сну, харчування, одягу, фізичних вправ, купання.

Туристсько-екскурсійна робота є основним змістом роботи туристського спортивного табору. Туристи упродовж перших кількох днів удосконалюють основні туристські навички, а решту днів зміни проводять у пішохідних, велосипедних, водних, гірських або комбінованих походах, передбачених програмою табору.

При правильному плануванні роботи табору туристи можуть виконувати не тільки нормативи на значок “Турист України”, а й пройти програму підготовки туристського організатора або судді туристських змагань.

Планом культурно-виховної роботи в таборі передбачено перегляди кінофільмів, проведення вечорів самодіяльності, бесіди з актуальних питань індустрії туризму, культурного та політичного життя нашої країни тощо.

Велику увагу в таборі приділяють фізкультурно-спортивній роботі з туризму, це насамперед **навчально-тренувальна робота в**

спортивних секціях та в секціях з різних видів туризму; проведення різноманітних змагань та конкурсів.

Важливе значення в роботі табору мають організовані виходи на природу, де є можливість поповнити свої знання з краєзнавства; корисними будуть й бесіди про охорону природи та просто збирання грибів або ягід, риболовля тощо.

Охорона природи туристами – важлива складова частина культури туризму, яка неможлива без дотримання правил та норм поведінки мандрівників під час походу. Бажано та навіть необхідно, щоб туристи під час походів дбайливо ставилися до природних парків, ботанічних садів, дендраріїв, не залишали сміття в лісі.

Тренувальні походи. При доборі в секції людей, які займаються туризмом, треба насамперед пам'ятати про те, що туризм як засіб виховання відрізняється доступністю, наочністю, а також про те, що певним рівнем рухових якостей, умінь і навичок, що формуються за допомогою занять туризму, повинна володіти кожна людина. До того ж високий спортивний результат у туризмі досягається тільки злагодженими колективними діями групи. Важливо також підкреслити, що в спортивному туризмі високі результати отримують за рахунок відпрацьованих тривалою практикою таких особистих якостей як колективізм, уміння підкоряти особисті інтереси суспільним, почуття відповідальності за доручену справу, дисциплінованість і ініціатива.

Таким чином, орієнтація й добір у туризмі як результат здійснення різних форм пропаганди й агітації, а також освіти молоді, пов'язані з вирішенням таких завдань:

– формування свідомого ставлення до занять туризмом, що звертає увагу на значущість його як засобу виховання; на форми й методи туристської роботи як неодмінної складової частини в діяльності колективів фізичної культури; на необхідність самостійного оволодіння туристськими уміннями й навичками; на важливість проведення в походах різноманітних суспільно-корисних заходів;

– створення туристських секцій, члени яких здатні організувати і провести категорійні походи, брати участь у різних туристських змаганнях.

У навчанні туризму слід розрізняти такі послідовні етапи:

1) ознайомлення та оволодіння основними технічними прийомами пересування на місцевості в одному з видів туризму;

- 2) удосконалення отриманих знань на маршруті під час походу;
- 3) широке використання засобів загальної фізичної підготовки, звертаючи увагу на вправи природно-прикладного характеру;
- 4) досягнення стабільності в застосуванні найраціональніших техніко-тактичних прийомів у різноманітних походах за ступенем складності.

Отже, навчання туризму повинно забезпечувати початкове оволодіння технікою пересування на місцевості; засвоєння вмінь і навичок, необхідних для організації побуту в польових умовах, формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства та природознавства.

Форми фізичної підготовки – ранкова гімнастика, обов'язкові факультативні заняття, заняття в туристських секціях, походи вихідного дня, змагання з техніки туризму, заняття в спортивно-оздоровчих таборах.

У роботі туристських секцій, технікумах, ВНЗ та на виробничих підприємствах найчастіше беруть участь ті, хто займався туризмом у школі. Найчастіше в ці секції приходять займатися охочі різного віку, ті, хто не має спортивних розрядів з туризму.

У цьому випадку необхідно пройти всі **стадії формування відповідних умінь та навичок**, починаючи з походів вихідного дня та походів на значок “Турист України”; виконання мандрівок для розрядних вимог Єдиної спортивної класифікації, що дасть право участі в категорійних походах.

У вищих навчальних закладах всю організаційно-методичну роботу здійснює **туристський клуб**, згідно з *Положенням*, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу або відповідальним працівником кафедри фізичного виховання (туризму), або іншого структурного підрозділу ВНЗ.

Підсумовуючи питання, необхідно нагадати, що навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників на цей час в Україні визначений **Положенням про систему підготовки кадрів спортивного туризму**, затвердженим Постановою виконкому Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) від 11.03.2002 р. (протокол № 18, п. № 2)

Контрольні запитання

1. Коли виник туристичний рух в Україні і Росії?
2. Як ми розуміємо термін “туризм”?
3. Кого можна назвати туристом?
4. Якого року була розроблена перша класифікація з туризму і введені спортивні розряди і звання?
5. Коли були створені федерації спортивного туризму (при Центральній раді з туризму, республіканських і обласних радах) ?
6. Якого року була створена Міжнародна федерація спортивного туризму?
7. Коли була створена Національна Федерація спортивного туризму України?
8. Коли відзначається Всесвітній день туризму?
9. Який може бути туризм залежно від мети?
10. Якого року запроваджений значок “Турист СРСР”?
11. Коли засновані звання “Майстер спорту” і “Заслужений майстер спорту”?
12. Які ознаки притаманні для сучасного спортивного туризму?
13. Чим умотивовані заняття туризмом?
14. Чому сприяє заняття спортивним туризмом?
15. Назвіть види спортивного туризму
16. Чим характеризуються організаційні форми спортивного туризму?
17. Які основні нормативно-правові акти в галузі спортивного туризму?
18. Коли і на підставі чого була створена Федерація спортивного туризму в Україні (ФСТУ)?
19. Що є метою діяльності ФСТУ?
20. Назвіть основні завдання ФСТУ?
21. Якими повноваженнями, згідно зі своїм статутом, наділена ФСТУ?
22. Хто може бути членом Федерації спортивного туризму в Україні?
23. Які керівні органи і хто є керівною особою ФСТУ?
24. Назвіть територіальні організації Федерації спортивного туризму в Україні?

25. Які ви знаєте основні форми та зміст масової туристської роботи?
26. Що є необхідним для створення туристичного спортивного клубу?
27. З якою метою створюються туристські спортивні табори?

Розділ 3

ЗАВДАННЯ, ЗМІСТ І ФОРМИ ТУРИСТСЬКОЇ РОБОТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

3.1. Роль туризму у вихованні молоді

Нині в Україні значна увага приділяється розвитку сфери туризму. Її дедалі частіше розглядають як сферу економічної діяльності, здатну давати прибутки, впливати на економічний стан міст, областей, регіонів. На тлі активного розвитку туризму як сфери бізнесу несправедливо позбавлені уваги не менш важливі інші його грані. Знизилася увага до туризму як сфери педагогічної, виховної діяльності, патріотичного виховання молоді, активного відпочинку, корисного проведення дозвілля громадян України. Необхідність розвитку спортивно-оздоровчого туризму вимагає нового ставлення до цього питання.

Враховуючи, що на сьогодні найгострішою проблемою країни є діти і молодь, які продовжують втрачати моральні орієнтири і дедалі поринають у бездуховність, наркоманію і кримінальне середовище міст, а також беручи до уваги ту обставину, що більшість населення не може оговтатися від стресу і знайти в собі сили для виживання в екстремальних ситуаціях, держава і громадські інститути повинні сприяти розвитку спортивно-оздоровчого туризму як одній із найсучасніших технологій продукування в людини здорових, духовних і фізичних якостей, а також пізнавальних і самозбережних основ при мінімальних витратах держави й самого туриста.

Падіння сучасного рівня залучення громадян до заняття спортивним туризмом значною мірою обумовлено практично повною відсутністю пропаганди здорового способу життя в засобах масової інформації, особливо на телебаченні; мало ефективними економічними важелями регулювання та заохочення занять СТ і згортання форм активного відпочинку в установах рекреацій. Ситуація ця поступово змінюється, і з огляду на економічну кризу та скорочення поїздки за кордон наших громадян спостерігаємо поступове зростання внутрішньодержавного самоорганізованого, оздоровчого туризму. Тому перед

системою освіти виникла серйозна проблема – підготовка спеціалістів, які здатні стати організаторами такого важливого напрямку туристичної діяльності, яким є спортивно-оздоровчий туризм (СОТ).

Завданням навчальних закладів різних рівнів є формування в туристів свідомого та відповідального ставлення до питань підготовки і проведення туристських походів та подорожей, дотримання особистої безпеки та безпеки оточення й навколишнього середовища. Необхідним є надати відповідні знання, вміння і навички розпізнавати та оцінювати небезпечні ситуації, а також – навчити способів захисту та їх уникнення.

Зміст туристської роботи в навчальних закладах полягає у вихованні здорового покоління молоді. *Здоров'я року* – найголовніше, що є в людини в житті. Людина з дитинства має усвідомлювати роль здоров'я у своєму житті. Тільки в цьому випадку формується настрій на збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я близьких людей, на формування здорового способу життя.

У сучасній літературі існує понад 100 визначень поняття “здоров'я”. Але вихідним і найточнішим є визначення зі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: *“Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад”*.

Своєю чергою вчені, які займаються цією проблемою, виокремлюють різні типи здоров'я. Наприклад, на думку О. Яременко, О. Вакуменко, Л. Жаліло, Н. Макарова, наука диференціює поняття соціального **фізичного, психічного й духовного здоров'я**.

Вважається, що *фізичне здоров'я* людини має такі складові: індивідуальна анатомічна будова тіла, фізіологічні функції організму в різних станах спокою, руху, оточення, навколишнього середовища, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму людини. Починаючи з раннього дитинства, батьки, піклуючись про фізичне здоров'я дітей, повинні на власному прикладі показувати турботу про здоров'я та позитивне ставлення до фізичної культури, спорту та туризму.

Ознаками *психічного здоров'я* є індивідуальні особливості психічних процесів і здібностей людини (збудливість, емоційність, чутливість). Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, мети, уявлень, почуттів і так далі. Ви-

хованню психічно здорової людини сприяють відвідини і участь у заходах, які налаштовують на позитив: виставки художників, літературні вечори, конкурси самодіяльності, а також туристичні походи. Це все виховує насамперед естетичну культуру людини, і за допомогою цього поліпшується психічне здоров'я.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості і сприйняття чинників, що становлять духовну культуру людини. Свідомість людини та її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінювання реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світоглядів – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Щодо *соціального здоров'я*, то воно залежить від економічних чинників, від спілкування людини з різними структурними елементами соціуму, через які здійснюються соціальні зв'язки. Головне значення у формуванні соціального здоров'я відіграє спілкування з людьми. Батьки повинні виховувати в дитини з дитинства шанобливе ставлення до людей, до співрозмовників, повинні навчити вирішувати конфлікти, що виникають.

Усі ці заходи допоможуть виростити і виховати фізично, психічно, духовно й соціально здорову особистість. Але рано чи пізно діти виходять з-під опіки батьків і тоді займатися своїм здоров'ям їм належить самостійно. Як правило, цей період припадає на навчання в професійних училищах, технікумах, інститутах тощо. Саме в цей час підлітка вже не можна контролювати, але можна ненав'язливо спрямовувати. Для цього в навчальних закладах завжди проводяться заняття з фізичної культури, працюють спортивні секції, проводяться змагання з різних видів спорту, що розвиває фізичне здоров'я, психологічні тренінги, психологічні тести, що дозволяють коректувати психічне здоров'я; відбуваються конкурси, виставки, функціонують гуртки за інтересами для того, щоб особа якомога більше спілкувалася з людьми, щоб не виникало почуття соціальної ущербності.

Головне, що заняття туризмом, активна участь у туристичних походах здійснюють позитивний вплив на всі складові особистості, на всі компоненти здоров'я людини.

Однією з масових форм СОР є туристична *прогулянка*, під час якої долається небагато кілометрів і відбувається ознайомлення туристів з азами туризму.

За формою до туристичної прогулянки близькою є *екскурсія*, проте вона має на меті знайомство з яким-небудь природним, культурним чи історичним об'єктом.

Підготовці до далеких походів та перевірки туристських умінь і навичок слугують *злету і змагання*. Для пропаганди туризму, залучення новачків влаштовують показові виступи з туристичної техніки в програмі масових свят – це і туристична смуга перешкод, і водні змагання, і демонстрація окремих елементів туристичної техніки. Основні критерії при організації таких заходів – видовищність і безпека учасників, тому добір етапів, їх обладнання мають елементи спрощення, умовного характеру багатьох вимог.

Проте сутністю СОТ, його основною ланкою був і є похід у всій його різноманітності: ближні й дальні; одно- та багатоденні; ступеневі й категорійні; піші й лижні; водні й гірські; велосипедні і кінні; самодіяльні, комерційні і змішані. Тільки похід як комплексна форма туризму містить і краєзнавство, і екскурсії, дозволяє одночасно виконати всі завдання, які ставляться в сучасному туризмі.

Основним нормативно-правовим документом, що регламентує туристську роботу в навчальних закладах є Наказ Міністерства освіти України № 237 від 24.03.2006 р. “Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України”.

Підсумовуючи це питання, необхідно ще раз зазначити про **роль туризму у вихованні молоді**. У комплексному підході до вирішення завдань виховання молоді важливе місце належить фізичній культурі, спорту і туризму як масовому та дієвому засобу патріотичного, морального, трудового та естетичного виховання.

Систематичні заняття спортом і туризмом допомагають формувати в нашої молоді такі цінні якості, як патріотизм, відчуття колективізму, мужність, наполегливість, уміння долати труднощі. Туризм відволікає молодь від різних шкідливих впливів та звичок. Статистика вказує на прямий зв'язок між розвитком масового спорту та туризму і зменшенням різного роду правопорушень.

Визначальними рисами спорту та туризму є їх привабливість. У результаті кримінологічних досліджень, які проводили різні вчені, з'ясовано, що неповнолітні правопорушники особливо високо цінують у людях сміливість, хоробрість, завзятість, мужність, рішу-

чість, силу волі, твердість характеру, тобто такі якості, які виявляють активність особистості та сприяють її самоствердженню. Таким чином, туризм позитивно впливає на такі якості, які найбільше імпонують підліткам.

Відомо, що учні проводять поза стінами школи до 150 днів на рік, а в період навчання поза заняттями класними та домашніми – 5–6 годин на день. Для багатьох із них двір, під'їзд, вулиця є місцем емоційного контакту з однолітками, ареною прояву своєї самостійності, можливості заявити про себе як про особистість.

Для того, щоб зменшити негативний вплив вулиці, слід більше уваги приділяти проведенню масових змагань, зльотів, конкурсів тощо. Це згодом обов'язково дасть свій позитивний результат.

Виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання в туризмі належать до категорії загальних завдань, тобто їх вирішення здійснюється в тісній єдності й не залежить від віку та ступеня спеціальної фізичної підготовленості тих, що беруть у них участь. Наприклад, під час походу виховні завдання вирішуються безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування відчуття колективізму, підпорядкування власних інтересів суспільним; крім того, тривалість походу, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість та вольові якості людини.

Водночас з виховними завданнями в поході вирішуються і освітні. Мається на увазі закріплення знань з краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих до походу, тобто в цьому випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюється знання з методики формування рухових умінь та навичок.

3.2. Методи й засоби підготовки туристів шкільного віку

Дитячо-юнацький туризм є складовою частиною СОР і має певні свої особливості. Так званий шкільний туризм є проміжним між комерційним і самодіяльним туризмом. Тут задіяні дві сторони – учасники (діти) та організатори (адміністрація, педагогічний колектив). У цих двох сторін підходи до туризму є різними, але вони не суперечать один одному. Для дітей туризм – захопливе заняття,

сповнене романтики, спосіб активного відпочинку. Для організаторів, учителів – засіб краще познайомитися зі своїми учнями, вихованцями та активніше вплинути на їх розвиток, тобто засіб вирішення педагогічних завдань. Своєї мети вчитель досягає швидше, задовольняючи потреби дітей, їх зацікавленість подорожами.

Навчання СОР як цілеспрямована діяльність у навчальних закладах зокрема у школах, повинно забезпечити таке:

- передусім – оволодіння технікою переміщення на місцевості;
- засвоєння вмінь, необхідних для організації побуту в похідних умовах;
- ознайомлення зі способами ведення суспільно-корисної роботи в походах;
- формування основ знань з топографії та орієнтування;
- вивчення основ техніки безпеки та надання першої медичної допомоги.

У туризмі, умовно кажучи, є дві сторони – «споживання» і «виробництво». Очевидним змістом туризму є все те, що він дає або може дати людині, той очікуваний результат, заради якого людина виходить на туристичну стежину.

Повну насолоду від туризму виражають:

- емоції радості та задоволення (емоційна складова);
- цікава, корисна інформація, що сприймається людиною безпосередньо, а не через усну чи письмову мову (пізнавальна складова);
- поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, у тому числі і психічного;
- яскраві враження (сприйняття);
- різного роду корисні навички та вміння.

«Виробництво» туризму – це вся та різноманітна робота, котру повинна зробити людина, щоб отримати задоволення від туризму, щоб конкретний туристський захід відбувся, причому на високому рівні.

Людина займається туризмом, щоб «споживати», «виробництво» для неї не самоціль, а лише засіб, так би мовити, вимушена частина зайняття туризмом. Тут на допомогу може прийти комерційна туристична сфера, яка бере на себе турботи з «виробництва». Це і є комерційний туризм, котрий за відповідну плату забезпечує всім, необхідним.

У туристично-краєзнавчій роботі з учнями-школярами надзвичайно важливо зважено *поєднати туризм і краєзнавство*. Чи можливо вести краєзнавчу й туристичну роботу окремо, нарізно? Так, можливо, але для педагогіки їх краще поєднувати. Туризм за своєю природою завжди містить елементи пізнання рідного краю. Неможливо подорожувати, нічого не дізнаючись, і в будь-якому поході проводяться ті чи інші спостереження.

Для вирішення педагогічних завдань “створення” туризму є менш значущим, ніж його “споживання”, оскільки воно подвоює педагогічний результат, іншими словами, дає другий врожай. Тому комерційний туризм з точки зору вирішення педагогічних завдань у школі є менш бажаним, ніж туризм самодіяльний. Сервіс комерційного туризму, задовольняючи нагальні потреби в розширенні кругозору, в перспективі не може допомогти школі у глибокому і всебічному вихованні та навчанні дітей. Це може дати тільки самодіяльний туризм.

У поєднанні туризму (переміщення у просторі) в домінантній його формі (похід) з пізнанням краю (спогляданням об'єктів по дорозі) пріоритетним є проходження запланованого маршруту походу. Маршрут не є лише засобом досягнення яких-небудь завдань, він є метою походу. У спортивному туризмі яскравіше проявляється те, що на перше місце частіше ставиться мета випробувати, пізнати себе. Тут мета прожити без благ цивілізації вже не вторинна, не другорядна, а основна. Рух при цьому є не необхідністю, а основним сенсом. Завдання подивитися навколо, щось нове пізнати є вторинним.

Постійне перебування під впливом фізичних навантажень у туристичних походах сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму школяра. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь усі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи так званого м'язового корсета тулуба і особливо на м'язи ніг. У лижних і водних походах ефективно задіяні також м'язи верхнього плечового поясу, рук і спини.

Підтримка м'язів на високому функціональному рівні за допомогою туризму є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимулювання імунітету підлітків середнього шкільного віку. М'язи зай-

мають більше ніж 40% тіла людини, тому їх постійний розвиток і тренування дуже важливі. Основне призначення м'язів – це бути активними й забезпечувати якісну роботу опорно-рухового апарату, просторове переміщення нашого тіла.

Похідні навантаження примушують ефективніше працювати найголовніший і найважливіший м'яз нашого організму – серце. Спортивно-оздоровчий похід є чудовим засобом стимуляції роботи серцевого м'яза; привчає його працювати в економному, оптимальному режимі.

Наукові дослідження дозволили встановити, що систематична участь у різних походах сприяє економізації серцевої діяльності. Спостерігаючи впродовж доби за серцевою діяльністю дітей різного віку, вдалося встановити значне поліпшення роботи серця під впливом фізичних навантажень. Так, заняття туризмом із 7 років, сприяють зменшенню загальної кількості серцевих скорочень (в середньому на 50–65% за добу) у дітей середнього шкільного віку. За весь період навчання в школі ця “економія” становить близько 18 млн серцевих скорочень.

Туристичний похід впливає на якість роботи легенів людини. Легені виконують одну з найфундаментальніших функцій людського організму – дихання. Дихання забезпечує тканини й органи людини киснем, без якого неможливі основні фізіологічні й біохімічні процеси.

Якщо людина не одержує необхідної кількості свіжого повітря або дихає неправильно – то кількість кисню, що надходить в організм, не відповідає тому, який виводиться з організму. Тому вона може отруїтися шкідливими відходами життєдіяльності, що викликає багато важких захворювань. Чим глибше дихає людина, тим менше вдихів-видихів вона робить за хвилину, і тим триваліше і здоровіше її життя.

Фізична активність під час туристичного походу дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів – глибину дихання й максимальну вентиляцію легенів. Так, у дітей, які систематично займаються туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5–2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40–60%.

Оздоровчий вплив активного туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід зарахувати загартування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо.

Загартування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання й інші гігієнічні процедури. Загартування оздоровлює слабкі ланки організму підлітка, допомагає запобігти погіршенню здоров'я, дозволяє пересуватися в туристичному поході в легшому одязі. Повітряні ванни – найм'якший засіб загартування, який часто використовується в поході. Цілодобове перебування на свіжому повітрі, зміна температурних режимів упродовж доби забезпечують цю ефективність. Найкращий час для приймання повітряних ванн – літо. Такий вид гартування широко доступний школярам, тонізує нервову, ендокринну, серцево-судинну системи, є своєрідною гімнастикою для судин і стимулює обмінні процеси.

Приймання повітряних ванн під час руху піддає тіло дитини кращій аерації завдяки активнішому руху повітря. Так, наприклад, коли дитина біжить, то сила зустрічного повітря навіть у безвітря досягає 3–4 балів. Така аерація поліпшує потовиділення, активізує шкірне дихання.

Дієвим методом загартування є сонячно-повітряні ванни. У туристів вони користуються особливою популярністю. Сонячне опромінювання підвищує стійкість дитячого організму до інфекцій (так званий неспецифічний імунітет), поліпшує обмінні процеси, засвоєння вітамінів, сприяє розсмоктуванню залишкових запальних процесів. У підлітків, які систематично приймають сонячні ванни, підвищується працездатність, яка зберігається тривалий час. Оздоровчий ефект від сонячних ванн вищий, якщо приймати їх рухаючись.

Зі всіх видів загартування найефективнішими в туристичному поході є купання й обливання. Водні процедури сприятливі для усунення і зменшення нервово-судинних розладів. Після купання на декілька годин зникає асиметрія тиску крові, судинна дистонія й патологічні реакції серцево-судинної системи на функціональні проби з фізичним навантаженням.

У поході обов'язково також використовувати при всіх гігієнічних процедурах холодну воду, що збільшує ефект гартування водних процедур, а також продовжує їх оздоровчу дію.

Висока активність школярів у поході призводить до стомлення організму, що сприяє досягненню високої працездатності. Запорукою високого функціонального стану організму є не тільки наявність енергетичного потенціалу, але і його здатність відновлюватися. Дослідження вчених переконливо довели, що саме стомлення є природним збудником відновних процесів, які тільки і можуть підвищити працездатність організму людини. Якщо усунути стомлення працездатність поступово знижуватиметься. Навпаки, стомлення, стимулює відновні процеси, що підвищують працездатність організму. Туристичний похід є одним із кращих засобів забезпечення необхідного обсягу стомлення організму, передусім, за рахунок систематичності дії.

У результаті систематичної стимуляції відновних процесів відбуваються також структурні зміни, що збільшують потенційні можливості організму: зростає об'єм м'язових волокон, зміцнюються сухожилля і зв'язки суглобів. Разом з тим відбувається прискорене відновлення пошкоджених у процесі напруженої діяльності тканин, посилюється загоєння ран. Завдяки цьому, дитина стає краще захищеною від несприятливих впливів навколишнього середовища.

У туристичному поході повною мірою реалізується принцип ритму життя, що має велике значення для здоров'я людини, рисою функціонування організму підлітка. Режим життя людини прийнято розглядати як обґрунтовану регламентацію різних видів її діяльності. Відсутність режиму, безсистемність життя – одне з джерел різних розладів у діяльності організму. У поході школяр фізично стомлюється і вимушений у певний час відпочивати, спати, приймати їжу, тому туристи відрізняються, зазвичай, міцним здоров'ям. Часті ж порушення звичного ритму розбалансовують функцію нервової системи і є однією з причин різних захворювань. Розпорядок дня туристичного походу органічно поєднується і збігається з біологічним ритмом життя, що робить туризм незамінним засобом оздоровлення підлітка.

Розглядаючи чинники позитивного впливу туризму на організм школяра, необхідно згадати *про харчування туриста*. У туристично-

му поході характер, якість, чіткий режим вживання їжі є важливою умовою здорового способу життя. У поході їжа завжди щойно приготувана, дієтична. У весняно-осінній період раціон туриста збагачується дикорослими рослинами, ягодами, грибами, фруктами. Набутий під час походу апетит зберігається ще досить тривалий час.

Туризм є не тільки засобом оздоровлення здорових дітей, але також *засобом профілактики й лікування деяких захворювань*. Ходьба – це звичний і найприродніший вид фізичних рухів, протипоказаний лише важким хворим, при травмах і серйозних захворюваннях ніг.

Успішним виявилось використання туризму у відновленні здоров'я після перенесених захворювань легенів, бронхіальної астми.

За дослідженнями учених, під час походу спостерігається зменшення маси тіла в середньому на 3,7 кг, що значно полегшує роботу серцево-судинної системи при похідних навантаженнях.

Є дані про виражений лікувальний ефект перебування в умовах високогір'я в поєднанні з руховою активністю дітей, хворих на недокрів'я (анемією). Гірський туризм є ефективним також при лікуванні нервово-психічних розладів, порушенні обміну речовин.

Туризм є одним із найбажаніших видів відпочинку. Разом із фізичним навантаженням, загартуванням, здоровим психологічним кліматом, які характерні для всіх видів активних подорожей, слід окремо сказати про корисний вплив самої природи.

Активний відпочинок у лоні природи корисний усім, особливо сучасним міським мешканцям, оскільки вони переважно дотримуються малорухливого способу життя. Діти, які потерпають від фізичної і розумової перевтоми, після перебування в лісі відчують прилив енергії і бадьорості, зняття напруги, піднесеність.

Ліс виділяє в повітря біологічно активні речовини – фітонциди, що мають бактерицидну дію. Найактивніші щодо цього смерека, ялиця, сосна, клен, калина, біла акація, вільха, береза, граб, тополя й верба. У соснових і смерекових лісах повітря практично стерильне. Активні речовини смереки й сосни, ялиці діють згубно навіть на такий стійкий мікроб як туберкульозна паличка.

У лісі в три рази вища кількість легких іонів із негативним зарядом. У той час кількість важких іонів з позитивним зарядом значно менша.

Легкі іони освіжають повітря, знімають втому й нервову напруженість, вони стимулюють діяльність серцево-судинної, дихальної і кровотворної систем, поліпшують терморегуляцію, знижують артеріальний тиск, підвищують тонус центральної й вегетативної нервової системи. Висока іонізація повітря підвищує окиснювально-відновні процеси в нашому організмі, сприяє зменшенню й усуненню спазмів судин і бронхів.

Ліс значно знижує шум. Сильні шуми (понад 70 дБ) впливають на вегетативну нервову систему, а слабкіші (нижче від 60 дБ) – на центральну нервову систему. Шум лісу, як і шум морських хвиль, має цілющі властивості.

Хвойні ліси, що містять багато озону, фізіологічно активних речовин і ефірних масел, мають лікувальний і зміцнювальний вплив на осіб, які страждають на різні захворювання легенів і верхніх дихальних шляхів.

Туристичний похід, переносючи підлітка в нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечує йому безпосередній контакт із природою. Тісне спілкування з нею, виховання в походах уміння бачити й насолоджуватися красою природи, розвиток у собі «спорідненого» ставлення до неї мають неоціненне психологічне значення. Надзвичайно важливе значення має і виховання відчуття колективізму, допитливості, патріотизму, бажання долати перешкоди та інших цінних моральних і вольових якостей, що відіграють вирішальну роль у профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів.

Як підсумок, необхідно зазначити, що всі види виховання в туризмі реалізуються комплексно, у природних умовах. Цю природність виховного процесу в туризмі можна проілюструвати на прикладі будь-якого туристичного походу: пересування з рюкзаком і подолання природних перешкод – фізичне виховання; краса навколишньої природи – естетичне виховання; установка бівуака і приготування їжі, уміння виконувати різноманітну роботу на бівуаці – трудове виховання; взаємини учасників походу, необхідність взаємодопомоги, дисципліни, відповідальності – морально-етичне виховання; знайомство з природними багатствами своєї країни з її історичними і культурними пам'ятниками – патріотичне виховання.

3.3. Особливості організації спортивного туризму у вищих навчальних закладах

Одним із пріоритетних напрямів реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання й виховання фізично та психічно здорової особистості.

Основним нормативно-правовим документом, що регламентує туристську роботу у вищих навчальних закладах є Наказ Міносвіти України № 237 від 24.03.2006 р. «Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України». Крім цього акту, навчальні заклади під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Положенням про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 16.05.2005 N 295 (з0601-05), зареєстрованим Міністерством юстиції України 01.06.2005 за N 601/10881, Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор.

Мета фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів полягає у формуванні фізичної культури особистості та вміння й навички спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки й самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

У теперішній час реалізація цієї програми у вищих навчальних закладах (ВНЗ) має певні труднощі у зв'язку з переходом до системи вищої професійної освіти на основі Болонських угод, що передбачає перехід до дворівневої системи вищої освіти: бакалавр – магістр до 2010 року. Підготовка ВНЗ до переходу на нову систему вищої освіти виявила низку організаційно-нормативних проблем навчання. Зокрема, ці проблеми виявлено у фізичному вихованні студентів у зв'язку з орієнтацією на закордонну систему фізичного виховання, засновану на більшій самостійності студентів у виборі засобів і обсягів занять фізичною культурою у ВНЗ, що в перспективі призведе до скорочення обов'язкових навчальних годин із дисципліни «Фізична культура» і до необхідності розширення діапазону засобів фізичної культури, спорту і туризму відповідно до нових реалій. У системі фі-

зичного виховання студентів засоби спортивно-оздоровчого туризму в цей час використовуються не досить ефективно. Туризм у ВНЗ розглядається як частина рекреативної фізичної культури, представлені в режимі активного відпочинку, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

Методику занять спортивно-оздоровчим туризмом побудовано на загальних принципах навчання і виховання студентів. Методика повинна бути спортивно-адаптована до умов застосування в природному середовищі. Конкретизується використанням комплексу засобів оздоровчого туризму. Оптимальний навантажувальний режим занять спортивно-оздоровчим туризмом визначається завданнями курсу, пов'язаними з рівнем початкової фізичної підготовленості студентів та їх мотиваціями щодо вибору типів, видів і форм туризму.

Практичні рекомендації щодо організації занять туризмом у ВНЗ:

1. Набір студентів для занять спортивно-оздоровчим туризмом рекомендується проводити за опитуванням (анкетуванням), щоб визначити мотивацію студентів і відповідно коригувати спрямованість навчально-тренувального процесу від рекреаційної до спортивно-тренувальної.

2. Комплекс засобів спортивно-оздоровчого туризму переважно використовується в природних умовах природного середовища.

3. У спортзалі рекомендується моделювати умови природного середовища, використовуючи штучні споруди та прийоми імітації («скельні» і «льодові» стінки, повітряні «переправи», «болотні купини», «орієнтування в спортзалі», «переправа» хиткою колодою та інші).

4. Поза навчально-тренувальними годинами бажано залучати студентів до участі у кваліфікаційних та рейтингових змаганнях з туристського багатоборства, спортивного орієнтування, спортивного скелелазіння та спеціалізованої смузі безпеки – рятувальних робіт МНС.

5. Дотримуватися загальних обсягів підготовки на початковому й базовому етапах навчання, змінювати співвідношення теорії і практики в бік збільшення практичних занять до 1: 4,2 і 1: 4,9 відповідно на першому і другому роках навчання студентів.

6. Застосовувати комплексну тактико-технічну та спеціальну фізичну підготовку під час першого року навчання студентів – 60 годин, під час другого року навчання – 122 години.

7. Ці види підготовки доповнюються інтегральною підготовкою в обсягах 66 годин і 84 години на першому та другому роках навчання студентів відповідно.

8. Для оптимізації фізичних навантажень в умовах спортивно-оздоровчих туристських походів рекомендується використовувати розрахунковий метод визначення діапазону швидкостей пересування залежно від ваги наплічника, рельєфу місцевості, функціональної підготовленості учасників (за показником PWC 170) і відповідно до спрямованості занять (рекреаційних або спортивних).

Контрольні запитання

1. У чому полягає роль туризму у вихованні молоді?
2. Якими нормативно-правовими актами регламентується туристична діяльність у системі виховання учнівської і студентської молоді?
3. У чому полягає зміст туристської роботи в навчальних закладах?
4. Дайте характеристику таких складових елементів поняття «здоров'я», як фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я.
5. Назвіть масові форм СОР.
6. Охарактеризуйте методи й засоби підготовки туристів шкільного віку.
7. У чому полягають особливості дитячо-юнацького туризму?
8. Чи є необхідним поєднання туризму і краєзнавства в роботі зі школярами? Відповідь обґрунтуйте.
9. У чому полягають особливості організації СОР у вищих навчальних закладах?
10. Що є метою фізичного виховання студентів? За допомогою яких засобів цього можна досягнути?
11. Які можете назвати практичні рекомендації щодо організації занять туризмом у ВНЗ?
12. Які можуть виникати складнощі при здійсненні туристичної діяльності з учнівською та студентською молоддю? Методи їх подолань.

РОЗДІЛ 4

ТОПОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ТУРИЗМІ

Топографічна підготовка туристів, уміння орієнтуватися є необхідними умовами вдалого проведення будь-якого походу. Географічна підготовка визначає міру зв'язку туриста з навколишнім середовищем території (чи акваторії), у межах якої здійснюється подорож. Цей зв'язок проявляється в таких аспектах:

- правильний вибір району подорожі, сезону, строків проведення подорожі;
- грамотна розробка оптимальної нитки маршруту (із запасними варіантами) і нанесення його на карту;
- успішне проходження вибраного маршруту з вмінням орієнтуватися на місцевості і безпомилково користуватися картою, компасом та іншими засобами орієнтування;
- знання географічних особливостей району подорожі та врахування й передбачення можливих проявів несприятливих природних процесів, що дозволяють безпечно й комфортно завершити маршрут;
- проведення доступних маршрутних спостережень з їх грамотною фіксацією й розробкою рекомендацій для майбутніх мандрівників.

Отже, туристові у своїй діяльності необхідно знати основи таких географічних дисциплін: картографії, геоморфології з основами геології, гідрології, кліматології та метеорології, геоботаніки, загальної фізичної географії та ландшафтознавства тощо.

Термін «топографія» походить від грецьких слів «топос» – місцевість та «графіо» – опис. Топографія – це наука, яка займається вивченням місцевості з метою складання її карт та планів.

У будь-якому туристському поході першим і безумовним завданням є точне в часі і просторі проходження запланованого маршруту, оскільки виконання всіх інших завдань залежить від цього. Проте не завжди туристам вдається його виконати і пройти точно запланованим шляхом. Завжди є ризик відхилитися убік, збитися з визначеного курсу через втрату орієнтування. Причини таких не-

вдач поділяються на об'єктивні й суб'єктивні. Суб'єктивні – це недостатнє знання основ топографії, недостатній практичний досвід, відсутність спостережливості. Мистецтво орієнтування полягає в тому, що людина повинна в кожен момент руху розуміти, де вона знаходиться, звідки прибула й куди прямує далі, тобто знати своє місцезнаходження, положення відносно важливих для нього точок простору – об'єктів краєзнавчого ознайомлення, точок спортивних випробувань, населених пунктів, станцій, водоймищ тощо.

Орієнтування на місцевості – явище динамічне: не можна один раз зорієнтуватися і на цьому закінчити з орієнтуванням на решту часу походу. Рух по маршруту й орієнтування – процес єдиний і безперервний. За своєю природою, орієнтування – дія інтелектуальна, заснована на аналізі об'єктивної інформації, яку турист повинен уміти здобувати, сортувати й оцінювати. Воно вимагає осмислення людиною своїх переміщень у просторі, аналіз усіх ознак – орієнтирів, можливих помилок.

У підручниках з військової топографії цілісне поняття орієнтування на місцевості складається з комплексу таких умінь:

- 1) визначення на карті точки свого місцезнаходження в кожен момент руху;
- 2) правильне планування шляху подальшого руху до мети;
- 3) дотримання вибраного шляху.

Інформація для орієнтування складається з трьох елементів: напрямків, відстаней, орієнтирів (прикмет), що розміщені на місцевості. Орієнтирами можуть бути будь-які помітні місцеві предмети, що добре виділяються серед інших місцевих предметів, які добре видно здалека і які неможливо не помітити зблизька.

Орієнтуванням на маршруті повинні займатися всі учасники по черзі, а не тільки керівник групи. Краще, якщо цю роботу учні виконуватимуть парами – провідник і його помічник (дублер). Але в групі, окрім чергових провідників, повинен бути і старший провідник, який контролюватиме чергових.

Прийнято вважати, що є два основні способи орієнтування: за допомогою карти (або схеми маршруту) та компасу (тобто за сторонами горизонту). Але, крім цього, є орієнтування за легендою – за «словесною картою», тобто за допомогою докладного текстового опису шляху руху.

Практично туристові доводиться орієнтуватися весь час, застосовуючи різні прийоми й засоби орієнтування: карту, компас, годинник, небесні світила, контури рельєфу, різні місцеві предмети й ознаки. У досвідчених туристів навіть виробляється особливе інтуїтивне відчуття орієнтування в просторі. Для туристів-початківців основою основ є вміння працювати з картою та компасом, без яких неможливо обійтися в жодному поході.

Отже, орієнтування на місцевості слід розуміти як сукупність дій, спрямованих на визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів чи певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також вміння швидко та точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатися вибраним маршрутом, а в разі потреби відшукати зворотній шлях. Уміння орієнтуватися дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від запланованого напрямку, від графіка руху й дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи й повноцінного відпочинку.

Уміння туриста добре орієнтуватись є ознакою доброї технічної підготовки. Подорожувати незнайомою місцевістю при відсутності компаса, картографічних матеріалів без попереднього вивчення цієї території неприпустимо.

4.1. Поняття про карту. Картографія

І план, і карта є такими засобами зображення місцевості, котрі дозволяють охопити її в цілому та визначити окремі компоненти розташування. Ні словесний опис місцевості, ні малюнки, ні фотографії не можуть дати настільки точного уявлення про місцевість у цілому як план чи карта.

Слово «карта» відомо з найдавніших часів і в перекладі з латини означає «креслення». Карта вважається кресленням, що зображує земну поверхню. Китайці з доісторичних часів почали складати карти. Ще до нашої ери в Китаї існувало особливе бюро з виробництва картографічних матеріалів. Більш того, у стародавніх китайців була географічна література, зокрема книга про річки, книга про моря й гори, книга про географію Китаю – “Юкінг”. З плином часу зміст терміна «карта» уточнювався, і тепер ми називаємо картою **змен-**

шене, узагальнене зображення на площині земної поверхні або її частин.

За змістом карти бувають загальногеографічними та спеціальними.

Загальногеографічні карти, як правило, поділяють на дві групи: топографічні; оглядові, які різняться за ступенем узагальнення і за масштабом.

Топографічна карта – це загальногеографічна карта крупного масштабу, котра відображає елементи природного та культурного ландшафту місцевості найдетальніше.

Оглядова карта – загальногеографічна карта дрібнішого масштабу з меншою кількістю деталей, яка призначена для загального орієнтування.

Різновидом топографічних карт є *плани* – зображення на папері невеликих ділянок чи об'єктів місцевості. На плані можуть бути відображені такі подробиці, які неможливо показати на карті, оскільки при сильному зменшенні, вони зникають.

Змістом **спеціальних карт** є не загальна характеристика території, а який-небудь елемент географічного ландшафту (клімат, ґрунт тощо). Також можуть бути навчальні, морські, туристські та інші спеціальні карти. В останні роки набули поширення спортивні карти, що належать до спеціальних та призначені для змагань зі спортивного орієнтування.

У поході часто використовують **схему місцевості** – спрощене креслення її частини, що складена за картою або безпосередньо з натури. Крім того, використовуються **кроки** (франц. *croquis*) – креслення ділянки місцевості, що відображує її найважливіші елементи, виконане при окомірному зніманні, що детально відтворює елементи місцевості, необхідні для вирішення конкретного завдання, наприклад, сходження на перевал.

Величина (ступінь) зменшення місцевості на карті називається *масштабом*. Масштаб кожної карти виражається найчастіше за допомогою дробу, в якому в чисельнику завжди стоїть одиниця, а в знаменнику – число, яке вказує, наскільки зменшеним є зображення місцевості на цій карті.

Для туристської подорожі найзручнішою є карта чи схема масштабу 1:100 000. Проте при здійсненні походу вихідного дня, трену-

вального походу краще користуватися спортивною картою, на якій детальніше нанесено всю інформацію про район. Як правило, площа спортивної карти становить близько 10 км, масштаб – 1:5 000, 1: 10 000, 1: 15 000, 1: 20 000 чи 1: 25 000.

Існують ще тематичні карти, які зображують детально окремий компонент або його характеристику, що входить у зміст загально-географічної карти (гідрологія, рослинність, шляхи сполучення, геологічна будова, кліматичні показники, щільність населення тощо). Тематичні карти використовують у туризмі для детального всебічного ознайомлення з територією подорожі, з її характерними рисами та особливостями.

Важливою характеристикою кожної топографічної карти, яку необхідно завжди враховувати, є «вік» карти. Чим карта «молодша», тим ймовірніше вона відображає те, що є на місцевості, оскільки з плином часу на місцевості обов'язково відбуваються які-небудь зміни, які на старій карті не відображені.

На карті нанесено багато позначок – **топографічні умовні знаки**. Умовні знаки – це азбука, знання якої необхідне для читання карти. Усі топографічні умовні знаки можна розділити на такі види:

1) лінійні – дороги, лінії зв'язку, лінії електропередач, струмки, ріки тощо, тобто це знаки таких місцевих предметів, які самі по собі мають форму довгих ліній;

2) фігурні – знаки веж, мостів, церков, паромів, електростанцій, окремих будівель;

3) площинні – знаки лісів, боліт, населених пунктів, лугов, тобто місцевих предметів, які займають значні площі. Вони складаються з двох елементів – контуру і знака, що заповнює контур;

4) пояснювальні – знаки, характеристики лісу, назви населених пунктів, залізничних станцій, рік, озер, гір і т.п. Це – ширина шосе, довжина, вантажопідймальність мостів, глибина броду на річках.

Топографічна карта як достатньо точна модель території надає можливість використовувати її саму як джерело надійної інформації, яка може бути безпосередньо і не віддзеркаленою в її змісті. Застосування карт для опису, аналізу й пізнання території називають картографічним методом дослідження. Найвні прийоми аналізу явищ за картами можна об'єднати в такі основні способи: візуальний аналіз, картометричні дослідження, графоаналітичний аналіз тощо.

4.2. Рух за азимутом. Визначення відстаней

Де б людина не знаходилася, вона має простір навколо себе: реальну чи уявну окружність – лінію горизонту. Коло горизонту умовно поділене на 360 рівних відрізків. Відлік градусів починається з тієї точки горизонту, котра знаходиться точно під Полярною зіркою, і ведеться від цієї нульової точки тільки вправо (за годинниковою стрілкою). Кожний градус окружності (і навіть долі його) – це і є кут. Але кут у геометрії та кут на місцевості в площині горизонту – не те саме. У кута, який називається азимутом, один промінь особливий: у просторі він завжди займатиме єдине положення – на північ. Якщо цьому променю надати інший напрямок, це вже буде не азимут, а простий кут. Отже, **азимут – це кут, утворений напрямком на північ (перший промінь) і напрямком на орієнтир – ціль (другий промінь)**. Необхідно запам'ятати, що азимути вимірюються в градусах та відрховуються від нуля тільки за годинниковою стрілкою.

Досвідчений турист, який добре знає азимутальне кільце, визначивши напрямок на північ, швидко знайде будь-який інший напрямок та сторони горизонту без компасу вдень, уночі, у будь-яку погоду.

Азимут – це кут, а будь-які кути можливо, по-перше, вимірювати, по-друге, будувати. Вимірювати та будувати кути можливо не тільки олівцем на папері, але і візирним променем безпосередньо на місцевості. Для туристів це дуже важливо. На папері (на карті) вимірювати та будувати азимути можна звичайним транспортиром. А виміряти азимут на місцевості допоможе компас, в якого магнітна стрілка, як тільки відпустити гальмівний затискач, сама по собі повернеться одним кінцем на північ, що і є необхідним. Адже азимут – це кут, в якого один промінь – напрямок на Північний полюс.

Бувають випадки, коли необхідно визначити напрямок руху (азимут), користуючись картою та рідинним компасом. Конструкція рідинного компасу дозволяє вимірювати на карті азимути з точністю до $0,5^\circ$. Щоб за допомогою цього компаса виміряти азимут якого-небудь напрямку, треба:

- 1) прикласти компас на карту таким чином, щоб масштабна шкала (ліва сторона плати) відповідала напрямку маршруту, тобто з'єднувала точки початку й кінця;

2) кільце зі шкалою повертати доти, поки позначки й розбіжні лінії на основі колби не будуть рівнобіжні вертикальним лініям координатної сітки або напрямкам магнітних меридіанів, нанесених на карту;

3) нульова точка шкали повинна бути установленою згідно з напрямом півночі на карті;

4) проти середньої червоної лінії на платі знайти показники азимуту зі шкали. Це і буде магнітний азимут. При цьому треба стежити за тим, щоб буква «N» була звернена точно на північ, щоб уникнути помилки у вимірі кута на 180° .

Щоб азимут виміряти за допомогою годинника, необхідно цифру 12 циферблата направити на північ, потім прикласти до центру олівець (паличку, сірник) та направити його на заданий предмет. Від точки, на яку вказує кінець олівця, спрямований на предмет, відрахувати на циферблаті кількість годин та хвилин. Знаючи, що одне годинне ділення циферблата дорівнює 30° , а хвилинне – 6° , можна відрахувати величину вимірюваного кута.

Знаходження зворотного шляху за азимутами. Якщо доведеться повертатися в табір тим самим шляхом, то для цього необхідно використати зворотні азимуту. Для визначення зворотного азимута треба додати до прямого азимута 180° , якщо він менший за 180° , або відняти 180° , якщо прямий азимут більший за 180° .

Визначення відстані. Існують різні найпростіші способи та прилади для визначення відстаней. *Вимір відстані на око* – найпростіший та найрозповсюдженіший спосіб визначення відстаней. Він базується на таких положеннях:

- чим ближче предмет, тим ясніше та різкіше ми його бачимо та тим виразніше розрізняємо на ньому дрібні деталі;
- чим ближче предмет, тим він здається більшим, та навпаки, чим далі, тим він здається меншим.
- точність визначення відстані на око залежить від багатьох умов: освітлення, характеру місцевості, стану погоди, пори року та доби, кольору предмета тощо.

Вимір відстані кроками. Рухаючись від одного орієнтиру до іншого, рахують пройдені кроки. Після кожної сотні пар кроків починають знову, а щоб не збитися, кожну пройдену сотню записують на папері або загинають послідовно пальці руки. Для переведення

кроків у метри необхідно знати довжину кроку в сантиметрах. Приймаючи в середньому довжину кроку за 0,5 м, а пару кроків за 1 м, можна приблизно визначити відстань до предмета.

При обмеженій видимості, відхилившись трохи від правильного напрямку, можна легко втратити орієнтування. Наприклад, помилка в визначенні напрямку 6° дасть відхилення в сторону на $1/10$ частину пройденого шляху, а помилка 12° дає відхилення до $1/5$. Ось чому дуже важливо здійснювати пересування за допомогою компаса, тобто за азимутом.

4.3. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування

Орієнтуватися на місцевості найкраще й надійніше за картою і компасом.

Компас – це кутомірний прилад, який використовується для вимірювання магнітних азимутів на місцевості (не на папері, карті, а в просторі).

Компаси бувають різних конструкцій, але найрозповсюдженіший у нашій країні компас, який сконструював у XIX ст. російський військовий топограф капітан Петро Адріанов. Цей компас так і називається – компас Адріанова. Він складається з п'яти частин: корпус; візерне кільце; магнітна стрілка; лімб (циферблат); затискач.

Основне призначення компаса – показати напрямок північ-південь. Якщо він відомий, неважко визначити і всі інші. Крім компаса Адріанова, існують рідинні та електронні компаси.

У рідинному компасі стрілка обертається в рідині, що запобігає її різкому коливанню під час швидкого бігу, тому ним зручно користуватися під час змагань зі спортивного орієнтування.

Електронний компас показує напрям на північ на електронному дисплеї, може автоматично вказувати азимутальні напрямки. Найбільшим недоліком електронних компасів є необхідність заміни елементів живлення, що є проблемним у довготривалих походах та експедиціях.

Перед тим, як розпочати роботу з простим компасом, треба перевірити, чи він справний та чи можна ним користуватися. Пере-

віряючи правильність компаса, його слід покласти горизонтально на стіл або плоский предмет та відпустити гальмо магнітної стрілки. Після того, як стрілка заспокоїться, позначити поділки на лімбі (градусному кільці), проти якого зупинився північний (темний) кінець стрілки. Підвісити до стрілки який-небудь металевий предмет, який змусить її обертатися навколо осі. Якщо після кожного зрушення стрілка зупинятиметься точно проти позначеної поділки, то такий компас справний. Його треба берегти від різких поштовхів, ударів, щоб не погнути голку та не пошкодити внутрішню поверхню шляпки стрілки. У неробочому стані магнітна стрілка повинна бути притиснута гальмом до скла, інакше гострі голки та шляпка стрілки швидко зношуються. Не слід класти компас поряд із металевими предметами, щоб стрілка не розмагнічувалася.

Існує ще один сучасний спосіб орієнтування на місцевості – за допомогою супутникової системи глобального позиціонування **GPS**. Ця система працює завдяки близько 25 супутникам, що знаходяться на навколосезній орбіті на висоті приблизно 17 500 км і щодня як мінімум двічі облітають земну кулю. Ці супутники контактують із портативним пристроєм (**GPS-навігатор**), визначають його точні координати, які відображаються на дисплеї у зручній для користувача формі. Системі необхідно сигнал лише трьох супутників для визначення точного місця знаходження об'єкта на планеті. Цей спосіб називається двовимірним визначенням або **2D**. При контакті із чотирма і більше супутниками можна отримати набагато більше інформації щодо положення, зокрема визначається висота знаходження над рівнем моря, швидкість пересування, перешкоди на шляху тощо. Таке визначення називається тривимірним або **3D**.

Сучасні **GPS приймачі** мають до 25 каналів, тобто одночасно можуть контактувати із великою кількістю супутників, що дозволяє швидко орієнтуватися в будь-якій частині нашої планети. У пам'ять таких пристроїв заносяться детальні електронні карти не тільки окремої місцевості, але й цілих континентів. Туристам надається можливість контролювати траєкторію та напрям свого руху, попередньо планувати маршрут, заносити його в пам'ять пристрою, щоб потім слідувати за правильністю пересування. Такі пристрої є надзвичайно корисними при подорожуванні в горах, не-

знайомою місцевістю, а особливо – у разі втрати орієнтування. GPS широко використовують в автомобільному туризмі, оскільки коли запрограмований маршрут, то відпадає потреба постійно заглядати в карту. У деяких автомобілях GPS пристрої встановлюють на заводі як необхідний аксесуар навігації. Проте, незважаючи на те, що інформація із супутників транслюється безкоштовно, сама вартість таких пристроїв ще залишається досить високою, і тому вони ще не знайшли широкого застосування у спортивному туризмі в нашій країні.

При відсутності компаса чи карти можна орієнтуватися за небесними світилами, за деякими місцевими прикметами, за природними прикметами.

Дії у випадку втрати орієнтування. При втраті орієнтування важливо зберігати спокій, і в спокійній атмосфері спробувати проаналізувати шлях, який пройшли з моменту, коли стало відомо, що група заблукала. При цьому необхідно відразу ж розглядати можливість переміщення на «паралельну ситуацію», тобто в подібний район (сусідня долина річки, перевал, ущелина). Якщо в цій місцевості такий район є, необхідно пересвідчитися, що таке переміщення насправді відбулось. І далі вирішувати, яким чином можна виправити ситуацію. Іноді буває, що всі дії зі встановлення свого місцезнаходження є безрезультатними. Тоді необхідно пожертвувати точним дотриманням маршруту й поставити собі за мету – вийти до будь-якого населеного пункту. Маючи загальне уявлення про межі району проведення походу (великі річки, озера, дороги, населені пункти), необхідно вирішити питання про вибір напрямку руху. Рухаючись за течією струмка, можна, наприклад, вийти до річки. Необхідно також час від часу залазити на дерева або підніматися на височину, щоб зорієнтуватися.

Якщо людина вийшла на стежку, напрямок до житла можна визначити за такими ознаками:

- за станом лісової стежки – при наближенні до населеного пункту – вона розширюється, стає більш витоптаною, на ній частіше трапляються місця стоянок та побутові відходи; при віддаленні від житла – картина протилежна;
- вийшовши на лісовозну дорогу, необхідно звернути увагу на те, як на ній лежать загублені колоди; як правило, вони лежать на

узбіччях широким кінцем (комлем) у бік населеного пункту, оскільки їх возять саме так;

- з'їзд транспорту з лісових ділянок зазвичай спрямований у сторону селища;
- свіжі сліди машин, возів, а також людей, як правило, вранці ведуть від житла, а ввечері – до нього.

Необхідно уважно спостерігати всі залишені сліди. Якщо група (чи учасник групи) заблукали в лісі під час лижного походу, ні в якому разі не можна сходити з лижні, як би вона не петляла. Вийти до житла може допомогти випадкова лижня, тому слід навчитися визначати напрямок руху лижника, який тут пройшов. Сліди від лижної палки мають нахил у бік руху, сніг від кільця палки – у протилежний.

Орієнтування в різних природних умовах має свої особливості. У горах воно здійснюється переважно за елементами рельєфу; У тундрі орієнтування є складним через одноманітну місцевість із нерозвиненою дорожною сіткою, тому орієнтуються переважно за світилами; при орієнтуванні на воді слід пам'ятати, що предмети, які знаходяться на березі водного простору, здаються ближчими.

Найважче, коли людини заблукала в зовсім незнайомій природній зоні, віддаленій від житла. Головне при цьому – увага до дрібниць.

Можна використовувати пеленгацію (пеленгувати – визначати місцезнаходження чого-небудь шляхом визначення пеленга, азимута; у переносному сенсі – виявляти, фіксувати якийсь об'єкт або явище) предметів **за звуком чи світлом**. Почувши **звук**, необхідно швидко повернутися до нього обличчям і прислухатися, не рухаючись. А у випадку повторення – засікти його напрямком за природними орієнтирами та, якщо є компас, взяти азимут. Звукова пеленгація є важливим способом орієнтування із великою точністю (до 30%). Чутність різних звуків удень у тиху сонячну погоду на рівнині характеризується такими даними: шум потяга – 5–10 км; паровозний та пароплавний гудок, сильна сирена – 7–10 км; стрільба з мисливської зброї – 2–5 км; шум вантажної машини, нерозбірливий крик – 1 км.

Для визначення напрямку та місця розташування об'єкта, особливо вночі, велике значення має *світло*, джерела якого є вночі чудовими орієнтирами. Так, світло від вогнища видно на відстані 8 км, а світло від кишенькового ліхтарика – до 1,5 км.

Необхідно пам'ятати, що при русі закритою чи повністю відкритою місцевістю, де немає будь-яких підтверджувальних орієнтирів, а також при русі в тумані, людина, як правило, звертає вправо, оскільки лівий крок трохи довше ніж правий, описує дуги, спіралі, круги (діаметром близько 3,5 км), вважаючи, що рухається прямо. Це викликано тим, що людина робить однією ногою кроки довші, ніж другою.

Контрольні запитання

1. Які географічні знання необхідні активному туристові?
2. Які картографічні матеріали використовуються при проходженні маршруту?
3. Що таке орієнтування на місцевості?
4. Які основні завдання орієнтування на місцевості?
5. Дайте характеристику основних видів орієнтирів на місцевості.
6. Чим відрізняється загальне орієнтування від детального?
7. Опишіть відомі вам типи компасів та прийоми роботи з ними.
8. Дайте визначення магнітного схилення.
9. У чому полягає зміст роботи з картою?
10. Що необхідно для підготовки карти до роботи?
11. Опишіть особливості руху за картою.
12. Як можна орієнтуватися без компаса та карти?
13. Які способи визначення відстані на місцевості Вам відомі?
14. Що таке магнітний азимут, як його вимірюють?
15. Опишіть послідовність руху за азимутом.
16. Як знайти зворотній азимут?
17. Які є нові методи та засоби орієнтування й позиціонування на місцевості?
18. Який зв'язок існує між геологічною будовою території та рельєфом місцевості?
19. Які гідрологічні об'єкти становлять інтерес для туриста?
20. Туризм і екологія. Взаємозв'язок людини та природи.
21. Природоохоронний кодекс туриста. Порядок відвідування заповідників, заказників та національних парків. Форми участі туристів в охороні природи.

РОЗДІЛ 5

СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ ТА НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

5.1. Класифікація маршрутів туристських спортивних походів

Класифікація маршрутів туристських спортивних походів (СП) – це їх поділ за видами туризму, категоріями та ступенями складності, використовується для виконання туристами-спортсменами розрядних норм та вимог зі спортивного туризму.

Залежно від складності подоланих перешкод, району походу, автономності, новизни, довжини маршруту й низки інших його показників, характерних для того або іншого виду спортивного туризму, походи поділяються на походи вихідного дня, некатегорійні й категорійні. Крім того, походи поділяються за видами туризму: пішохідні, водні, гірські, лижні, велосипедні, автомобільні, мотоциклетні, вітрильні та спелеотуризм, а також можуть представляти їхні комбінації.

Спортивні походи за складністю поділяються на три ступені складності – від I до III і шість категорій складності (к. с.) – від I до VI.

Категорії складності походів можуть визначатися як відповідно до «Переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів» і пов'язаними з ним переліками локальних перешкод – перевалів, вершин, печер, так і відповідно до Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ). При порівнянні з «Переліком...» технічна складність, розмаїтість і характер перешкод у поході повинні бути не нижчими, ніж у класифікованих маршрутів тієї ж категорії складності в цьому районі.

Класифікацію походів за ступенем складності, що використовується в дитячо-юнацькому туризмі, наведено в табл. 1.

З огляду на специфіку дитячо-юнацького туризму класифікація походів за ступенями складності для вітрильного, гірського, авто-, мото-, спелеотуризму відсутня.

Таблиця 1

Класифікація походів

Ступінь складності	Види походів	Довжина, км	Тривалість, дні
3	Пішохідний, лижний	75	6 – 8
	Пішохідний у горах	60	6 – 8
	Велосипедний	120	6 – 8
	Водний	60	6 – 8
2	Пішохідний, лижний	50	4 – 6
	Пішохідний у горах	40	4 – 6
	Велосипедний	80	4 – 6
	Водний	40	4 – 6
1	Пішохідний, лижний	30	3 – 4
	Пішохідний у горах	25	3 – 4
	Велосипедний	50	3 – 4
	Водний	25	3 – 4

Основними показниками, що визначають категорію складності походу, є вид, кількість, розмаїтість і категорія складності подоланих на маршруті перешкод. Категорія складності перешкоди визначається тим, який рівень кваліфікації й технічної майстерності потрібний для його безпечного проходження. У кожному виді туризму є свої типові перешкоди, що відбивають його специфіку. Маршрути вищої категорії складності містять важчі перешкоди. При визначенні категорій маршрутів насамперед враховуються такі перешкоди, які дають туристам технічний досвід, необхідний для безпечного проходження наступних маршрутів.

Можливе проведення комбінованих СП. Комбінованим вважається похід, складові частини якого є повноцінними спортивними маршрутами різних видів туризму, при цьому складність кожної його частини повинна бути не нижче ніж II к. с. За розсудом МКК загальна категорія складності комбінованого походу може бути на одну одиницю вищою, ніж максимальна складність його складових частин.

При включенні в маршрут окремих ділянок (перешкод) з інших видів туризму або перешкод вищих категорій складності цього виду туризму маршрут може мати статус маршруту «з елементами» походів вищих категорій складності або характерних для інших видів туризму. При цьому досвід участі та керівництва зараховується з кожної складової частини окремо.

Для деяких видів туризму (пішохідного, лижного, вітрильного) категорія складності походу значною мірою залежить від географічного району походу, його автономності, сумарного перепаду висот, набраного групою на маршруті тощо.

Вимоги до категорійних походів наведено в табл. 2. Нормативи з тривалості й довжині мають контрольний, орієнтовний характер і не є визначальними при оцінюванні категорії складності походу.

Таблиця 2

Вимоги до категорійних походів

Види туризму, характеристики походів	Категорії складності походів					
	I	II	III	IV	V	VI
Тривалість походу, дні, не менше ніж	6	8	10	13	16	20
Довжина маршруту , км, не менше ніж						
Пішохідний	130	160	190	220	250	300
Лижний	130	160	200	250	300	300
Гірський	100	120	140	150	160	160
Водний	150	160	170	180	190	190
Велосипедний	400	500	650	800	1000	-
Мотоциклетний	1000	1500	2000	2500	3000	-
Автомобільний	1500	2000	2500	3000	3500	-
Тривалість походу, дні, не менше ніж	6	8	10	13	16	20
Вітрильний	150	200	300	400	500	-
Кількість печер						
Спелеологічний	5	4 - 5	1 - 2	1 - 2	1 - 2	-

Нормативна тривалість походу, наведена в табл. 2, розуміється як мінімальний час, необхідний для проходження маршруту підготовленою групою. Ця тривалість може бути більшою при збільшенні довжини маршруту, кількості й складності перешкод, а також за рахунок часу на розвідки і його запас на випадок непогоди. Кількість днів не повинна перевищувати 20 % від загальної тривалості походу.

Нормативна довжина походу – це як найменша припустима довжина маршруту цієї категорії складності. Довжина може бути зменшена (але, як правило, не більше ніж на 25 % порівняно із зазначеною в табл. 2 при істотному збільшенні на маршруті кількість перешкод, що визначають категорію складності походу. Довжина маршруту в дуже пересіченій місцевості вимірюється по карті масштабу 1:100000, і отриманий результат множиться на коефіцієнт 1,2.

Основна частина маршруту повинна бути лінійною або кільцевою (одне кільце) завдовжки не менш ніж 75 % від установлені для цієї категорії складності походу й містити найважчі перешкоди маршруту (для гірських походів – не менше ніж два найважчі перевали). Радіальним виходом у поході вважається невелика ділянка маршруту з поверненням у ту саму точку. Відстань і природні перешкоди, пройдені в кільцевих радіальних виходах з поверненням іншим шляхом, зараховуються повністю, а пройдені в лінійних радіальних виходах з поверненням тим самим шляхом зараховуються в одному напрямку.

Маршрути походів повинні бути безперервними. Розривом маршруту вважається не викликане необхідністю перебування в населеному пункті більше ніж дві доби, а також використання транспорту посередині маршруту.

У деяких випадках для зв'язування річок, печер і т. п. з дозволу МКК допускається використання транспорту в межах цього туристичного району, якщо це обґрунтовано логікою походу й не порушує його цілісності. Якщо в МКК, що випускає групу в похід, є сумніви в оцінюванні складності маршруту, то в маршрутних документах може бути зазначений діапазон оцінки (наприклад, III – IV к. с.) із записом, що остаточне присвоєння категорії походу буде зроблене після розгляду звіту.

Види туризму

Пішохідний туризм. Категорія складності маршруту оцінюється за «Методиками категоріювання пішохідного маршруту».

При цьому рекомендується користуватися методичними рекомендаціями «Класифікація пішохідних маршрутів» (ЦРІБ «Турист», Москва, 1990 р.).

Гірський туризм. Категорія складності маршрутів визначається набором перевалів і вершин певних категорій складності. Поняття «перевал» у гірському туризмі розуміють як місце перетинання хребта або його відрога з однієї долини в іншу. Перевальна точка може не збігатися з найнижчою точкою вододілу. У спортивному туризмі прийняті шість напівкатегорій складності перевалів – від 1А до 3Б. Перевали простіші, ніж 1А к. с., називаються некатегорійними (н/к). Класифікацію перевалів наведено в «Переліку класифікованих перевалів високогірних районів» і доповненнях до нього.

Категорія складності перевалів, залежно від умов (пори року, сніжно-льодової обстановки тощо), може змінюватися на напівкатегорію. Такі перевали відзначено в переліку знаком*. При заліку походу ці перевали повинні бути класифіковані однозначно (наприклад, 2А або 2Б, але не 2А*). Знак * біля перевалу 3Б означає, що для його подолання учасники групи (її керівник) повинні мати досвід проходження (керівництва проходженням) перевалів 3Б.

Послідовне проходження двох і більше перевалів розглядається як перевальне зв'язування й зараховується як один перевал, якщо значна за довжиною частина спуску в долину з одного з них та підйому на наступний перевал скорочується.

У гірські походи можуть включатися сходження на вершини й траверси хребтів, які повинні логічно вписуватися в нитку маршруту. У зв'язку з розходженнями в підходах до оцінювання гірського рельєфу в спортивному туризмі й альпінізмі, категорія складності сходження або траверса, що не є елементом проходження перевалу, повинна оцінюватися МКК на підставі «Переліку класифікованих вершин» або викладеної в ньому методики експертного оцінювання. Категорія складності сходження або траверса не повинна перевищувати складності перевалу, що визначає категорію складності походу (табл. 3).

При визначенні категорії складності вперше пройдених перевалів рекомендується користуватися «Таблицею оцінювання складності перевалів».

Таблиця 3

Кількість і категорія складності перевалів

Категорія складності походу	Мінімальна кількість категорійних перевалів						Усього
	Категорій складності						
	1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б	
I	2	-	-	-	-	-	2
II	1	2	-	-	-	-	3
III	1	1	2	-	-	-	4
IV	1	1	1	2	-	-	5
V	1	1	1	1	-	-	6
VI	1	1	1	1	2	1	7

Водний туризм. При оцінюванні категорії складності нових маршрутів, що не ввійшли в «Перелік...», рекомендується керуватися даними, наведеними нижче (табл. 4).

Таблиця 4

Водні перешкоди та категорії складності

Категорія складності походу	Мінімальна кількість локальних перешкод категорій складності					
	1	2	3	4	5	6
I	2	-	-	-	-	-
II	1	2	-	-	-	-
III		1	2	-	-	-
IV		1	1	2	-	-
V			1	1	2	-
VI				1	2	1

Категорія складності походів з одночасним використанням декількох класів суден зараховується таким чином: для учасників – за тим класом судна, на якому вони здійснюють цей похід; для керів-

ника – за вищою категорією складності для суден, що беруть участь у поході, якщо мінімальна кількість цих суден і членів їхніх екіпажів задовольняє відповідні вимоги «Правил проведення змагань туристичних спортивних походів».

Лижний туризм. Змагання з лижного туризму полягають у проходженні на лижах дистанції з подоланням ділянок пересіченої місцевості та виконанні спеціальних завдань.

Таблиця 5

Кількісні характеристики дистанцій

Клас дистанції	Лижний маршрут		Смуга перешкод та рятувально-транспортувальні роботи		Особиста дистанція	
	К-сть етапів	Протяжність за день, км	К-сть етапів	Протяжність, км	К-сть етапів	Протяжність, км
I	4-5	1-3	3-4	До 1	2-4	До 1,5
II	5-7	2-5	4-5	До 1	3-6	До 2
III	6-9	3-8	5-7	До 1	5-7	До 3
IV	7-10	6-10	6-8	До 2	6-8	До 5
V	8-12	8-13	7-10	До 3	7-10	До 7

Змагання можуть бути командними, особисто-командними та особистими.

Змагання з лижного туризму проводяться з таких видів:

- «Лижний маршрут» (командне, особисте);
- «Смуга перешкод» (командне, естафета, особисте);
- «Рятувально-транспортувальні роботи»;
- «Спеціальні завдання».

Клас дистанції змагань визначається згідно з табл. 5 та 6.

Таблиця 6

Характеристика дистанції	Клас дистанції				
	I	II	III	IV	V
Відповідність складності етапів перешкодам у лижних походах (категорії складності)	1	2	3	4	5
Сумарний перепад висот (метрів за день)	До 100	120–150	170–200	200–300	250–400
Середня стрімкість схилів перешкод (градуси)	10–20	20–25	25–30	30–35	35–40
Довжина етапу «Переправа по колоді», м	-	До 10	10–15	15–20	> 20
Довжина етапів складного рельєфу: підйом, м спуск, м траверс, м	-	-	15–20 25–30 До 15	20–25 30–40 До 15	> 25 > 40 > 20
Етапи лижної туристської техніки, м	До 20	До 30	До 50	До 80	До 100

5.2. Загальні вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів

Туристський спортивний похід – подорож, яку здійснюють туристи зі спортивною метою з використанням активних форм пересування заздалегідь розробленим маршрутом та обраним видом спортивного туризму або комбінованим маршрутом з елементами декількох видів спортивного туризму із дотриманням вимог «Правил змагань туристських спортивних походів».

Змагання туристських спортивних походів (змагання СП) сприяють вихованню патріотизму, колективізму, шанобливому ставленню до пам'яток історії, культури та природи і проводяться для підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, рівня безпеки туристських спортивних походів, виявлення найсильніших команд та учасників.

Основними характеристиками змагань СП є вид спортивного туризму, категорія (ступінь) складності походу, а чемпіонати зі СП і кубки ще можуть мати **ранг змагань**. Ранг змагань СП визначається відповідно до вимог «Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор».

Залежно від технічної складності, довжини маршруту, тривалості, у змаганнях СП беруть участь походи I, II, III, IV, V та VI категорії складності (к. с.), а також некатегорійні.

До некатегорійних належать походи, що мають складність, довжину або тривалість меншу, ніж встановлено для походів I к.с., у т.ч. ступеневі (1, 2, 3 ступеня складності) та походи вихідного дня.

До змагань з видів 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 мінімально достатнього необхідного спорядження може визначатися «Положенням...» або (та) Умовами змагань. Склад команд може бути чоловічим, жіночим та змішаним. Кількісний склад команди визначається «Положенням про змагання».

Учасник змагань – турист-спортсмен, який офіційно допущений до участі у відповідних змаганнях. До складу команд, що беруть участь у змаганнях СП, належать учасники та керівники СП, які мають необхідну спортивну кваліфікацію, а також відповідають іншим вимогам, визначеним «Правилами змагань зі спортивного туризму», затверджених ФСТУ від 07.10.2001 р.

Залежно від класу дистанції змагань учасники повинні мати спортивну кваліфікацію згідно з табл. 7 (б/р – без розряду, ю.р – юнацький розряд, с.р – спортивний розряд).

Керівник СП, як правило, обирається членами туристської групи або у порядку власної ініціативи може набрати групу самостійно. Крім того, керівника може призначити організація, що проводить СП.

Для груп учнівської та студентської молоді діють додаткові умови (табл. 8), передбачені «Правилами проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України», затверджені Наказом Міносвіти України № 237 від 24.03.2006 р.

Таблиця 7

Вимоги до спортивної класифікації учасників змагань

Клас дистанції	I	II*)	III*)	IV*)	V*)
Розряд зі спортивного туризму (не нижче **)	б/р	II ю.р.	III с.р. (I ю.р.)	II с.р.	I с.р.
Мінімальний вік учасників (за роком народження) ***)	10	11	13	16	17

Примітки: *) – для участі у командних змаганнях з дистанціями вище від I класу 30% учасників команди можуть мати розряди на один ступінь нижче, ніж встановлено для дистанцій цього класу; **) – до участі у змаганнях з техніки водного туризму можуть бути допущені спортсмени, які мають такий саме розряд з веслувального слалому, а до змагань з техніки гірського туризму – що мають такий самий розряд з альпінізму, скелелазіння, але їх розряди і звання при визначенні рангу змагань не враховуються. Можливість допуску до участі в певних змаганнях спортсменів, що спеціалізуються в інших видах спорту визначається у відповідних видових розділах «Правил...»; ***) – за спеціальним допуском медичного закладу до участі у змаганнях можуть бути допущені учасники, вік яких на один рік менше від встановленого. Можливість допуску до участі у змаганнях за спецдопуском встановлюється «Положенням про змагання». В окремих розділах Правил за видами туризму мінімальний вік учасників змагань може бути підвищений.

У походах III – V к. с. одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, в походах 2 к. с. – з досвідом участі в некатегорійних походах.

Учасники СП, в яких передбачається проходження класифікованих локальних перешкод (ЛП), повинні мати досвід проходження (керівник – досвід керівництва при проходженні) двох таких самих ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) складності нижчу від максимальної для заявленого походу. Керівник, крім того, повинен мати досвід проходження двох таких самих ЛП тієї ж напівкатегорії (для водного та спелеотуризму – тієї самої категорії) складності.

Одна третина учасників СП (крім походів VI к. с.) може мати досвід проходження ЛП на дві напівкатегорії (для водного та спелеотуризму – на дві категорії) складності нижче від максимальної.

Таблиця 8

Загальні вимоги до учасників і керівників походів

Категорія складності спортивного походу	Досвід участі та керівництва у походах з цього виду туризму (к. с.)			Мінімальний вік (за роком народження), років		Мінімальний склад групи (у дужках – для авто- мото-, вело-та вітрильних походів)	Мінімальна кількість засобів пересування		
	учасник	керівник		учасник	керівник		автомобіль	мотоциклів	суден
		участь	керівництво						
I	-	I*)	н/к	13 (14)**)	18	4 (2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4 (2)	1	1	2 (1***))
III	II	III	II	15	18	4 (2)	1	1	2 (1***))
IV	III	IV	III	16	19	4 (4)	2	2	2
V	IV	V	IV	17	19	6 ****) (4)	2	3	2
VI	V	VI*****)	V	18	20	6 ****) (4)	-	-	2

Примітки: *) – допускається керівництво походом туристом, який не має досвіду участі в поході 1 к.с., але на думку МКК, володіє достатнім туристським досвідом, отриманим в некатегорійних походах; **) – для велосипедних походів, згідно з вимогами Правил дорожнього руху; ***) – при використанні багатомісних суден; *****) – в СП 5 і 6 к.с. допускається за розсудом МКК скорочення чисельності до 4-х осіб, якщо всі учасники та керівник мають досвід відповідної участі та керівництва в одному поході 5 і 6 к.с відповідно; при скороченні чисельності групи до 5 осіб – не більше ніж один учасник може мати досвід участі в походах на одну категорію нижче від заявленої; *****) – допускається за розсудом МКК заміна участі у поході 6 к.с керівництвом другим походом 5 к.с.

При здійсненні походів у високогірних районах учасники повинні мати досвід проходження не менше ніж двох ЛП середньогір'я тієї самої категорії складності, що й найскладніша ЛП маршруту в високогірному районі.

Досвід проходження (подолання) максимальних за складністю ЛП повинен набуватися в категорійних СП на основній частині маршруту.

Керівник та всі учасники СП, у яких передбачається перебування на висоті понад 5 000 м над рівнем моря, повинні мати досвід перебування на висоті, яка відрізняється від максимальної в цьому поході не більше ніж на 1 500 м. Цей досвід повинен набуватися в попередніх походах.

Учасники СП, в якому передбачається першопроходження ЛП, повинні мати досвід проходження (керівник – досвід керівництва при проходженні) двох таких самих ЛП очікуваної складності. Одна третина учасників таких СП може мати досвід проходження двох ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) нижче.

Учасники та керівник комбінованого походу, маршрут якого містить ділянки різних видів туризму, повинні мати відповідний досвід проходження кожної ділянки.

Керівники та учасники походів, які використовують технічні засоби пересування, повинні мати відповідний досвід керівництва або участі в СП на таких же засобах пересування.

Учасники та керівники СП, які здійснюються в міжсезоння (час із несприятливими для цього туристського району та виду туризму природними умовами), повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) СП, виконаними в міжсезоння, або в походах тієї ж категорії складності, які виконані у звичайних умовах.

Учасники та керівники зимових СП повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) СП, здійснених взимку. Усі учасники зимових категорійних походів повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід «холодних» ночівель).

У СП можуть брати участь альпіністи, які мають відповідний технічний та експедиційний досвід, достатній, на думку МКК, для проходження цього маршруту.

Іноземці, які мають намір здійснити СП, подають до МКК документи, що підтверджують їхній туристський досвід.

Окрім основного складу групи, до участі в СП до III к. с. включно, крім зимових походів і походів у міжсезоння, допускаються діти, які беруть участь у поході зі своїми батьками або близькими родичами, що несуть за них повну відповідальність; при цьому туристський досвід зараховується лише з віку, вказаного в табл. 8.

Мінімальна кількість складу групи в походах I – II к.с., крім гірських та лижних, може бути зменшена до двох осіб, залежно від конкретного маршруту та району походу.

У поході VI к. с. в групі має бути заступник керівника з досвідом керівництва походом V к. с. з того ж виду туризму, який має право взяти на себе керівництво групою за виняткових обставин. Заступник керівника затверджується під час випуску групи в МКК. В окремих випадках за розсудом МКК заступником керівника дозволяється призначати учасника з досвідом керівництва ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) нижче від максимальної на цьому маршруті.

Учасниками походів I – III к. с. можуть бути туристи, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче в будь-якому виді туризму, за умови, що вони мають досвід подолання двох ЛП, які визначають складність заявленого маршруту, на напівкатегорії складності нижче.

Керівники походів I – III к.с. повинні мати досвід участі в поході тієї ж категорії складності в будь-якому виді туризму, а також досвід керівництва походом на одну к. с. нижче в будь-якому виді туризму. При цьому вони повинні мати досвід участі в подоланні двох ЛП, які визначають складність заявленого маршруту, тієї ж напівкатегорії складності та досвід керівництва в подоланні двох таких самих ЛП на напівкатегорії складності нижче.

Усі учасники та керівники походів, які передбачають проходження печер з використанням апаратури для автономного дихання, повинні мати посвідчення плавця-підводника (аквалангіста). Керівник такого походу повинен мати досвід роботи в сифонах.

При організації та проведенні вітрильних СП туристи, окрім «Правил змагань зі спортивного туризму», повинні керуватися «Настановами щодо проведення змагань водних туристських походів

на розбірних вітрильних човнах», які затверджує Федерація спортивного туризму України.

Маршрути СП можуть містити сходження на вершини та траверси хребтів, при цьому їх категорія складності повинна відповідати досвідові групи.

Сходження на вершини (перевали) можуть здійснюватися неповним складом групи (але не менше ніж 2 особи). Один із учасників сходження повинен мати право керівництва проходження цієї ЛП.

При розділенні групи керівник зобов'язаний забезпечити необхідну взаємодію між її частинами. Якщо керівник СП бере участь у сходженні, то із складу групи, що не проходить ЛП, призначається заступник керівника, відповідальний за забезпечення безпеки, страхування та взаємодію з підгрупою, що проходить ЛП. Якщо керівник СП не бере участі у сходженні, він призначає керівника сходження тільки з тих учасників, яким при випуску в МКК дозволено керувати проходженням конкретних ЛП (запис у графі «Особливі вказівки» маршрутної книжки).

5.3. Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів

Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів закріплено в Єдиній спортивній класифікації України (ЄСКУ), що затверджена Наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за № 1055 від 18 квітня 2003 р.

ЄСКУ – це система спортивних звань, розрядів. Вона визначає рівень майстерності в окремих видах спорту, рівень підготовленості спортсменів і розвитку їх досягнень, а також рівень кваліфікації тренерів та суддів, встановлює норми, визначає умови та вимоги, необхідні для отримання спортсменами спортивних звань і розрядів.

Спортсменові, який виконав норми та вимоги, передбачені ЄСКУ, можуть бути надані такі звання і розряди, які вказані в табл. 9.

Таблиця 9

Класифікація звань та розрядів

Вид	Звання, розряд
Спортивне звання	Майстер спорту України міжнародного класу
	Майстер спорту України
Спортивний розряд	Кандидат у майстри спорту
	III, II, I розряд
	III, II, I, юнацький розряд

Спортивні звання та розряди надаються спортсменам – громадянам України, які виконали норми та вимоги на міжнародних або національних змаганнях, котрі входять до Єдиного календарного плану змагань України на поточний рік. Рівень змагань, за підсумками яких надаються звання та розряди зі спортивного туризму, з техніки спортивного туризму та спортивного орієнтування, визначено в розділі щодо розрядних норм та вимог до видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор, спортивно-технічних і прикладних видів спорту ЄСКУ.

Розрядні нормативи і вимоги визначаються за місцями, які посіли спортсмени на змаганнях, за вимірами часу та іншими кількісними показниками (балами, очками, відсотками, кількістю перемог тощо), що прийняті для визначення рівня спортивних результатів відповідними міжнародними та національними федераціями з видів спорту та чинними на території України правилами змагань.

Виконання затверджених класифікаційних вимог (технічних програм, комплексів та норм) є обов'язковою умовою для надання спортивних звань та розрядів.

Для надання звання «Майстер спорту» зі спортивного туризму необхідно посісти перше місце на чемпіонаті України як керівника у класі походів 5 категорії складності для чоловіків і 4 категорії складності – для жінок у визначеному виді туризму при участі не

менше ніж 6 команд або виконати вимоги згідно з класифікаційною таблицею туристських спортивних походів (табл. 10).

Таблиця 10

**Класифікаційна таблиця
туристських спортивних походів**

Звання та розряд		Категорії складності спортивних походів									
		1		2		3		4		5	
		у*)	к*)	у	к	у	к	у	к	у	к
МС	Чоловіки										2
	Жінки								2	-	-
КМС	Чоловіки							1	1	1	-
	Жінки							1	-	1	-
I					1	1	1	-	-	-	-
II			1	1	-	-	-	-	-	-	-
III		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Ступені складності									
I юн.		-	-		-	1	-	-	-	-	-
II юн.		-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
III юн.		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітки: *) у – участь, *) к – керівництво, юн. – юнацькі розряди.

Умови виконання звань та розрядів. Підставою для присвоєння звань та розрядів є витяги з протоколів або записи в класифікаційній книжці спортсмена, які завірені головною суддівською колегією з відповідними повноваженнями.

За календарний рік зараховується не більше ніж чотири походи 3 к. с. включно і не більше ніж три походи вище за 3 к. с.

Походи, які здійснені за одним маршрутом, зараховуються спортсменові в тому випадку, коли першого разу він їх здійснив як учасник, а другого – як керівник.

Для присвоєння II і I розрядів дозволяється заміна керівництва походами 1, 2, 3 к. с. участю в походах відповідно на одну категорію вище.

Звання МСУ та розряд КМС надаються за умови наявності попереднього розряду.

5.4. Розрядні норми та вимоги з техніки спортивного туризму

Техніка спортивного туризму була впроваджена як окремий розділ до ЄСКУ 200 року.

Для надання звання майстра спорту зі спортивного туризму необхідно посісти перше або друге місце – на чемпіонаті України або 1 (перше) – у Кубку України за умови виконання нормативу на дистанції IV класу у змаганнях рангу не нижче ніж 630 балів при результаті призерів не гірше ніж 120 % від результату переможця і участі в туристському поході не нижче за 4 к.с. Для присвоєння спортивного розряду кандидата у майстри спорту необхідно виконати вимоги наведеної класифікаційної табл. 11 за умови участі в туристському поході не нижче за 3 к.с. Для надання I, II, III розрядів, I, II юнацьких розрядів необхідно виконати вимоги класифікаційної таблиці змагань відповідно до рангу змагань і класу дистанції.

Таблиця 11

Класифікаційна таблиця з техніки спортивного туризму

Клас складності дистанції	Ранг змагань (бали)	Нормативи для виконання розрядів (у % від часу переможця)				
		КМС	I	II	Юнацький	
					III, I	II
1	2	3	4	5	6	7
IV	1600	133	150	-	-	-
	1250	129	146	-	-	-

Продовження таблиці 11

1	2	3	4	5	6	7
IV	1000	126	142	166	-	-
	800	123	138	164	-	-
	630	120	135	158	186	-
	500	117	132	154	182	-
	400	114	129	150	178	-
	320	111	126	146	174	-
	250	108	123	142	170	-
III	200	105	120	138	166	-
	160	102	117	135	162	-
	125	100	114	132	158	-
	100	-	111	129	154	-
	80	-	108	126	150	182
	63	-	105	123	146	178
II	50	-	102	120	142	174
	40	-	100	117	138	170
	32	-	-	114	135	166
	25	-	-	111	132	162
	20	-	-	108	129	158
	16	-	-	105	126	154
I	13	-	-	102	123	150
	10	-	-	100	120	146
	8	-	-	-	117	142
	6	-	-	-	114	138
	5	-	-	-	111	135
	4	-	-	-	108	132
	3	-	-	-	105	129
	2	-	-	-	-	123
	1	-	-	-	-	114
<1	-	-	-	-	102	

Бали спортивних розрядів і звань для розрахунку рангу змагань наведено в табл. 12. Розрахунок проводиться згідно з правилами змагань зі спортивного туризму.

Таблиця 12

Розрахунок рангу змагань

Звання, розряд	МС	КМС	I р.	II р.	III р.	I юн.	II юн.	III юн. *)
Бали	100	30	10	3	1	1	0,3	0,1

Примітка. *) – III юнацький розряд надається всім, хто повністю закінчив дистанцію і виконав норматив за контрольний час

Умови надання звань і розрядів.

Звання й розряди у змаганнях з техніки спортивного туризму надаються в тому випадку, якщо у змаганнях закінчило дистанцію не менше ніж 6 команд (екіпажів, зв'язок, спортсменів) і при виконанні вимог до відповідного класу дистанції.

Клас дистанцій, ранг змагань з техніки спортивного туризму визначається окремо в кожному з видів туризму у відповідному розділі «Правил змагань зі спортивного туризму».

При підрахунку границь виконання розрядів частки секунди не враховуються.

Звання майстра спорту України та розряд кандидата у майстри спорту надаються за умови наявності попереднього розряду.

Контрольні запитання

1. У чому полягає класифікація маршрутів спортивних туристських походів?
2. На основі яких нормативних актів здійснюється класифікація маршрутів?
3. Чим характеризуються комбіновані маршрути у спортивному туризмі?

4. Чим відрізняються ступені і категорії складності спортивних походів?
5. Які ви знаєте основні вимоги до категорійних походів?
6. Якими є вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів?
7. Який документ є основним для надання чергового спортивного розряду чи звання?
8. Чи є різниця при виконанні розрядів і звань зі спортивного туризму для чоловіків і жінок?
9. Які вимоги закріплено для надання звання майстра спорту та кандидата у майстри спорту?
10. Які умови необхідні для отримання спортивного розряду з техніки спортивного туризму?

РОЗДІЛ 6

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Спортивний туризм є видом туристсько-спортивної діяльності, спрямованої на поліпшення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення її туристської майстерності, основною формою проведення якого є похід (подорож) або змагання з видів туризму, і регламентується вимогами Єдиної спортивної класифікації України.

Спортивний туризм в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у змаганнях спортивних туристських походів та з техніки спортивного туризму.

У рамках єдиного виду спорту спортивний туризм об'єднує такі його види, як пішохідний, водний, велосипедний, гірський, спелеологічний, вітрильний, лижний, автомобільний та мотоциклетний.

Останнім часом зростає популярність нових напрямів спортивного туризму – екстремального, пригодницького, наддалеких вітрильних та інших подорожей, проведення комбінованих за видами туризму походів.

Розвиваючись на межі спорту й активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму вітчизняної туристичної галузі шляхом пропаганди відносно дешевого й одночасно ефективного відпочинку, а також загальному розвитку туристичної галузі України як потенційно високорентабельної галузі економіки.

Головна особливість спортивного туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не потребує великих матеріальних видатків, оскільки, по-перше, розвивається в наявному навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів та зведення спеціальних споруд для їх проведення, а по-друге – матеріально-технічне та організа-

ційне забезпечення зазначених заходів значною мірою здійснюється силами та засобами самих туристів, по-третє, вже склалася і діє громадська система підготовки та підвищення кадрів, яка з мінімальними видатками з боку держави може і надалі ефективно функціонувати.

Щороку близько 120 тисяч туристів-спортсменів усіх вікових груп беруть участь у різноманітних змаганнях зі спортивного туризму. За останні роки понад 70 туристам-спортсменам надано високе спортивне звання майстер спорту України, підготовлено десятки тисяч спортсменів-розрядників зі спортивного туризму, а також створено кваліфікований суддівський корпус, до якого належить понад 40 суддів національної категорії зі спортивного туризму.

Розвиток нових напрямів спортивного туризму, проведення комбінованих за видами туризму подорожей з використанням наявних природно-рекреаційних, історико-культурних та кадрових ресурсів країни не тільки створює умови для залучення до активних занять спортивним туризмом населення України, а й стимулює розвиток міжнародного та зарубіжного туризму, сприяє загальному розвитку туристичної галузі України як потенційно високо-рентабельної галузі економіки та її входженню до світового туристичного ринку.

Однак на сьогодні, незважаючи на наявні потенційно великі можливості, свою соціальну й економічну значущість, спортивний туризм в Україні розвинутий недостатньо. Труднощі, з яким зіткнувся у своєму розвитку спортивний туризм, передусім, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з майже повною відсутністю державної та громадської підтримки цього виду спорту, недосконалістю, а в окремих випадках – і відсутністю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала його реалії, а також внутрішніми організаційними проблемами в самому туристсько-спортивному русі, що накопилися за останні роки.

Базовою умовою подальшого динамічного розвитку спортивного туризму є створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню спортивної майстерності туристів.

6.1. Характеристика основних видів спортивного туризму та їх особливостей

Кожний із видів спортивного туризму має свої характерні особливості. Відповідно до «Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю» від 24.03.2006 р. (Наказ міністерства освіти і науки України № 237) та як зазначено у «Правилах змагань зі спортивного туризму» від 07.10.2001 р. до видів спортивного туризму належать: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автомобільний, мотоциклетний, вітрильний та спелеологічний.

Можливі також комбіновані туристські спортивні заходи – туристські спортивні заходи (змагання, походи, дистанції), у яких окремі ділянки маршрутів, дистанції або етапи належать до різних видів спортивного туризму.

Розглянемо детальніше характеристику цих видів СТ.

Пішохідний і гірський туризм. Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування – пішки, і спільні технічні способи подолання складного рельєфу, водних перешкод тощо. Відмінність є в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність – лише для походів I – III категорій складності, оскільки пішохідні маршрути вищих категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і гірськими районами, хоча якісні відмінності (такі, як наприклад, технічна складність подолання перевалів) зберігаються. Так, гірський маршрут I к.с. повинен містити щонайменше два перевали 1А категорії альпіністської складності, що потребує певних навичок техніки руху і страхування.

До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, належить схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. У невисоких і середньої висоти гірських районах до цих перешкод додаються ділянки перевалів із схилами середньої стрімкості – порослі травою, кам'яні розсипами, засніжені. Складні в цих районах і водні перешкоди, як правило, неширокі, але швидкі струмки й річки. Відповідно складнішими будуть і технічні способи влаштуван-

ня переправ. Під час походів у високогірних районах до названих перешкод додаються стрімкі схили, дрібні, середні й великі осипи каміння, моренні утворення, скельні відшарування, фірнові схили, льодовики, стрімкі й холодні гірські річки та ін. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння низки технічних способів, навичок транспортування потерпілих, використання самострахування і зовнішнього страхування. До них належать:

- рух стрімкими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильне положення ніг, опора на альпеншток);
- долання невисоких перешкод (великого каміння, повалених стовбурів дерев);
- просування через лісові хащі, завали, буреломи;
- рух порослими травою, осипними, засніженими стрімкими схилами (підйом, траверс, спуск);
- просування болотами за допомогою жердини, гатями при взаємному самострахуванні;
- організація переправи через водні перешкоди (убрід при самострахуванні і зовнішньому страхуванні шляхом наведення переправ – кладка, поруччя, навісна переправа);
- оволодіння способами зав'язування необхідного набору вузлів і обв'язок;
- засвоєння способів руху засніженими і зледенілими схилами із самостраховкою і самозатриманням;
- оволодіння технікою спуску й підйому по вертикалі із зовнішньою страховкою;
- рух у зв'язках по 2–4 особи при взаємному страхуванні;
- організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
- оволодіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах та ін.

Пішохідний туризм. Пішохідні туристичні спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний та гірський рельєф і на ній майже відсутні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це в більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи

ди лише до першої категорії складності включно, а походи другої та третьої категорій складності можуть проводитися тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки в рівнинних районах України з березня до листопада, а при сприятливих умовах – упродовж року.

Крим та Карпати – головні райони проведення пішохідних туристичних спортивних походів – є лісовими районами середньогір'я. Різноманітність перешкод цих районів дає можливість туристам оволодіти майже усім арсеналом способів, техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, дозволяють повноцінно проводити навчальні заходи. Термін проведення пішохідних походів цими районами теж широкий – з ранньої весни до пізньої осені, а при сприятливих погодних умовах і взимку.

Пішохідні походи Карпатами можуть здійснюватися з травня до жовтня. Однак треба пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо в нічний час.

Найкращий час для пішохідних походів у горах Криму – з квітня до листопада. При підготовці до походу слід пам'ятати, що тут зосереджено близько 120 природоохоронних об'єктів з обмеженим доступом. Серед них Ялтинський гірсько-лісовий заповідник, Карадагський заповідник, заповідник Мис Март'яян, Кримське заповідно-мисливське господарство, заказники – Великий Каньйон Криму, Новий Світ, Хапхальський заказник та інші.

При проведенні в обох гірських районах пішохідних походів взимку треба враховувати, що в цей час тут існують природні умови, які відповідають умовам районів складніших у туристсько-спортивному відношенні. У цей період у горах Карпат та Криму окремі ділянки (перевали) маршруту за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю відповідати категорійним ділянкам (перевалам), що вимагає переоцінки складності маршруту. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи складнішими і небезпечнішими, ніж аналогічні за категорією складності літні походи у високогір'ї (зимовий сніг значно відрізняється від літнього снігу високогір'я). Особливу увагу взимку та на початку весни слід приділяти вивчен-

ню лавинонебезпечних та селенебезпечних ділянок району походу. Незважаючи на близькість населених пунктів треба враховувати, що стан групи, яка перебуває на хребті чи яйлі, мало чим відрізняється від ситуації, коли група знаходиться за десятки кілометрів від житла.

Максимально можлива категорія складності в пішому туризмі в Українських Карпатах – третя, а в Кримських горах – друга.

Гірський туризм – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили певним маршрутом, прокладеним у гірській місцевості.

Хоча в гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є сходження на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста – проходження маршруту певної категорії складності, який містить декілька перевалів або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю (категорійністю) перевалів, які він містить.

Гірський туризм дуже складний та небезпечний. Лавини, каменепаді, обвали льоду, селеві потоки, водні перешкоди завжди підстерігають туристів у горах. Вітер, гроза, раптові зміни погоди, вплив на організм висоти, дія сонця в розрідженому повітрі також ускладнюють подорож.

На відміну від пішого туризму, де стандартний набір особистого і групового спорядження коригується залежно від району, через який пролягає маршрут, у гірському туризмі обов'язковим є спеціальне альпіністське спорядження (основні й допоміжні мотузки, карабіни, затискувачі й захвати, альпіністські пояси й системи, льодоруби, скельні і льодові гаки, скельні молотки тощо).

Підготовка до подорожі. В особистому спорядженні гірського туриста неодмінно мають бути черевики типу «вібрам», пластмасова каска (шолом), темні окуляри.

При приготуванні їжі на безлісних ділянках добре зарекомендували себе туристські примуси, замість них можливе використання газових горілок. На значній висоті найкраще користуватися автоклавами, їх використання дає значну економію палива й часу.

Важливим є добір продуктів: адже в горах, як правило, доводиться розраховувати тільки на власні продовольчі запаси.

Дуже важливим під час походу є дотримання водно-сольового режиму. В умовах значних фізичних навантажень, підвищеної сонячної радіації і розрідженого повітря людина втрачає велику кількість рідини (до 5 л), яку необхідно поповнювати. Найкраще робити це вранці, в обід і ввечері, вживаючи чай, розведені фруктові екстракти, томатний сік, воду. У питну воду додають лимонну чи аскорбінову кислоту, фруктові соки, мед.

Готуючись до подорожі, необхідно приділити увагу відпрацюванню колективних дій усієї групи. Гірський туризм – найбільш колективний вид спортивного туризму. Безпека групи значною мірою залежить від злагоджених дій окремих учасників походу. Добре, якщо група під час підготовки до походу брала участь у змаганнях з техніки туризму чи закінчила курс спеціальних тренінгів. Підготовка до змагань і участь у них дають можливість згуртувати колектив, відпрацювати елементи взаємодії, відшліфувати індивідуальну техніку кожного учасника.

При виборі одягу турист повинен зважати на те, що в горах погода часто різко змінюється. Обов'язково потрібно взяти штормову куртку та штани, пошиті з міцної тканини, або спеціальні комбінезони, брезентові рукавиці, які одягаються на вовняні, а також гірські черевики. Окуляри з темними нейтральними фільтрами беруть для захисту очей від сліпучого гірського сонця, а маски з марлі – для захисту шкіри обличчя від сонячних променів при довготривалому русі сніжно-льодовими ділянками.

У всі походи беруть капронові мотузки завдовжки 30, 40 або 60 м, діаметром 10–12 мм, по одній мотузці на 3–4 людини.

Вибір шляху та режим руху. Специфічною особливістю гірського туризму є те, що робочий день туриста починається о 4–5 годині ранку в умовах високогір'я і низьких температур. У ці години в горах найменша ймовірність сходження лавин, каменепадів та інших небезпечних природних процесів, у річках і струмках найменший рівень води, на сонячних схилах не так спекотно.

При виборі шляху підйому на гірських маршрутах потрібно пам'ятати, що вибір шляху маршруту визначається наявністю стежок, що проклали спеціальні служби, туристи або місцеві жителі. Вони є економічними в плані фізичних навантажень і безпечними.

Для вибору найкращого шляху при відсутності стежок необхідно попередньо організувати розвідку.

Безпечнішим є вибір шляху через перевал та схилами південної експозиції або місцевістю з рідкою рослинністю. При проходженні маршруту лісисто-трав'яними схилами потрібно мати альпеншток для самострахування, а при русі великими осипами, перш ніж наступити на черговий уламок, потрібно переконатися в його стійкості.

Розпорядок дня гірської подорожі в зимовий період звичайно зміщується на 1–4 години порівняно з розпорядком пішохідного. Це пов'язано, передусім, з тим, що вночі за рахунок морозів рухоме каміння закріплюється і, поки сонце не відіграло його, рух безпечніший. Другий фактор – під дією сонячних променів танення снігу та льоду спричиняє підвищення рівня води в гірських річках, що ускладнює їх подолання.

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

Порядок руху – суворо в колоні по одному. При пересуванні стрімкими каменепадними схилами та осипами не можна допускати, щоб одні туристи знаходилися під іншими, – це загрожує скиданням каміння зверху.

Найпростіші в проходженні скельними схилами – кулуари, але вони небезпечні можливими каменепадами. Варто уникати спусків особливо стрімкими й довгими кулуарами. Забороняється спускатися під час і після снігопаду та дощу. Спуск зі скельного схилу іноді значно складніший, ніж підйом, тому що схил цілком не проглядається. Тому, перш ніж почати спуск, потрібно організувати надійне страхування. Перший, хто спускається, повинен перевірити міцність виступів і нерівності для зачепів рук і опори ніг, після чого спускається вся група. При спуску безпечніше робити плавні рухи, тримаючись ближче до скелі. З пологих скель допускається спуск спиною, зі стрімких – обличчям до схилу. На складних спусках і під-

йомах, де є небезпека зриву, необхідно навішувати страхувальні вертикальні та горизонтальні перила з основної мотузки.

Страховання й допомога – одне з найважливіших правил гірських туристів.

Лижний туризм. Назва цього виду спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву й температури нижче ніж 0°C.

Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є здатність витримувати холод, в умовах постійно низьких температур не втрачати робочої форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника. Будь-який зимовий похід – це не тільки досягнення певних спортивних результатів, а й постійне подолання несприятливого впливу природного середовища. Більшість мандрівників-полярників і досвідчених туристів у своїх спогадах підкреслюють найголовнішу небезпеку зимових походів – холод. Його вплив виявляється у виникненні м'язової слабкості, фізичному нездужанні, а також у негативних психічних проявах – апатії, дратівливості тощо.

Ще одна складність, характерна для лижного туризму, – необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15–20% перевищує вагу багажу туриста, який подорожує влітку. Причина – потреба в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі продуктів харчування. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозо- і вітростійким, краще пуховим або вовняним.

Лижі повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Перевагу слід віддати туристським модифікаціям, хоча іноді використовуються й мисливські лижі. Кріплення для лиж – напівжорстке, палиці бажано мати конусні дюралеві з надійними кільцями і гострими штирями.

Для зимових походів необхідно мати бахили – чохла на черевки, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги – від переохолодження. Їх виготовляють із капрону чи іншого легкого й водотривкого матеріалу. Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні, хутряні й робочі брезентові, що надягаються поперек основних утеплювачів.

У категорійних походах часто використовуються вітрозахисні маски на обличчя. Кращі маски – вовняні, сплетені разом з лижною шапочкою.

Групове спорядження для лижних походів також слід ретельно добирати. Для ночівлі в польових умовах використовуються переважно багатомісні утеплені намети й багатомісні або секційні спальні мішки. Для обігріву в нічний час використовуються збірні або складні металеві печі, що виготовляються з легких термостійких металів.

Крім достатньої кількості добре загострених сокир, у зимових походах слід мати туристську пилку.

Ремонтний набір має бути пристосованим для виконання різного роду ремонтних робіт – від шиття до лагодження лижного спорядження.

Невелика тривалість світлового дня, сніг і низька температура не дозволяють швидко приготувати гарячий обід, тому туристи-лижники, як правило, переходять на дворазове гаряче харчування (повноцінні сніданок і вечеря) з сухим калорійним обідом (бажано забезпечити себе надійними термосами для гарячих напоїв).

Більшість категорійних лижних походів планується на другу половину зими, коли збільшується тривалість світлового дня й ущільнюється стійкий сніговий покрив.

У лижному поході пересуватися доводиться переважно сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з наплічником за плечима.

Турист-лижник повинен володіти специфічними способами, руху як на лижах, так і без них, тобто технікою лижного ходу при пересуванні з рюкзаком, підйому, спуску, повороту, гальмуванню на лижах, руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами з самостраховкою, подолання водних перешкод у зимовий період.

Турист-лижник повинен уміти:

- долати перешкоди на лижах (ями, переправи тощо);
- долати важкопрохідні лісові хащі з завалами, буреломами та ін.;
- організовувати транспортування потерпілих із використанням підручних засобів.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними і психологічними даними. У поході необхід-

но забезпечити рівномірний розподіл вантажу й однакову зайнятість учасників при виконанні похідних робіт – від прокладання лижні до влаштування біваку. Парадокс лижної подорожі в тому, що найкомфортніше людина відчуває себе на лижні й найменш комфортно – на привалах. Влаштування стоянки, власне стоянка, а потім згортання табору й підготовка до виходу знесилюють і стомлюють більше, ніж основна робота.

Водний туризм. Це дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи – бурхливі гірські і спокійні рівнинні річки, озера й моря. Різноманітні плавучі засоби – дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо. Основні вимоги до туристських суден – легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

На рівнинних річках із повільною течією, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну швидкість руху за допомогою активного веслування (здебільшого у спортивних походах до III категорії складності). Надувні човни, катамарани, плоти використовуються частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/с. На цих суднах веслування застосовується в основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією.

Крім стандартного набору особистого і групового спорядження, турист-водник має бути забезпечений індивідуальними рятувальними засобами (корковим поясом, рятувальним жилетом тощо). На річках із швидкою течією необхідно мати «мокре» взуття для посадки й висадки у воду. Голова повинна бути захищена шоломом (типу хокейного) на випадок падіння на слизьке каміння. Замість рюкзаків туристи-водники часто використовують циліндричні мішки, що виготовляються з водостійкого матеріалу. Вони зручні в пакуванні й легко піддаються рівномірному розміщенню й закріпленню в човні. Весь багаж має бути захищений від води.

Ремонтний набір, передусім, повинен призначатися для ремонту плавучих засобів.

Перешкоди на водних маршрутах можуть мати як природне, так і штучне походження. Основні природні перешкоди – мілини, пере-

кати, хвилі у відкритих водоймах, бистрини, топляки, зарості, завали, кам'янисті перекати, пороги, “притиски” тощо. До штучних перешкод належать мости, кладки, паромні переправи, греблі, деякі риболовецькі споруди (заколи, загати та ін.). Для їх подолання необхідно мати відповідну технічну підготовку. Складні перешкоди потребують попередньої розвідки, а дуже складні й небезпечні (складні пороги, водоспади, завали, греблі, шлюзи) слід обходити берегом. Не підпливаючи близько до таких перешкод, необхідно пристати до берега й обстежити шлях, яким можна перенести чи перетягти судно.

Техніка веслування туриста-водника обов'язково повинна містити такі способи:

- посадка на плавзасоби з берега;
- посадка на плавзасоби з води;
- відчалування і причалування до берега з розворотом на 180°;
- керування й маневрування в русі за течією і проти неї;
- додання перешкод;
- проведення рятувальних робіт на воді.

Для успішного безаварійного подолання водного маршруту туристи повинні знати основні гідрологічні характеристики й динаміку водних об'єктів.

При плаванні судноплавними водоймами треба знати основні правила судноплавства, орієнтуватися в берегових і плавучих знаках, сигналах.

Велосипедний туризм (велотуризм). Цей вид туризму привабливий, передусім, завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна подолати група за один день, може досягти 100–150 км. Велотуризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в кілька разів вища, отже, за один похід можна побачити більше цікавих місць. Велосипед проїде майже скрізь, де пройде пішохід, а там, де проїхати неможливо, велосипед можна провести або перенести на руках. Тому не дивно, що географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму.

З усіх сучасних типів велосипедів найпридатнішими для туризму є спортивно-туристські й гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристські велосипе-

ди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними й надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір передач із значним діапазоном передатного числа (співвідношення кількості зубців на ведучій шестерні з числом зубців на шестерні заднього колеса). Оскільки зусилля велотуриста спрямовуються на подолання підйомів, особливого значення набуває збільшення кількості передач. Велосипед потрібно добре підготувати до тривалої подорожі: перевірити й відрегулювати всі вузли, визначити оптимальну висоту керма, перевірити зручність сидла. Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватися на рамі або на стояках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

При вантаженні багажу треба мати на увазі, що наявність переднього багажника вирівнює навантаження на колеса й підвищує загальну стійкість велосипеда. Оптимальна вага вантажу в передньому багажнику не повинна перевищувати 20 % від усього багажу. Основний вантаж розміщується у спеціальному велорюкзакі, надійно припасованому до заднього багажника.

В **особистому спорядженні** велотуриста, на доповнення до стандартного туристського набору, обов'язково повинні бути велотруси (вовняні і бавовняні), взуття з жорсткою передньою частиною підшви (велотуфлі, кросівки), спеціальні велосорочки (із задніми кишенями), індивідуальний плащ-накидка, захисний шолом (спеціальний велосипедний або пластмасовий хокейного типу). У **груповому спорядженні** особливе місце займають ремонтний набір (призначений для ремонту велосипедів), аптечка (з великою кількістю засобів для дезінфікації і перев'язного матеріалу). Необхідно передбачити також тент для накриття велосипедів на ніч і на випадок дощу.

Щоб харчування велотуристів було повноцінним, необхідно збільшити його калорійність. Дуже важливий при цьому режим споживання рідини (води, фруктових соків, вівсяного відвару тощо).

До початку подорожі повинна бути розроблена чітка система сигналізації (найкраще за допомогою свистка). Усі члени групи повинні засвоїти роль керівника, що полягає в умінні підтримувати рівномірне пересування групи, коригуванні темпу руху, залежно від робочого стану групи, не гальмувати зненацька без попередження,

своєчасно сигналізувати про дорожні перешкоди, зупиняти рух групи й рушати за сигналом.

Учасники походу повинні чітко наслідувати маневри керівника, зберігати необхідну дистанцію, сигналізувати про виникнення небезпеки. Кожен з учасників повинен знати правила дорожнього руху. Контроль за технічним станом велосипедів має проводитися щоденно.

Спелеотуризм – різновид спортивного туризму, зміст якого полягає в подорожах природними підземними порожнинами (печерами) та з подоланням у них різних перешкод (сифони, колодязі) та використанням різного спеціального спорядження (акваланги, карабіни, мотузки, гаки, індивідуальні страхувальні системи та ін.). Спелеотуризм має багато спільного з альпінізмом.

Для отримання розряду із спелеотуризму необхідно пройти кілька печер. Особливості спелеотуризму:

- складність маршрутів, обумовлена великою різноманітністю рельєфу печер (колодязі, завали, вузькі проходи, підземні річки і т. д.);
- висока відносна вологість повітря при низькій температурі;
- відсутність природного освітлення;
- високий ступінь автономності в процесі експедиції (якщо є глибокі підземні табори).

Особливі вимоги ставляться до етики спелеотуристів, їх поведінки в печерах, ставлення до природи під землею. Це пов'язано з крайньою крихкістю об'єкту їх інтересу – печери, її екосистеми, різного роду натічних утворень, мінеральних і крижаних кристалів. Наприклад, обламаний сталактит відновлюється тільки через десятки і навіть сотні років. На жаль, у результаті дослідження печер було зруйновано безліч мінеральних утворень.

Спелеотуризм – технічно складний вид туризму. Його складність полягає у проходженні непростих за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості та невисокої температури повітря. Усе це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до походу, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхування, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод.

Природні перешкоди в горизонтальних та вертикальних печерах обумовили і специфіку розвитку спелеотуризму. Відвідування вертикальних печер вимагає відповідної технічної, фізичної підготовки, спеціального спорядження, специфічної тактики проходження печери. Проходження горизонтальних печер є простішим і доступнішим, як правило, не вимагає альпіністського спорядження і відповідних технічних навичок.

Перш ніж перейти до характеристики змісту підготовки туристів, розглянемо нормативи туристських походів, які наведені в табл. 13.

Таблиця 13

Нормативи туристських походів

Вид туризму та характеристики походів	Протяжність маршруту походу, не менше ніж, км *)								
	Категорії складності						Ступені складності		
	I	II	III	IV	V	VI	1	2	3
Рекомендована тривалість походів у днях	6	8	10	13	16	20	3	4	6
Пішохідний	130	160	190	220	250	300	30	50	75
Лижний	130	150	170	210	240	300	30	50	75
Гірський	100	120	140	150	160	160	-	-	-
Водний (на гребних суднах та плотях)	150	160	170	180	190	190	25	40	60
Велосипедний	250	400	500	600	700	800	50	80	120
Мотоциклетний	1000	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-
Автомобільний	1500	2000	2500	3000	3500	-	-	-	-
Вітрильний	150	200	300	400	500	-	-	-	-
Спелеологічний (кількість печер)	5	4 - 5	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1	3 - 4	2 - 3	1

Примітка. - *) - при значній технічній складності маршруту та за погодженням з МКК його протяжність може бути зменшена, але не більше ніж на 25 %.

6.2. Загальна підготовка спортсменів-туристів

Характеризуючи СТ, необхідно зупинитися на такому важливому питанні, як підготовка спортсменів-туристів. При цьому слід мати на увазі, що основним завданням у роботі туристичних і спортивних клубів, секцій туризму, навчально-тренувальних баз, зборів і експедицій є сприяння вихованню спортсменів, які гармонійно поєднують у собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. Вирішальне значення при цьому має добре продумана й чітко спланована система поетапного навчання, виховання і тренування, яка розрахована на багаторічну системну (упродовж року) підготовку туристів.

Навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників на теперішній час в Україні визначено у **«Положенні про систему підготовки кадрів спортивного туризму»**, яке затверджене Постановою виконкому Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) від 11.03.2002 р. (протокол № 18, п. № 2).

Це «Положення...» визначає основні принципи та вимоги до системи підготовки й підвищення кваліфікації туристських кадрів, поширюється на громадські кадри спортивного туризму України, які залучаються до організації та проведення навчальних заходів, спортивних походів і змагань з техніки пішогохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, автомобільного, мотоциклетного, спелеологічного та вітрильного видів спортивного туризму.

«Положення...» може бути використане для державних і комерційних організацій при професійній підготовці туристських спортивних кадрів з урахуванням специфіки завдань та діяльності цих організацій.

Підготовка кадрів СТ здійснюється для ефективного розвитку туристсько-спортивного руху в Україні, посилення соціального значення, змістовності та екологічної культури туристсько-спортивного руху, підвищення безпеки спортивних походів, змагань і подорожей, підготовки людини до виживання в складних умовах природного середовища та в екстремальних ситуаціях, створення правових умов розвитку туристсько-спортивного руху.

Підготовку кадрів СТ можуть здійснювати ФСТУ та її осередки (федерації), туристські клуби та інші організації при наявності необхідного рівня викладацького складу.

Система підготовки кадрів СТ базується на таких принципах:

1. За рівнями підготовки – система складається з чотирьох рівнів: початковий, базовий, спеціалізований і вищий

2. За змістом навчальних програм – це обов'язковий, єдиний, диференційований за видами туризму і рівнем навчання обсяг знань, навичок і вмінь для якісної підготовки кадрів СТ з чітко визначеними вимогами щодо досвіду та кваліфікації слухачів, стажерів, викладацького складу та випускників. Зміст програм повинен бути обов'язковим і єдиним для всіх організацій, що проводять таке навчання.

3. За механізмом випуску слухачів – це індивідуальна атестація, в основу якої закладено облік здібностей слухачів, рівня засвоєння знань та спортивного досвіду.

4. За організаційним принципом навчання – це поступове навчання від початкового до вищого рівня.

5. За організаційними формами навчання – навчальні заходи можуть проводитись як очні стаціонарні, очні виїзні та очно-заочні. Слухачі всіх рівнів підготовки мають право «екстерном» (дистанційно) вивчати теоретичну частину програми.

Зазначене «Положення...» закріпило Умови і порядок надання кваліфікаційних звань СТ.

Категорія **«Організатор спортивного туризму»** надається особам, які досягли 14 років та успішно закінчили початковий рівень туристської підготовки (ПР), мають досвід участі у спортивних походах не нижче від I к.с. і досвід участі у спортивно-туристських масових заходах та судді (секретаря).

Звання **«Інструктор дитячо-юнацького туризму»** надається особам, яким виповнилося 18 років, які виконали норматив на категорію «Організатор СТ» і мають досвід керівництва походами не нижче ніж третій ступінь складності, мають суддівську категорію «Юний суддя зі спорту».

Звання **«Інструктор спортивного туризму»** надається особам, яким виповнилося 19 років, які мають або виконали вимоги на звання «Інструктор дитячо-юнацького туризму», успішно закінчили базовий рівень туристської підготовки (БР), мають досвід керівництва спортивними походами не нижче від II категорії складності,

мають позитивну оцінку за роботу стажером ПР або закінчили БР та мають досвід керівництва походом III к. с. (або екстернат за БР та керівництво походом III к. с.).

У стажування зараховується підготовка десяти значківців «Турист України» або робота як завідувача навчальної частини на початковому рівні або викладача на початковому рівні.

Категорія **«Інструктор-тренер спортивного туризму»** надається особам, які мають звання «Інструктор СТ», II спортивний розряд з виду туризму, а також були тренерами команд або спортсменів, що посіли призові місця на окремих дистанціях не нижче від III класу чи в загальному заліку на міських (Київ, Севастополь) або обласних першостях (Кубок, чемпіонат) зі спортивного туризму.

Звання **«Старший інструктор спортивного туризму»** надається особам, яким виповнилося 21 рік, мають звання «Інструктор СТ», успішно закінчили спеціалізований рівень (СР) туристської підготовки, мають не нижче ніж I розряд з виду туризму та досвід керівництва походом IV к. с., а також роботу стажистом СР або закінчили СР та мають досвід керівництва походом V к.с. (або екстернат за СР та керівництво походом V к. с.).

У стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) як начальника (або завідувача навчальної частини) на базовому рівні або як викладача на спеціалізованому рівні.

Категорія **«Старший інструктор-тренер СТ»** надається особам, що мають звання «Старший інструктор СТ» з виду туризму, а також у своїй тренерській діяльності виховали призерів-спортсменів (або команду) на окремих дистанціях або в загальному заліку на національних змаганнях зі спортивного туризму, що були введені до календарного плану Держкомспорту України.

Звання **«Інструктор СТ міжнародного класу»** надається особам, яким виповнювалося 25 років, які мають категорію «Старший інструктор СТ», мають звання «Майстер спорту України» зі спортивного туризму і працювали стажистом вищого рівня (ВР).

За стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) як керівника (завідувача навчальної частини) на спеціалізованому рівні або викладача на вищому рівні.

Категорія **«Інструктор-тренер СТ міжнародного класу»** надається особам, що мають звання «Інструктор міжнародного кла-

су», а також підготували призерів у міжнародних змаганнях зі спортивного туризму на окремих дистанціях або в загальному заліку.

Звання та категорії «Інструктор СТ» та «Інструктор-тренер СТ» надаються наказами виконкомів місцевих федерацій.

Звання «Старший інструктор СТ» та категорія «Старший інструктор-тренер СТ» надаються виконкомом обласних (міських Київської та Севастопольської) федерацій, що є осередками або асоційованими членами Федерації спортивного туризму України.

Звання «Інструктор СТ міжнародного класу» та категорія «Інструктор-тренер СТ міжнародного класу» надає виконком Федерації.

Документи на надання інструкторських звань та тренерських категорій подають видові комісії до комісій з кадрів.

Важливим є знати **права й обов'язки атестованих кадрів СТ.**

Атестовані кадри СТ користуються такими переважними правами:

- участь у навчальних заходах, експедиціях, походах та інших туристсько-спортивних заходах, які проводяться для підвищення кваліфікації активу СТ;

- забезпечення на час навчальної роботи необхідним спорядженням за рахунок організації, яка проводить цей захід;

- отримання від Федерації (або осередків) відповідних рекомендацій та направлень для роботи в державних, комерційних та громадських організаціях, на турбазах, фірмах тощо;

- використання необхідної для роботи в навчальних заходах маршрутної інформації, туристського спорядження та іншої організаційно-методичної допомоги з боку Федерації та її осередків.

Основні обов'язки всіх категорій кадрів СТ:

- активно брати участь у розвитку спортивного туризму;

- систематично підвищувати свою кваліфікацію;

- сприяти посиленню соціального значення, змістовності й екологічної культури туристсько-спортивного руху;

- проводити всі туристські заходи відповідно до чинних нормативних документів.

Щоб отримати й документально оформити звання інструктора, треба скористуватися табл.14 про вимоги до слухачів.

Таблиця 14

Вимоги до слухачів, стажерів і викладацького складу навчальних заходів

Рівень туристської підготовки	Категорії кадрів, які випускаються (найменування звань та категорій)	Вимоги до туристсько-спортивного досвіду слухачів навчальних заходів	Вимоги до випускників під час атестації	Вимоги до стажерів навчальних заходів	Вимоги до викладацького складу навчальних заходів
Початковий рівень (ПР)	Організатор спортивного туризму (СТ) Інструктор дитячо-юнацького туризму	ПДВ І У або норматив на значок «Турист України»	Закінчити ПР + І У Закінчити ПР + І К (для груп дорослих) або закінчити ПР + 3 ст.скл. К (для груп школярів)	Організатор СТ або закінчити ПР + І К	Інструктор СТ або закінчити БР + стажер ПР + І К, або закінчити БР + ІІ К
Базовий рівень (БР)	Інструктор СТ Інструктор-тренер СТ*)	ІІ У або ІІІ У	Закінчити БР + ІІ К або екстернат за БР + ІІ К	Закінчити БР + ІІ К або екстернат за БР + ІІ К + ІІІ У	Інструктор СТ

Продовження таблиці 14

Рівень туристської підготовки	Категорії кадрів, які випускаються (найменування звань та категорій)	Вимоги до туристсько-спортивного досвіду слухачів навчальних заходів	Вимоги до випускників під час атестації	Вимоги до стажерів навчальних заходів	Вимоги до викладацького складу навчальних заходів
Спеціалізований рівень (СР)	Старший інструктор СТ Старший інструктор-тренер СТ*)	Інструктор СТ	Закінчити СР + ІV К + стажер СР + ІV К або закінчити СР, або екстернат за СР + ДП (**)	Закінчити СР + ІІІ К або екстернат за СР + ІV К	Старший інструктор СТ або стажер СР + ІV К або екстернат за СР + V К
Вищий рівень (ВР)	Інструктор СТ міжнародного класу Інструктор-тренер СТ міжнародного класу*)	Старший інструктор СТ	Закінчити ВР + стажер ВР (без обов'язкової участі у поході VI к скл.) + ДП (**)	Закінчити ВР; пройти атестацію з позитивною характеристикою або екстернат за ВР + VI У	Інструктор СТ міжнародного класу

Скорочення: ПВД – похід вихідного дня; У – участь; К – керівництво; ДП – друкована праця; І–VI – категорії складності походів.

Примітки: *) – додаткові вимоги для всіх тренерських категорій викладено в розділі VII; **) – друкована праця з туристсько-спортивної тематики подається у вигляді методичної розробки, статті до науково-практичної конференції тощо (за програмою попереднього рівня підготовки).

Приклади: І У – участь у поході І категорії складності;

3 ст.скл. К – керівництво походом школярів 3 ступеня складності.

6.3. Туристські маршрути: поняття та види

Туристська подорож проходить за розробленим маршрутом, який є невід'ємною частиною туризму і найпоширенішою його формою. Туристські маршрути дуже різноманітні й визначаються інтересами та особистими уподобаннями учасників походу.

Туристський маршрут – заздалегідь спланований шлях переміщення туристів географічними точками впродовж певного періоду часу для одержання передбачених програмою рівня обслуговування й туристсько-екскурсійних послуг. Туристський маршрут розробляють заздалегідь, передбачаючи певний комплекс послуг (розміщення, харчування, екскурсійне обслуговування, спортивні, видовищні, соціальні заходи). На туристському ринку туристський маршрут подається у вигляді туру – основного комерційного туристського продукту.

Не існує абсолютно однакових туристських маршрутів: кожен із них має свої особливості. Для зручності обліку, планування, практичного використання всі маршрути можна **класифікувати** за різними критеріями.

I. *За змістом*: навчальний (тематичний); спортивний; фізкультурно-оздоровчий; розважальний; комбінований.

II. *За сезонністю*: цілорічний; сезонний.

III. *За видом траси*: лінійний; кільцевий; радіальний; комбінований.

IV. *За тривалістю*: маршрут вихідного дня; багатоденний.

V. *За способом пересування*: пішохідний; за допомогою транспорту; комбінований.

VI. *За складністю*: категорійні; некатегорійні (загальнодоступні, нескладні).

VII. *За охопленням території*: місцеві; дальні (міжрегіональні); зарубіжні (виїзdnі).

VIII. *За способом пересування*: пасивні; активні.

Класифікація маршрутів

Лінійний маршрут – це маршрут, метою якого є перейти з точки «А» в точку «Б». Маршрут не повинен бути прямим, але в будь-якому випадку він починається в точці «А» і закінчується в точці «Б», після досягнення якої завдання, поставлене туристами перед собою, можна вважати виконаним.

Кільцевий маршрут – метод організації туристського маршруту, при якому туристська група рухається по кільцевому маршруту з одного до іншого міста (місцевості), як правило, з ночівлями в цих містах (місцевостях). Такий метод зручніший і дешевший, ніж організації раціональних маршрутів, за рахунок зменшення витрат на перевезення. Це шлях пересування, початок і кінець якого знаходяться в одному географічному пункті перебування.

Радіальний туристичний маршрут – шлях пересування з відвідуванням, як правило, однієї точки обслуговування та екскурсійного показу, тобто початок і кінець маршруту відбувається в одному географічному пункті перебування, розташовуючись в якому, турист здійснює подорож в інші пункти перебування, повертаючись у пункт початку подорожі.

Комбінований *маршрут* поєднує в собі особливості кільцевого й радіального. Прокладається він з таким розрахунком, щоб, проходячи по ньому, можна було б відвідати максимальну кількість визначних місць, подивитися якомога більше пам'яток.

Більшість *категорійних маршрутів* мають спортивний характер. Для їх подолання необхідно мати певний туристський досвід, відповідну технічну підготовку, міцне здоров'я, спеціальне спорядження.

Відповідно до спортивної класифікації, виділяють 6 категорій складності маршрутів. При їх визначенні беруться до уваги наявність і складність природних перешкод, кількість ночівель у польових умовах, віддаленість і заселеність території тощо. Існують певні обмеження щодо віку й туристського досвіду учасників походу, чисельності груп.

Найпростішими з точки зору проектування й реалізації є одноденні туристичні походи, які за своєю суттю є рекреаційними акціями, під час яких доцільно виконувати певні завдання (заняття з орієнтування на місцевості, удосконалення туристської техніки, відпрацювання навичок похідного побуту). Для проектування одноденних походів на основі проведених досліджень розроблено вікові норми щодо пішохідного походу на низовині (до 600 м над рівнем моря) і гірською місцевістю (від 600 до 1000 м над рівнем моря). Диференціація довжини маршруту, швидкості руху та рівня реакції серцево-судинної системи, залежно від віку й стану фізичної підготовки, дозволяє отримати належний організаційний

і тренувально-виховний ефекти. При всій доступності одноденних походів в обов'язковому порядку необхідно забезпечити підготовку учнів щодо правил поведінки й техніки безпеки на маршруті та природоохоронно-екологічних вимог під час походу.

Підсумовуючи це питання, необхідно зупинитися на встановлених при проходженні маршруту загальних заборонах і застереженнях:

- забороняється рухатися під час грози, зливи, сильного вітру, уночі, в густому тумані, а також відразу після зливи стрімкими схилами, кам'янистими схилами, осипами, днищами ярів. *Небезпечні ділянки треба долати лише при можливості організації належного страхування;*

- перебувати в спеку на сонці **треба** лише з головним убором на голові і в сонцезахисних окулярах;

- забороняється проходження маршруту і проведення розвідки місцевості поодиночі. Мінімальний склад групи в туристському поході на рівнині – дві особи, а в гірських умовах – чотири;

- під час пересування лісом не можна користуватися відкритим вогнем, кидати на землю запалені сірники, недопалки. При здійсненні досліджень чи проведенні екскурсій у заповідниках та інших природоохоронних територіях необхідно суворо дотримуватися встановлених правил поведінки, з якими слід ознайомитися заздалегідь.

Плануючи маршрут, потрібно обов'язково передбачити **запасний варіант** (легкий) з огляду на можливі непередбачувані, екстремальні обставини. Тому потрібно з'ясувати перед походом розміщення найближчих до маршруту медичних установ, лікарень, травмпункт і тому подібне. Якщо таких немає, то напрямок і відстань до найближчих трас. У складних ситуаціях похід краще перервати, щоб наступного року спробувати знову в тому ж складі.

6.4. Методичні принципи складання туристських маршрутів

Після того, як встановлено мету походу й визначено склад туристичної групи, настає черговий етап підготовки – **вибір і розроблення маршруту**. Для виконання цієї роботи можна скористатися спе-

ціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. На жаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо відбулися певні зміни на територіях, на яких проводилися походи, хоча їх можна взяти як основу.

У путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок, можна легко вибрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. Не слід бентежитися з приводу того, що хтось уже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та небажаним.

Знайомство з наміченим районом походу починається з *вивчення літератури*, передусім, із спеціальної туристичної. Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти в краєзнавчих довідниках загального призначення. Не слід ігнорувати і профільну, насамперед географічну літературу.

Під час збирання інформації про район подорожі починають поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Після того, як район походу обрано, починається детальна робота маршруту на карті. Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1 кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000). При такому масштабі точно можна визначити "тип" маршруту і довжину окремих ділянок і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу. Група повинна, передусім, розраховувати на свої сили, досвід, уміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна вводити в маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту.

Побудова маршруту залежить від специфіки походу й конкретних умов місцевості. Він може бути *лінійним (наскрізним)*, *лінійно-радіальним* – коли плануються екскурсії в бік від основного шляху, *кільцевим* – коли повертаються на початок походу. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки вага рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої-третьої категорії складності, рекомендується організувати доставки частини продуктів або спорядження, поповнювати продукти в населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив такими природними шляхами: руслами річок, польовими та лісовими дорогами, перевалами, обладнаними переправами через річки тощо. Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитися недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв'язки.

При плануванні маршруту слід враховувати *рельєф та метеорологічні умови*, які можуть бути несприятливими. Для безпеки учасників походу або у разі неможливості руху основними шляхами (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) складними ділянками основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний. На випадок хвороби одного з учасників бажано передбачити нескладні виходи до населених пунктів із будь-якої точки маршруту.

Маршрут розподіляється *на окремі дні*, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо. При визначенні відстані слід пам'ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно вимірювання, зроблені на карті, можна збільшувати на 10 – 15%.

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху. Необхідно накреслити маршрут на карті і відстань денних переходів, місця ночівель і днювань. Але слід пам'ятати, що схема не може замінити карту, вона є наочною ілюстрацією до графіка руху. Йти в похіді треба використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів.

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких відводиться 2–3 дні. Взагалі, дотримання графіка не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній план, в який упродовж походу додаються певні корективи. Те саме можна сказати про запланова-

ні днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Найчастіше потреба в першому днюванні виникає після 3–4 днів походу. Але призначати днювання після 3–4 днів походу треба залежно від стану туристів. У зв'язку з цим, більшість керівників, як правило, не вносять до графіка днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробленні маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

Після того, як план походу розроблено повністю, розпочинають заповнювати маршрутні документи. Для некатегорійних походів заповнюється *маршрутний лист*, а для категорійних – *маршрутна книжка*. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми й карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

6.5. Тактика, техніка й орієнтування на маршруті

Переїзд до вихідного пункту маршруту. Будь-який туристичний похід звичайно починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту. Керівник походу вчасно дає завдання командирові та старшому провіднику довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прийти до вокзалу (автостанції, пристані), та визначити час збору групи на вихід. Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найкоротший, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок маршрут переїзду до вихідного пункту походу, найсприятливіший час виходу – раніше або пізніше часу “пик” на транспорті та на вулицях міста. Усі члени групи повинні добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

Подолання природних перешкод. Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод. До них насамперед належить простір – довжина маршруту в кілометрах. Подолання за-

планованих кілометрів з вантажем за плечима та не по гладенькій доріжці, а іноді і в складних погодних умовах – ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

При підготовці до походу серйозної уваги потребує вага рюкзаків. Часто через недосвідченість або прагнення продемонструвати свою перевагу учасники набирають дуже багато зайвих предметів, і на перших же кілометрах шляху це заважає руху. Треба ознайомити всіх з нормами вагових навантажень туристів та всіма засобами культивувати в групі вміння зробити свій рюкзак якомога легшим при повному комплекті необхідного спорядження.

Режим руху. Режим руху в туристичному поході треба розуміти як сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою спланованого маршруту. Успішне не тільки в тому сенсі, що група в призначений термін пройшла весь маршрут повністю, а в тому, що вона пройшла його без зайвого напруження, з максимальною користю для здоров'я та із задоволенням.

Тривалість похідного часу залежить від багатьох чинників: віку та тренуваності учасників, ваги їх рюкзаків, складності природних перешкод, стану групи та погодних умов. Він може тривати від 20 до 50 хвилин, привал – від 10 до 20 хвилин.

Велика вага рюкзака знижує темп руху на маршруті, сприяє виникненню втоми, впливає на зниження емоційного стану. Тільки поодинокі члени походу можуть пишатися великою вагою рюкзака, щоб звернути на себе увагу. Завдання полягає саме в тому, щоб, взявши все необхідне, залишити рюкзак транспортбельним. Розподіл вантажу краще робити з урахуванням особистих можливостей туристів, бо перевантаження окремого учасника може стати загальним тягарем.

Велике значення має *швидкість руху* в поході. У звичайних умовах (стежка або дорога, без серйозних підйомів та спусків, при сприятливій погоді) туристи з рюкзаками можуть рухатися, витрачаючи 13–15 хвилин на кілометр. Але швидкість різко знизиться на стрімких затяжних підйомах та спусках, на піску, мокрій глині, каменях, на болоті, в густому підліску на тайгових завалах, бродях. Досвідчені туристи автоматично змінюють швидкість руху з 4–5 кілометрів на годину на рівнинній місцевості до 2 км/год або навіть 1,5 км/год при підйомах на стрімкі схили. У таких випадках не треба форсувати швидкість, оскільки це порушує ритмічність руху

й навантаження на організм. Навіть на спусках, які здаються не дуже стрімкопохилими, створюється навантаження на м'язи та зв'язки. Зменшують швидкість заболочені ділянки, відкритий пісок, схили з осипом тощо.

Важливий фактор, що впливає на швидкість руху, – суб'єктивні причини: погіршується самопочуття когось із туристів (дуже часто це стерті ноги), а також затримки через складність та недостатнє вміння орієнтуватися. У поході **«семеро одного чекають»** – цей туристичний закон повинен бути добре зрозумілий для всіх учасників.

Загальне правило, швидкості руху в поході це постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу. Не слід одразу з привалу рухатися швидко – 2–3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та доводячи до прийнятної норми, а за 3–5 хвилин до чергового привалу темп плавно уповільнюється.

Ураховуючи все це, планують *денні переходи*. Група може проходити в середньому 15–25 кілометрів, залежно від обставин. Інколи, якщо вимагають обставини, група проходить і більшу відстань. На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має належну спортивну форму, потрібен час на втягування в ритм і режим походу.

Є загальне правило для всіх випадків – після виходу з місця ночівлі (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким (10–15 хв) для усунення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо.

Упродовж дня група рухається певними інтервалами: 40–50 хв рух – 10–15 хв. відпочинку. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і тим паче для сну та відпочинку втомлює та роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані. Зрозуміло, що залежно від умов, переходи можуть бути і меншими за 40 хв: довгий підйом або стрімкий спуск, відсутність місця для відпочинку тощо. Привали в процесі руху теж можуть бути більше ніж 15 хв: гарний краєвид, огляд майбутнього шляху і його планування, поточний ремонт спорядження тощо. Як правило, на першу половину дня (до обіду) планується більша

частина денного маршруту: п'ять-шість переходів по 45–50 хв, 1,5–2 години на обід з відпочинком і 3–4 переходи по обіді.

У ті дні, коли планується подолання складних перешкод, час для обіду можна зменшити до 1 години. Для сну вночі необхідно планувати не менше ніж 8 годин.

У літньому пішому поході загальна кількість похідних годин повинна поділятися на дві нерівні частини: велика – до обіду та менша – після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найспекотніші години дня та продовжуватися 4–5 годин. Неправильно роблять керівники, що прагнуть до мінімуму скоротити обідній привал, перетворити його в “легкий сухий перекус” без приготування їжі, щоб скоріше “проскочити” призначені кілометри та раніше прийти на місце нічного бівуаку.

Тактика проходження маршруту, хоча і планується завчасно, може мати певні зміни, викликані різними обставинами. Для руху, як правило, використовуються стежки й дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може “обходити” перешкоду або лежати менш стрімкими схилами. У цьому разі треба частіше орієнтуватися за компасом.

При проведенні складних категорійних походів у плані-графіку прийнято планувати 1–2 “запасні” дні на випадок затримання через непередбачені обставини (так само, як і в кошторисі, слід запланувати непередбачені витрати).

Техніка пересування. Слово “техніка” ми розуміємо як сукупність правил, засобів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил і часу пройти маршрут і подолати всі перешкоди на ньому. Техніка – це дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників – спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними способами страхування та самострахування.

Піший турист повинен володіти підвищеним “крокуванням”, бути здатним з легкістю пройти з рюкзаком багато кілометрів. Головною умовою цього є вміння дбати про неушкоджені ноги. Потертості – головна біда пішохода.

У поході треба суворо дотримуватися принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до триваліших.

Слід навчитися ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи, суворо дотримуватися і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку – переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху – головні гнітючі фактори.

Треба уникати тривалого руху дуже твердими опорними поверхнями – кам'яними, бетонними та асфальтовими дорогами. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу рюкзака. Руки мають бути вільними від носіння будь-яких предметів спорядження, за винятком альпенштока, який необхідний для самострахування.

Рух стежкою. Стежки – найпоширеніший елемент рельєфу. Темп руху необхідно вибирати з урахуванням фізичних можливостей найслабшого учасника в групі. Крок повинен бути рівним, з частотою, що залежить від рельєфу місцевості – під час спуску крок прискорюється, при сходженні – сповільнюється. Йти можна на відстані близько 2 м один від одного, щоб не вдарили гілки, відведені попереднім учасником руху.

На стежках трапляються дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Велику трудність становить рух заростями карликової берези, верби, що, як правило, росте на схилах гір.

Швидкість руху стежками, залежно від підготовки групи, може коливатися від 3 до 5 км/год. Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) буває дуже рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно дуже уважно дивитися під ноги, щоб не зачипитися і не впасти. Ділянки, що заросли густим підліском чи чагарником, особливо низькохвойними деревами, потрібно намагатися обходити.

Провідник повинен уміти дивитись якомога далі вперед – бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найвигіднішої сторони.

До техніки подолання завалів належать:

- переступання та перелізання через колоди;
- підлізання під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передавання рюкзаків, просування їх), проходження по повалених стовбурах.

Необхідно пам'ятати, що при русі будь-якою місцевістю ногу треба ставити на всю ступню, щоб не розтягнути зв'язки. Не треба під-

лаштовуватися під ритм руху товаришів – кожен має відпрацювати свій темп і ритм кроків. Під час сходжень кроки будуть коротшими, рухи – плавнішими; на спусках – довгими і частими. Недоцільно ставати на мокрі стовбури повалених дерев: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для піднімання ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею.

Бажано не забувати і про те, що туризм – колективний вид спорту, тобто треба допомагати один одному при подоланні перешкод. Подолання складніших ділянок можливе тільки з керівником, який може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників.

Характеристика “туристичного ланцюжка”. На маршруті група може рухатися ланцюжком (у колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні.

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи, є елементом її організованості. Але в ланцюжку є і практичний сенс:

1) на складних ділянках – стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах – рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;

2) визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж у строю;

3) кожному учасникові легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за тим самим туристом, оскільки рух ланцюжком сприяє взаємному контролю та допомозі.

У ланцюжку інтервал між учасниками (при русі дорогами та стежками рівнинної відкритої місцевості) повинен бути не менше ніж 1,5–2 м.

Проте рухатися лише “ланцюжком”, як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. Рівною дорогою та відкритою місцевістю туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Але при цьому заборонено випереджати напрямого або відставати від «замикаючого» (заднього), який слідкує за тим, щоб група не розтягувалась і не утруднювалась можливість спілкування з керівником. Порушення

цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді призводить до трагічних наслідків.

У лісі особливо складний для руху підлісок – густі зарості чагарників або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу становлять гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом та відгинає руками. При цьому особливо вразливий той, хто йде позаду. Треба дотримуватися простого правила – у лісовій хащі інтервал у ланцюжку повинен бути збільшений до 5–6 м.

Крім того, слід навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (у напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

На старих лісових дорогах та просіках, як правило, густо розростаються трава та кущі, під якими сховані глибокі колії та вибоїни, часто наповнені водою. Тут рухатися треба обережно, уважно обираючи місце для положення ноги при кожному кроці. Швидкість руху повинна бути різко знижена. У певних місцях будуть потрібні взаємодопомога та самострахування: усім учасникам необхідно озброїтися довгими (заввишки з людину) жердинами для додаткової допомоги при стрибках, переході через протоки та калюжі, балансуванні на вузьких та хитких опорах – купинах, коріннях дерев. Альпеншток тут практично не дає користі: він дуже короткий та глибоко входить у ґрунт.

У туризмі існує неписаний закон: “йти за найслабшим”, тобто темп руху на маршруті визначається силою і можливістю найслабшого учасника. Для цього сильних і спритних туристів бажано залишити позаду колони. Якщо це не допомагає, то на наступний день їм додають вантаж.

Керівник знаходиться там, де йому зручно: на простих ділянках може йти в кінці колони; на складних, навпаки, – першим, небезпечні місця проходить першим і не йде далі, поки цю ділянку не пройде вся група; на ділянках зі складним орієнтуванням допомагає провідникові правильно обрати шлях. Керівнику доцільно оглянути всю групу, щоб за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми кожного туриста і, якщо це потрібно, зробити позачерговий привал.

Провідником групи, як правило, є штурман або черговий штурман. Завдання, які ставляться перед ним: проходження маршруту згідно з планом та графіком походу, визначення й вибір напрямку руху.

Для вирішення поставлених завдань штурман повинен мати деякі навички орієнтування.

Контрольні запитання

1. У чому полягає головна особливість, що відрізняє спортивний туризм від інших видів спорту?
2. Дайте визначення комбінованих туристських спортивних заходів?
3. За якими критеріями можна поділити туризм на види?
4. Які спільні і відмінні риси притаманні пішохідному й гірському туризмові?
5. Які найпростіші перешкоди трапляються у пішохідних походах рівнинними районами?
6. Які небезпеки можуть трапитися в гірському туризмі?
7. Що є необхідною умовою для участі в зимових лижних походах?
8. Яким спорядженням повинен бути забезпечений турист-водник?
9. У чому полягають особливості спелеотуризму?
10. Яким основним нормативно-правовим актом регламентується навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників в Україні?
11. Які ви знаєте кваліфікаційні звання та категорії спортивного туризму?
12. У чому полягають права й обов'язки атестованих кадрів спортивного туризму?

РОЗДІЛ 7

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

7.1. Страхування й самострахування

Обов'язковою умовою успішного проведення походів є їх безпека, якій сприяє висока фізична, технічна й тактична підготовка.

Результати проведеного аналізу нещасних випадків у пішохідних походах указують на те, що близько половини смертельних випадків пов'язано з подоланням водних перешкод, а четвертина тяжких травм – із непередбачуваними змінами умов походу, особливо в горах (сильні дощі, каменепади, лавини, різке похолодання).

Дощ, град, гроза, туман, снігопад, вихровий вітер, снігові замети, завірюха та інші метеорологічні явища, поєднуючись зі складними умовами рельєфу місцевості й нескладними природними перешкодами у нормальних умовах, можуть перетворитися на важкопрохідні й навіть непрохідні перешкоди й призвести часом до непоправних наслідків.

Навіть пологі схили, особливо покриті травою, під час дощу можуть перетворитися у складні перешкоди. А якщо при цьому відбувається зниження температури й починається ожеледь, то схили стають вкрай важкопрохідними й можуть бути причиною тяжких травматичних пошкоджень.

Страховка і самостраховка – це комплекс засобів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві. Способи страхування повинні бути відпрацьовані до автоматизму. У вирішенні цього завдання основні труднощі, як не дивно – *психологічні*. Першим найчастіше йде найдосвідченіший учасник, і члени групи вірять, що він успішно подолає перешкоду. Крім того, більшість технічних прийомів відпрацьовуються, як правило, в реальних умовах, а страхування – у штучно створених. Тому на тренуваннях техніці страхування необхідно приділяти набагато більше часу, по можливості імітуючи раптові реальні зриви.

Способи страхування та самострахування умовно поділяють на кілька груп.

Самострахування забезпечується індивідуально в всіх небезпечних випадках.

Страхування: одночасне, поперемінне, групове.

Спеціальним видом страхування є суддівське страхування на змаганнях.

Необхідно зазначити, що всі види страхування повинні виконуватися в рукавицях, бо при зриві відбувається ковзання мотузки, котре може призвести до травми рук страхувальника.

Самострахування в русі є обов'язковим при відсутності допоміжного знаряддя (верхньої страховки). Таким самострахуванням є використання жердини при переправі вбхід, льодоруба при русі сніговим чи льодовим схилом, альпенштока при русі по траві.

При русі вгору та вниз по вертикальній мотузці чи стрімко нахилених перилах самострахування відбувається "схоплюючим" вузлом на робочій мотузці. Довгий час для цього використовувався переважно вузол "прустик". Проте цей вузол погано тримає на мокрих та обледенілих мотузках, бувають випадки його оплавлення при ковзанні по основній мотузці. Тому в теперішній час для самострахування використовують вузли "австрійський" та Бахмана. При цьому необхідно регулювати довжину з'єднувальної мотузки так, щоб після зриву можна було дотягтися до "схоплюючого" вузла. Для запобігання ковзанню вузла при русі ні в якому разі не можна застискати вузол у руці.

При русі вниз та вгору по стрімко нахилених перилах страхування "схоплюючий" вузол повинен знаходитися над грудьми. По вертикальних та стрімко нахилених перилах рухатися можна лише в страхувальній системі тому, що при зриві і провисанні на одній лише грудній обв'язці через 5–10 хвилин може настати задушення. При русі по вертикальних перилах рідко в походах і часто на змаганнях використовуються різні технічні засоби таких типів: жумара, кулачка (при русі вгору) чи вісімки, пелюстки, рогатки (при русі вниз).

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

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

Одночасне страхування застосовується при переправі чи русі зв'язки льодовиком, нестрімкими схилами. Як правило, учасники ідуть один за одним на відстані 6–10 м. Другий несе в руці 1–2 кільця мотузки, що дозволяє перескочити тріщину, розколину чи пом'якшити ривок при падінні першого.

При застосуванні одночасного страхування необхідні підвищена увага та спостереження за рухом товариша, щоб встигнути при зриві прийняти заходи із затримання.

Поперемінне страхування – основний вид страхування на потенційно небезпечних ділянках.

Страховка поділяється на нижню та верхню. **Нижня страховка** – це мотузка, що йде до спортсмена знизу. Щоб зменшити відстань падіння, мотузка повинна бути просмикнута через карабіни, закріплені в проміжних точках опори.

Страховка називається **верхньою**, якщо мотузка підходить до спортсмена зверху, тобто точка страхування знаходиться не нижче ніж рівень грудей. При цьому сам страхувальник може бути внизу, але страхувальна мотузка повинна проходити через карабін вище від грудей спортсмена (чи через блок – на змаганнях). Здебільшого верхня страховка може бути організована лише після проходження ділянки хоча би одним учасником із нижньою страховкою.

Організація точок страхування потребує особливої уваги. На гірському рельєфі точками страхування можуть бути дерева, що ростуть на схилі, чи скельні виступи. При їх відсутності доводиться вбивати гаки. Для відповідальних точок страхування рекомендується вбити 2–3 гаки.

При страхуванні через скельний виступ необхідно попередньо перевірити, чи немає гострих кутів, які можуть перерізати мотузку, або чи нема вузьких щілин, які її затиснуть.

7.2. Подолання гірських перешкод

Гірські перешкоди – це перешкоди, утворені рельєфом місцевості: схили різної стрімкості, яри, скелі, урвища. Залежно від характеру перешкоди добираються *способи її подолання*. На змаганнях із пішохідного туризму найчастіше використовуються такі способи (технічні етапи): 1) навісна переправа через яр; 2) стрімкопохила переправа; 3) сходження скельною ділянкою або схилом; 4) траверс скельної ділянки або схилу; 5) траверс схилу з альпенштоком; 6) спуск із застосуванням вертикальних перил; 7) спуск схилом спортивним способом.

Навісна переправа через яр (скельна). На відміну від навісної переправи через річку, перший учасник переправляється на протилежний схил згідно з умовами змагань: вільне лазіння, спуск (підйом) по мотузці в яр тощо. Усе це здійснюється на командній страховці. На відміну від водних перешкод страхування здійснюється однією мотузкою, яка пристібається до грудної обв'язки спереду. Той, хто страхує, обов'язково пропускає мотузку через закріплений карабін (або іншу надійну опору, наприклад, навколо дерева), кут між кінцями мотузки повинен бути гострим. Наведення навісної переправи та переправа інших учасників здійснюється, як і при переправі через річку.

Стрімкопохила переправа – це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який перевищує 20 градусів. Наведення переправи відбувається аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється такими способами: а) спуск спортивним способом, б) дюльфером, в) вільним лазінням на командній страховці або г) будь-яким іншим правильним способом.

Для дотримання безпеки учасники переправляються ногами вниз, обов'язково на двох карабінах (грудний та нижній), на верхній командній страховці через гальмівний пристрій. Гальмівний пристрій складається з двох карабінів або застосовується "вісімка" чи "рогатка".

Під час спуску учасник з міркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями.

Останнім учасником обов'язково повинен мати супровідну мотузку знизу. Вантаж транспортується перилами з контролем зверху за допомогою супровідної мотузки.

Сходження по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від стрімкості та характеру схилу. Так, схили стрімкістю 30° – 35° здаються нескладними, але якщо це скельний обсіпний схил та ще без стежки, то рухатися ним досить неприємно. Бажано для сходження обирати скельну ділянку, але якщо її бракує, то використовують трав'янистий відкритий (без підліску) схил. Для організації пунктів проміжного страхування на таких схилах використовують дерева; на скельних ділянках для цього забивають гаки. Завдання першого учасника – піднятися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжного страхування навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують.

Піднявшись, треба закріпити мотузку до опори вузлом "карабінна удавка" або будь-яким, який призначений для кріплення мотузки (удавка, кренцель, булінь). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю "прусика", що прив'язується до основної мотузки "схоплюючим" вузлом. Другий учасник може зняти всі карабіни, що були закріплені першим на проміжних пунктах страхування.

Як правило, *командну страховку* організовує перший учасник зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він "вибирає" всіх учасників.

Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс – це рух поперек схилу (водоспаду). Залежно від стрімкості схилу, траверс можна виконувати на самостраховці або на командній страховці.

Якщо стрімкість схилу невелика (до 30°), то траверс здійснюється на самостраховці за допомогою *альпенштока*. Для цього тре-

ба тримати альпеншток в обох руках і спирати його вище від себе по схилу. Рух здійснюється, як правило, трьома тактами (нога – нога – альпеншток).

При більшій стрімкості схилу необхідно використовувати командну страховку. *Командна страховка* здійснюється так само, як при сходженні. Але після наведення перил і організації руху інших членів команди, не дозволяється знімати карабіни з проміжних пунктів страхування, їх зніме останній учасник, якого вибирають на командній страховці.

Проходження учасниками по перилах відбувається на самостраховці – вусом з карабіном. Коли учасник підходить до проміжного пункту страховки, то він спочатку другий вус пристібає до наступної ділянки перил, а потім знімає вус з попередньої ділянки.

Траверс схилу може містити горизонтальні, похилі і вертикальні ділянки. Під час проходження учасниками горизонтальних перил здійснюється самостраховка “вусом”, похилих і вертикальних перил – “схоплюючим” вузлом.

Переправа по паралельних перилах. На змаганнях, які проводяться на місцевості, де відсутні схили достатньої стрімкості, для імітації траверсу схилу використовують переправу по паралельних перилах. Це ускладнений елемент переправи по мотузці з перилами.

При переправі по паралельних перилах мотузки натягають таким чином, щоб відстань між ними була приблизно 1,5 м. Оскільки при траверсі схилу завжди є пункти проміжного страхування, то паралельні перила навішують між чотирма і більше деревами. Як правило, цей етап завжди готують судді, командам залишається тільки виконати правильні дії при подоланні етапу, хоча інколи командам пропонується організувати самонаведення верхньої перильної мотузки. Це можливо здійснити таким чином: збоку від перил закріплюється мотузка, за яку тримається руками учасник, регулюючи таким чином свою рівновагу. Звичайно, цей учасник обов'язково повинен бути на командній страховці.

Прикріпившись за допомогою вуса з карабіном до верхньої мотузки і тримаючись за неї двома руками, учасники змагань йдуть по нижній боком. Підійшовши до опори, необхідно без втрати страховки перейти на наступний проліт. Для цього спочатку необхідно пристебнути інший вус карабіном до верхньої мотузки

за опорою, лише потім відстібнути перший вус. Якщо за умовами змагань всі мотузки закріплені жорстко, то одночасно на всьому етапі можуть знаходитися декілька учасників – по одному на проліт. Але при цьому не треба порушувати вимогу “один учасник на мотузці”, тобто прикріплюватися до наступної мотузки можна тільки тоді, коли її звільнив попередній учасник команди. Переправа цим способом можлива при досить сильному натягу верхньої і нижньої мотузок.

Спуск по вертикальних перилах часто називають спуском способом “дюльфер”. Він здійснюється на стрімких схилах, середня стрімкість яких не менше ніж 60°. Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла “карабінна удавка” до надійної опори (вертикальні перила) і організації самострахування та командного страхування.

Самострахування здійснюється за допомогою петлі “прусика” і вузла “схоплюючий”, який в’яжеться на вертикальних перилах. Для гарантії безпеки спуску використовується пристрій “вісімка” або “рогатка”.

Цей пристрій дозволяє набагато збільшити силу тертя порівняно з тим, якщо мотузку пропускати тільки через карабін. Якщо мотузку накрутити на різки “вісімки”, то сила тертя збільшиться до такого значення, що той, хто спускається, зовсім зупиниться.

Командне страхування здійснюється основною мотузкою зверху через гальмівний пристрій. Самострахування і командне страхування обов’язково виконується у брезентових рукавицях.

Страховка усіх учасників – командна. Етап може бути організований на формах рельєфу, деревах тощо.

Спуск схилом здійснюється з самострахуванням “схоплюючим” вузлом або з командним страхуванням. Цей спосіб використовується при стрімкості схилу менше ніж 60°. Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла “карабінна удавка”, щоб можна було організувати її зняття. Не забувши зав’язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю “прусика” на основній мотузці за допомогою вузла “схоплюючий” і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов’язково використовувати рукавиці.

Найраціональніший спосіб руху під час спуску – приставні кроки. Положення основної мотузки відносно учасника – довільне.

Організація командного страхування, як і на всіх гірських етапах, здійснюється за допомогою основної мотузки, пропущеної через карабін, щоб утворився гострий кут. Кінці цієї мотузки закріплені так: один на учаснику, що спускається; другий – до опори. Можливе закріплення мотузки на грудному карабіні того, що страхує. Але в цьому випадку він повинен бути на самостраховці.

7.3. Особливості гірського туризму на території України

Традиційно гірські походи проводяться в районах Карпат – молодих гір за часом гороутворення, що піднімаються вище від снігової лінії та характеризуються комплексом давньольодовикових форм рельєфу (кари, гострі гребні, шпильясті вершини тощо), тобто проводяться в районах високогір'я. Проведення походів у горах такого типу полягає у проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів.

Гірські системи України – Карпати та Кримські гори – хоча і належать до альпійської складчастості, але є середньовисотними горами і мають абсолютну висоту нижче від снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Проведення гірських походів тут можливо лише взимку та на початку весни, коли створюються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів. У цей період у Карпатах та горах Криму певні ділянки за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю подолання відповідати перевалам 1А, 1Б, 2А категорій складності, що і дає можливість проводити тут гірські туристські походи I– II категорій складності.

Найкращий час для проведення таких походів у *Карпатах* – березень, перша половина квітня, а у *Криму* – грудень, початок лютого (перша декада).

Ураховуючи зазначене, для сприяння кращій підготовці туристських груп до гірських походів у Методиці визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів (розділ “Гірський туризм”) наводиться таблиця складності перевалів 1А–3Б категорій.

Слід враховувати, що проведення зимово-весняних гірських походів у Карпатах і в Криму, при всій їх схожості із звичайними гірськими походами, має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи навіть більш складними й небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності у традиційних районах розвитку гірського туризму (Памір, Тянь-Шань, Центральний Кавказ тощо). Передусім, це стосується погодних умов (низькі температури впродовж усієї доби, часті сильні поривчасті вітри, тумани, заметілі й одночасно часті відлиги), характеру снігового покриву (зимовий сніг у Карпатах і Криму дуже відрізняється від літнього снігу на значних висотах на Кавказі чи Памірі), лавинної небезпеки та дуже сильно розірваного рельєфу на невеликих ділянках маршруту, особливо в Карпатах. Тому туристські групи, які вирушають у гірські походи до Карпатських і Кримських гір повинні ставитися до підготовки таких походів з усією відповідальністю, враховувати особливості природних умов району подорожі, мати все необхідне спорядження для організації ночівель у зимових умовах, а також повний комплект лавинного спорядження (лавинні шнури, лопата, щупи тощо) і вміти ним користуватися.

Щоб запобігти травматизму в поході, при його підготовці особливу увагу слід приділяти вивченню лавинонебезпечних ділянок району походу. У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно, інтенсивність лавинопроявів пов'язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500 –1400 м над рівнем моря і до 300 см на більших висотах). Найбільш лавинонебезпечними хребтами є Чорногорський, Свидовець, Полонинський та Горгани, які мають асиметрію схилів (північно-східні схили стрімкі, південно-західні – пологі) і на яких на північно-східному макросхилі лавинонебезпечний період триває довше. Найбільша кількість лавин сходять у лютому – березні. При цьому тривалість сезону лавинної небезпеки збільшується в міру зростання абсолютної висоти гірських хребтів. У горах Криму сходження лавин спостерігаються також щорічно, однак періоди лавинної небезпеки менш тривалі, ніж у Карпатах.

Групам, які готуються до зимового гірського походу в підготовчий період необхідно також приділити значну увагу питанню орі-

ентування в умовах обмеженої видимості, засобам та способам профілактики переохолодження та обмороження, навчання учасників подорожі надання долікарняної допомоги потерпілому в умовах зимового гірського походу. Доцільно перед зимовим гірським походом улітку провести розвідку маршруту для подальшого поліпшення орієнтування в зимовому поході та відпрацювання шляхів аварійного сходу з маршруту.

Далі розглянемо, як зразки, нитки гірських маршрутів I – II категорії складності в Карпатах і Кримських горах. Звертаємо увагу, що всі запропоновані маршрути гірських походів включено до Переліку вперше, вони належать до експериментальних і для їх захисту до МКК необхідно подавати письмові звіти про походи.

Карпати

Маршрути I категорії складності

1) с. Негровець (Міжгірський р-н) – г. Негровець (1707 м) – хр. Пишконя – г. Ясновець (1600 м) – спуск у долину р. Сухар – сходження на г. Стримба (1А, 1719м) – спуск у долину р. Мокрянки – сходження уздовж р. Мокрянка на г. Попадя (1А, 1740 м) – хр. Горгани – пер. Руський – г. Берть (1666 м) – спуск у долину стр. Яновець – смт. Усть-Чорна, т/б “Ялинка” – **100 км**;

2) с. Осмолода – г. Ігровець (1804 м) – г. Сивуля (1818 м) – пер. Легіонів – г.Братківська (1А, 1778 м) – г. Чорна Клева (1719 м) – с. Бистриця – р. Довжинець – г. Довбушанка (1А, 1754 м) – г. Синяк (1665 м) – г. Хомяк (1542 м) – с. Паляниця – с. Яблониця – смт. Ворохта – **105 км**;

II категорія складності

3) м. Рахів – с. Видричка – сходження уздовж р. Павлик – г. Петрос (1Б, 2020 м) – спуск уздовж стр. Лазещина до ур. Козмешик – сходження по ущ. на г. Говерла (1Б, 2061 м) – спуск Черногорським хр. – г.Туркул (1938 м) – спуск уздовж стр. Бутучок до злиття зі стр. Бребенескул – сходження уздовж стр. Бребенескул на в. Гутин Темнатик (1А, 2016 м) – хр. Черногора – г. Чорна Гора (2020 м) – г. Вихід (1471 м) – г. Стіг (1650 м) – верхів'я р. Біла Тиса – с. Луги – **107 км**;

4) с. Зелене – оз. Шибене – г. Чорна Гора (1А, 2020 м) – Черногірський хр. – г. Говерла (1А, 2061 м) – г. Петрос (1Б, 2020 м) – с. Ясиня – г. Близниця (1880 м) – хр. Свидовець – г. Догяска (1А,

1761 м) – г. Унгоряска (1707 м) – р. Турбат – г. Братківська (1А, 1788 м) – пер. Легіонів – г. Сивуля (1А, 1818 м) – г. Ігровець (1804 м) – с. Осмолода – 115 км.

Крим

Маршрути I категорія складності

1) с. Богате – т/с Поворотне – р. Солар – г. Бурма (854 м) – г. Ливазькая (1А, 876 м) – пер.663 – г. Північна Караул-Тепе (983 м) – г. Південна Караул – Тепе (913 м) – ск. Аюкая – в. 982 – пер. Горуча (743 м) – пер. Алакат (Алікот-Богаз) (670 м) – ур. Кокасан (т/с Нижній Кокасан) – г. Киргуч (911 м) – г. Катран-Яккан-Тепе (1014 м) – г. Хрикаль (1036 м) – прохід Малі Ворота – прохід Великі Ворота – Карабі-яйла – г. Біла (1Б, 1253 м) – прохід 2-й спуск – г. Лікон (1017 м) – т/с. Ай-Алексій – г. Юкітепе (1030 м) – т./пр. Партизанський – ур. Тирке – г. Замаїл (1067 м) – г. Тірке (1Б, 1283 м) – хр. Демерджи (1239 м) – спуск стежкою південного схилу в Долину Привідів – г. Ельхкая – пер. Ангарський – г.Чатирдаг (1Б, 1527 м) – ур. Чумнох (т/с Басуча Поляна) – г. Любка (975 м) – с. Мармурове – 120 км;

Маршрути II категорія складності

2) с. Перевальне – ур. Кизил-Коба – ущ. Альошина Вода – т/с Партизанська – стр. Партизанка – пер.Тирке Центральний (1А, 1245 м) – вдсп. Джур-джур – пер. Пір'я – Демерджи-Яйла – т/с Джурла – г. Демерджи (1359 м) – спуск по кулуару Хаоса (1Б) – т/б “Ангарський перевал” – г. Цукрова Голова – Ангарська Стінка – Холодний Кулуар – г. Ангар-Бурун (1Б) – верхнє плато г. Чатирдаг – г. Еклізі-Бурун (1527 м) спуск по південно-західному кулуару (1Б) – т/с Ат-Чокрак – Бабуган-Яйла – г. Роман-Кош (1545 м) – пер. Гурзуфське Сідло (вище с. Запрудне) – вихід на г. Парагельмен (1Б) – т/б “Карабах” – 120 км.

Контрольні запитання

1. Поняття гірського туризму. Альпінізм і гірський туризм – спільні й відмінні риси.
2. Особливості туристичних подорожей у горах.
3. Підготовка до подорожі в гори.

4. Вибір шляху та режим руху.
5. Поясніть чому страхування й допомога – одне з найважливіших правил гірських туристів.
6. Правила пересування стрімкими каменепадними схилами.
7. Страхування та самострахування: поняття та види.
8. Самострахування під час руху.
9. Одночасне та поперемінне страхування.
10. Нижня та верхня страховка. Організація точок страхування.
11. Подолання гірських перешкод.
12. Навісна переправа через яр (скельна).
13. Стрімкопохила переправа.
14. Сходження скельною ділянкою або схилом.
15. Траверс скельної ділянки або схилу.
16. Переправа по паралельних перилах.
17. Спуск по вертикальних перилах.
18. Які небезпеки очікують туриста в горах?
19. Специфіка Карпатських і Кримських гір з огляду на можливість проведення гірських походів.

ДОДАТКИ

Вимоги до складання звіту про спортивний туристський похід

Загальні положення

1. Згідно з *“Правилами проведення змагань спортивних туристських походів”* керівник туристської спортивної групи зобов’язаний надати маршрутно-кваліфікаційній комісії – колегії суддів змагань спортивних туристських походів (МКК) –звіт про похід не пізніше ніж через рік після його завершення. Зазначений термін може змінюватися за рішенням МКК. Крім того, на вимогу організації, що проводила похід, звіт про похід надається і до цієї організації.

2. Звіт складає керівник походу за активної участі членів групи. На підставі звіту МКК вирішує питання про залік здійсненого походу.

3. Звіт про спортивний туристський похід може мати форму:

- усного звіту для походів I – II категорії складності (к.с.);
- письмового звіту для походів III – V (VI) к.с., а також для спортивних походів, що мають ділянки першопроходжень.

4. Обсяг і характер звіту визначає МКК під час розгляду заявкових матеріалів на здійснення походу. Рішення МКК з цього питання записується в маршрутну книжку.

5. Разом зі звітом надаються:

- маршрутна книжка з відмітками про проходження початкового, проміжного і кінцевого пунктів маршруту і відмітками аварійно-рятувальних служб (при їх наявності);

- записки, зняті з перевалів або інших ключових пунктів маршруту;

- поштові квитанції, що підтверджують своєчасне відправлення телеграм з контрольних пунктів;

- інші документи, що підтверджують проходження запланованого маршруту;

- оформлені на всіх учасників довідки за встановленою формою про залік походу.

6. Додаткові вимоги розширюють і доповнюють типову форму звіту, наведену в додатку 3 *“Правил проведення змагань туристських спортивних походів”*.

7. Усний звіт. Усний звіт про проведений похід здійснює керівник групи МКК. При цьому в комісію надаються документи, перераховані в п. 1. Усний звіт будується згідно з розділами письмового звіту, ілюструється фотографіями (діапозитивами, кінофільмами, відеофільмами), картами, схемами тощо.

8. Оформлення письмового звіту. Звіт має бути надрукованим на друкарській машинці через 1,5 інтервала або на комп'ютері (шрифтом не менше ніж 12), бути в палітурці, мати формат А4 і наскрізну нумерацію сторінок, включаючи додатки.

9. Ураховуючи титульну сторінку і зміст (2 с.), текст (20 – 45 с.), фотоілюстрації (не менше ніж 15–20 с.), картографічний матеріал (3–5 с.), загальний об'єм звіту, як правило, має бути до 50 с., хоча може бути і більше.

10. Письмовий звіт починається з титульного аркуша (додаток 1), далі йде зміст, який містить перелік усіх розділів звіту і додатків, текстової частини звіту, фотографії, карти (схеми). До звіту додаються документи, перераховані в п. 5.

11. Фотографії (малюнки), що додаються до звіту, мають характеризувати складні відрізки маршруту, показувати дії групи на них, допомагати наступним групам орієнтуватися на місцевості, підтверджувати проходження маршруту всією групою, відображати природу і визначні пам'ятки району. Бажаний формат фотографій – 13x18 см або 10x15 см.

11.1 На фотографіях, що мають мету полегшити наступним групам орієнтуватися на місцевості, тушшю наносять: суцільною лінією – пройдений маршрут і пунктирною лінією - рекомендований маршрут із зазначенням напрямку руху, місць ночівель, основних орієнтирів, назв перевалів, вершин, рік, порогів, місць установаження турів і т.п. Фотографії мусять мати наскрізну нумерацію й супровідні тексти, із зазначенням назви об'єктів і місць знімання.

12. До звіту додається оглядова карта (схема) району походу в масштабі 1:100000 з нанесеним на ній маршрутом, його запасними варіантами, напрямками руху, місцями ночівель (із зазначенням дати зупинки на ночівлю) і основними перешкодами й орієнтирами

(пороги, переправи, перевали, тури і т.п.), місцями знімання основних фотографій (із зазначенням номера фотографії).

13. Карта доповнюється ескізами (кроками) найскладніших відрізків маршруту з позначенням шляхів їх подолання або обходу й необхідних орієнтирів. Для походів зі значним перепадом висот, а також для водних походів складаються профілі маршрутів, уточнюється лоція річки.

13.1 На ескізах (кроках) показують місця знімання фотографій, що стосуються орієнтування, позначають напрямок знімання або кут охоплення й номер фотографії.

14. Картографічний матеріал бажано вставляти в спеціальний конверт, що вклеюється до внутрішньої сторони задньої палітурки звіту.

15. Обсяг і зміст текстової частини звіту. Текстова частина звіту повинна мати такі розділи:

1. Довідкові дані про туристський спортивний похід (3 – 7 с.).
2. Організація туристського спортивного походу (2 – 6 с.).
3. Графік руху і технічний опис маршруту (10 – 20 с.).
4. Підсумки туристського спортивного походу, висновки та рекомендації (2 – 5 с.).
5. Додатки (3 – 5 с.).

16. Звіт про похід V – VI к.с. МКК має мати розділи 1 – 5.

17. У звіті про похід III – IV к.с. за погодженням з МКК може бути скорочений об'єм письмового звіту, а також виключені деякі пункти розділів. Відповідні записи робляться в маршрутній книжці МКК, що розглядає заявкові матеріали. Таке скорочення допускається при наявності в розпорядженні МКК вичерпних даних по цьому району.

17.1 У звітах про походи III к.с., крім того, може бути зменшена кількість відомостей з розділів; додатки.

17.2 Текстова частина звіту повинна мати діловий і документальний характер. У ньому повинні бути наведені посилання на джерела наведених відомостей.

17.3.Зміст має бути пов'язаний з фотоматеріалами і картами (схемами, кроками), для чого в тексті необхідно наводити посилання на номери фотоілюстрацій, карт, схем, кроків тощо. Не рекомендується вводити у звіт жанрові фотографії.

18. У розділі “Довідкові дані про туристський спортивний похід” наводять такі дані:

1. Організація, що проводить похід.
2. Параметри похода (табл. 1).
3. Район, підрайон (масив) походу.
4. Докладна нитка маршруту.
5. П.І.Б., адреси, телефони керівника та учасників.
6. Місце знаходження звіту, наявність відео- та кіноматеріалів.
7. Яка МКК розглядала похід.

Таблиця 1

Вид туризму	Категорія складності походу	Протяжність активної частини походу, км	Тривалість		Термін проведення
			загальна	ходових днів	
1	2	3	4	5	6

19. У розділі «Організація туристського спортивного походу» зазначаються такі дані:

1. Загальна змістовна ідея походу, його незвичайність, унікальність, новизна тощо.
2. Варіанти під'їзду та від'їзду, обґрунтування точок початку та кінця маршруту.
3. Аварійні виходи з маршруту і його запасні варіанти.
4. Зміни маршруту та його причини.
5. Відомості про проходження маршруту кожним учасником, у т.ч. випадки сходу з маршруту чи непроходження його окремих ділянок (перевалів чи інших перешкод) окремими учасниками.

20. У розділі “Графік руху і технічний опис маршруту” зазначаються такі дані:

1. Графік руху й інші параметри маршруту відповідно до чинної класифікації маршрутів, що визначають його категорію складності, показуються у вигляді таблиці і розкриваються детальніше в тексті звіту.
2. Технічний опис проходження маршруту. Щоденний перехід розбивається на відрізки не за принципом часових пере-

ходів, а за зміною характеру перешкод або за наявністю орієнтирів. Для маршрутів з перепадом висоти, відповідно до методики оцінювання складності, до табл.1 додається графа “висота”.

3. Визначальні перешкоди маршруту (перевали, траверси, вершини, каньйони, переправи, пороги, рослинний покрив, болота, осипи, піски, сніг, лід, водні ділянки тощо) подаються за формою табл.2.

Таблиця 2

№	№ дільниці денного переходу	Дільниця шляху (від – до)	Чистий ходовий час (год.)	Характер шляху, природні перешкоди, їх категорійність, небезпечні ділянки	Метеорологічні умови	Примітка
---	-----------------------------	---------------------------	---------------------------	---	----------------------	----------

4. Для походів у гірських районах допускається опис перевалів (вершин, ущелин) представляти в довільному текстовому вигляді. Бажано при цьому мати схеми, малюнки перевалів (вершин), на яких показані шляхи сходження (спуску), а для складних перевалів (ЗА, ЗБ) – ділянки з характерними відрізками. Фотографії мають бути представлені з кожної сторони перевалу. Складні відрізки шляху описуються детальніше і показуються дії групи на них. Особливу увагу слід приділити засобам із дотримання техніки безпеки. Для підтвердження проходження перевалів по маршруту у звіті повинні бути фотографії групи в повному складі (за винятком фотографа, коли немає автоспуску чи не дозволяють умови) на всіх перевалах. Для походів у гірських районах з висотами понад 2000 м рекомендовано подавати висотний графік походу, який наочно ілюструє акліматизаційну частину та напруженість походу.

21. У розділі “Підсумки, висновки і рекомендації з проходження маршруту” подаються підсумки походу, а також висновки з прийнятих у поході тактичних і технічних рішень, рекомендації щодо проходження маршруту, окремих перешкод, пропонуються найцікавіші

варіанти, подаються описи та рекомендації щодо місць ночівель тощо з врахуванням під'їздів та виїздів.

22. У розділі “Додатки” зазначають:

1) списки особистого та колективного спорядження, склад аптечки й ремонтного набору, їх вагу. Оцінювання придатності інвентарю, використаного в поході. Рекомендації зі спорядження й інвентарю;

2) список продуктів і раціон харчування на маршруті, їх вага, рекомендації про можливість поповнення продуктів на маршруті;

3) загальну вагу продуктів і спорядження на групу і в середньому на одного учасника (чоловіка, жінку);

4) кошторис затрат на похід;

5) розклад руху транспорту, час роботи відділів зв'язку чи пошти і т.д.;

6) щоденник групи (або витяги з нього), якщо він відображає сторони походу, які не відображені в технічному описі. Це наводиться за бажанням групи;

7) список літератури та туристські звіти й інші джерела інформації, які були використані при підготовці походу і при складанні звіту;

8) характеристику особливостей матеріального забезпечення, вказати, що було зайвим, а чого не вистачало. Потрібно навести ескізи і фотографії оригінальних конструкцій спорядження і суден, по саморобних уже відомих конструкціях – основні характеристики (розміри, діаметр балона, об'єм тощо), по стандартних судах – назвати тип і описати доробки, якщо вони робилися. Таку ж інформацію варто дати щодо рятувальних жилетів і страхувальному спорядженню.

23. МКК, що приймає звіт, має право рекомендувати доповнити чи переробити звіт у разі його невідповідності цим вимогам.

Примітки:

1) до звіту додається докладна карта маршруту з позначеннями запасних варіантів та аварійних виходів, з позначеннями дат і місць ночівель, паспорти (або описи для гірських походів) локальних перешкод, які пройдені вперше, фотокартки розміром не менше ніж 10 см x15 см визначальних перешкод;

2) у додатку 2 наведено приклади позначок, прийнятих при складанні кроків перешкод;

3) у додатку 3 наведено приклад оформлення кроків перешкоди (річка, скелі);

4) у додатку 4 наведено приклад подання висотного профілю маршруту.

Приклад оформлення титульної сторінки звіту.

1. _____
(повна назва організації, що проводить похід)

ЗВІТ

2. про _____ туристський
(вид туризму)

3. спортивний похід _____ категорії складності

4. по _____
(країна, географічний район)

5. здійснений з “ ___ ” _____ до “ ___ ” _____ 20__ р.

6. Маршрутна книжка № _____

7. Керівник групи _____
(Прізвище , ім'я, по батькові.)

Адреса керівника _____

8. Маршрутно - кваліфікаційна комісія розглянула звіт і вважає, що похід може бути зарахований усім учасникам і керівникові.

(категорії складності)

9. Звіт використовувати в _____

10. Штамп МКК

Додаток № 2

**до постанови Виконкому Федерації
спортивного туризму України від 27 травня 2002р.,
протокол № 23, п.4**

РЕЦЕНЗІЯ

На звіт про _____ спортивний похід _____ категорії
(вид туризму) (прописом)

складності, здійснений командою під керівництвом

(прізвище, ім'я, по батькові)

у період з _____ до _____ 200 __ року

(країна, географічний, гірський район подорожі, річка тощо)

Маршрутна книжка № _____ видана МКК

(вказується повна назва МКК, що видала маршрутну книжку)

1. Звіт містить (не містить) усі розділи, що передбачені чинними "Правилами проведення змагань туристських спортивних походів".*)
2. Маршрут, пройдений командою, відповідає (не відповідає) погодженому з маршрутно-кваліфікаційною комісією.*)
3. Терміни проходження локальних перешкод відповідають (не відповідають) погодженому з маршрутно-кваліфікаційною комісією.*)
4. Тактика проходження локальних перешкод відповідає (не відповідає) перешкод і та обставинам.*)
5. Заходи безпеки (страховка та ін.) відповідають (не відповідають) перешкодам та обставинам.*)
6. Матеріали звіту підтверджують (не підтверджують) проходження локальних перешкод та маршруту взагалі усіма учасниками походу за винятком:

7. Телеграфні повідомлення про проходження контрольних пунктів відправлені (не відправлені) у встановлені терміни.*)

8. Особливі зауваження (наводяться зауваження щодо п. 1–7 рецензії, а також інші зауваження):

ВИСНОВКИ:

1. Маршрут, що пройшла команда у поході, відповідає (не відповідає) _____ категорії складності.
(прописом)

2. Керівникові та учасникам походу (за винятком:

(прізвище, ім'я, по батькові)

можуть (не можуть) бути видані довідки про залік спортивного походу.*

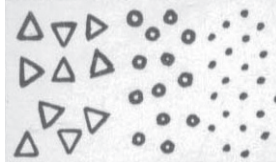
Рецензент, член _____ МКК

_____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

“ ___ ” _____ 20__ р.

Примітка. * – у пунктах з позначкою (*) викреслюється непотрібне.

**Позначки, прийняті при оформленні
кроків перешкоди:**



Каміння



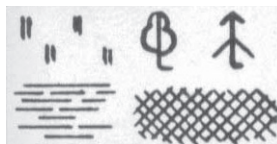
Камнепад



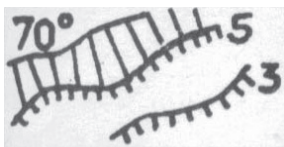
Камінь надводний



Камінь підводний



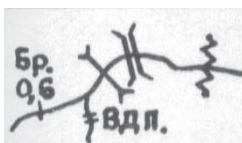
Ліс, болото



Стрімкий схил



Прижим

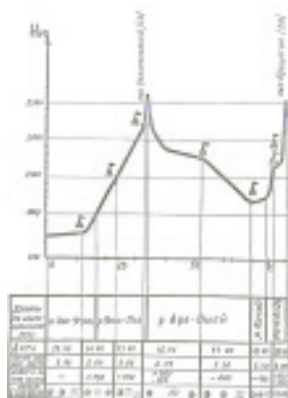


Річка – брід – водоспад

Приклад оформлення кроків перешкоди



Приклад подання висотного профілю маршруту.



Словник основних термінів

Азимут – це кут, утворений напрямком на північ (перший промінь) і напрямком на орієнтир – ціль (другий промінь).

Бахили – чохла на черевики.

Бівуак – місце для відпочинку та ночівлі туристів.

Гірські перешкоди – це перешкоди, утворені рельєфом місцевості: схили різної стрімкості, яри, скелі, урвища.

Гірський туризм – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

Карта – зменшене, узагальнене зображення на площині земної поверхні або її частин.

Кільцевий маршрут – метод організації туристського маршруту, при якому туристська група рухається по кільцевому маршруту з одного до іншого міста (місцевості), як правило, з ночівлями в цих містах (місцевостях).

Комбінований маршрут – це маршрут, який поєднує в собі особливості кільцевого й радіального.

Компас – це кутомірний прилад, який використовується для вимірювання магнітних азимутів на місцевості (не на папері, карті, а в просторі).

Кроки (франц. *croquis*) – креслення ділянки місцевості, що відображує її найважливіші елементи, виконане при окомірному зніманні, що детально відтворює елементи місцевості, необхідні для вирішення конкретного завдання, наприклад, сходження на перевал.

Лінійний маршрут – це маршрут, метою якого є перейти з точки «А» в точку «Б». Маршрут не повинен бути прямим, але в будь-якому випадку він починається в точці «А» і закінчується в точці «Б», після досягнення якої завдання, поставлене туристами перед собою, можна вважати виконаним.

Масштаб – це величина (ступінь) зменшення місцевості на карті.

Оглядова карта – загальногеографічна карта дрібнішого масштабу з меншою кількістю деталей, яка призначена для загального орієнтування.

Пеленгація – визначення місцезнаходження чого-небудь шляхом встановлення пеленга, азимута; у переносному сенсі – виявляти, фіксувати якийсь об'єкт або явище за звуком чи світлом.

Перевал – місце перетинання хребта або його відрога з однієї долини в іншу.

План – це зображення на папері невеликих ділянок чи об'єктів місцевості.

Радіальний туристичний маршрут – шлях пересування з відвідуванням, як правило, однієї точки обслуговування та екскурсійного показу, тобто початок і кінець маршруту відбувається в одному географічному пункті перебування, розташовуючись в якому, турист здійснює подорож в інші пункти перебування, повертаючись у пункт початку подорожі.

Режим руху – це сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою спланованого маршруту.

Страховка і самостраховка – це комплекс засобів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві.

Схема місцевості – це спрощене креслення її частини, складене за картою або безпосередньо з натури.

Техніка – це дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників, тобто спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними способами страхування та самострахування.

Техніка пересування – сукупність правил, засобів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил і часу пройти маршрут і подолати всі перешкоди на ньому.

Топографічна карта – це загальногеографічна карта крупного масштабу, котра відображає елементи природного та культурного ландшафту місцевості найдетальніше.

Топографія – це наука, яка займається вивченням місцевості з метою складання її карт та планів.

Траверс – це рух поперек схилу (водоспаду).

Туризм – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, під

час якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення сил та енергії), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури.

Туристи – це особи, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше ніж 24 години з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання.

Туристський маршрут – заздалегідь спланований шлях переміщення туристів географічними точками впродовж певного періоду часу для одержання передбачених програмою рівня обслуговування й туристсько-екскурсійних послуг.

GPS – супутникова система глобального позиціонування.

ЛІТЕРАТУРА

Нормативно-правові акти:

1. Загальна Декларація прав людини 1948 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

2. Конституція України : закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

3. Про аварійно-рятувальні служби : закон України від 14.12.1999 № 1281-XIV [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

4. Про статус гірських населених пунктів в Україні : закон України від 15 лютого 1995 р. № 56/95-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

5. Про заходи щодо забезпечення реалізації державної політики у галузі туризму : указ Президента України від 14.12.2001 №1213/2001 // Офіційний вісник України. – № 51. – С. 2266 – 2268.

6. Про заходи подальшого розвитку туризму : постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.99 №728 // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів. – Ужгород, 2000.

7. Про основні напрямки розвитку туризму в Україні до 2010 року : указ Президента України від 10.08.99 № 973/99 // Урядовий кур'єр. – 2002. – 29 вересня.

8. Державна програма розвитку туризму на 2002-2010 роки : постанова Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2002 р.

9. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України : наказ Міносвіти України № 237 від 24.03.2006р [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/>

10. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації” на 2002-2011 роки : постанова Кабінету Міністрів України N 14 від 10.01.2002 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.nau.ua/>

11. Статут Федерації спортивного туризму України // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2001. – № 1.

12. Спортивний туризм : правила змагань. – К. : Президія ФСТУ, 2001.

13. Загальна резолюція з розвитку туризму, прийнята на конференції ООН по міжнародному туризму і подорожей у Римі 1963 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://buklib.net/>

14. Лісовий кодекс України : закон від 21.01.1994, № 3852-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>

15. Про класифікацію маршрутів туристських спортивних походів : постанова Президії ФСТУ 08.12.01р. // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2002. – № 2.

16. Про типові положення про територіальний спортивний туристський клуб : постанова Президії ФСТУ 08.12.01р. // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2002. – № 3.

17. Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму : постанова Виконкому ФСТУ 11.03.02р. // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2002. – № 3.

18. Глобальний етичний кодекс туризму // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. Б.І. Вихристенка. – Ужгород, 2000.

19. Документи Акапулько. Прийняті на Всесвітній нараді по туризму при ВТО (Мексика). 1982 р.

20. Земельний кодекс України : закон від 25.10.2001, № 2768-III [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>

21. Основи законодавства України про охорону здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

22. Хартія туризму і її складова частина “Кодекс туриста” // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. Б.І. Вихристенка. – Ужгород, 2000.

23. Гаазька декларація з туризму 1989р., прийнята на міжнародній конференції по туризму, що проводилася ВТО і Міжпарламентським союзом // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. Б.І. Вихристенка. – Ужгород, 2000.

24. Про туризм : закон України від 15.09.1995, № 324/95-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

25. Манільська декларація зі світового туризму 1980 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://tourlib.net/>

26. Про фізичну культуру і спорт : закон України від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

Внутрішньодержавні нормативно-правові акти:

27. Конвенція з охорони біорізноманітності 1992 року : програма дій «Порядок денний на XXI століття» / пер. з англ. ВГО «Україна XXI століття». – К. : Інтелсфера, 2000. – 360 с.

28. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України :закон України від 05.02.1993 № 2998-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

29. Про охорону навколишнього середовища : закон України від 25.06.1991 № 1264-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

30. Про природно-заповідний фонд України : закон України від 16.06.1992 № 2456-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

Підручники, посібники, монографії:

31. Альпінізм : енциклопедический словарь / Захаров П. П., Мартынов А. И., Жемчужников Ю. А. — М. : Дивизион, 2006. – 742 с.

32. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О. О. – К. : Київ, ун-т, 2001. – 395 с.

33. Биржаков М. Б. Введение в туризм / Биржаков М. Б. – М. : Феникс, 2007. – 437 с.

34. Брегг П. Чудо голодания / Поль Брегг. – Д. : Стакер, 2000. – 396 с.

35. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму : навч. посіб для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою) / Булашев О. Я. – Х. : ХДАФК, 2007. – 230 с.

36. Велосипедный туризм / Булгаков А.А. [и др.]. – М. : Ключ, 1998. – 624 с.

37. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. для студ. ф-тів вищ. пед. навч. закл. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-е вид., переробл. та допов. – Суми : Університетська книга, 2008. – 432 с.
38. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / Волович В. Г. – М. : Знание, 1990. – 191 с.
39. Волович В. Г. Энциклопедия выживания / Волович В. Г. – М. : Терра- Книжный клуб, 2001. – 464 с.
40. Выживание в экстремальных ситуациях. – М. : Русский раритет, 1993. – 160 с.
41. Высокогорные перевалы : перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР / сост. Л. Б. Директор. – М. : Профиздат, 1990. – 550 с.
42. Горішевський П. В. Сільський зелений туризм: організація гостинності на селі : підручник / П. В. Горішевський, В. П. Васильєв, Ю. В. Зінко. – Івано-Франківськ : Місто-Н, 2003. – 158 с.
43. Гостюшин А. В. Азбука выживания / А. В. Гостюшин, С. И. Шубин. – М. : Знание, 1996. – 272.
44. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. – М. : Зеркало, 1996. – 320 с.
45. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
46. Григорьев В. Н. Водный туризм / Григорьев В. Н. – М. : Профиздат, 1990. – 304 с.
47. Гусев Э. Д. По туристским маршрутам / Гусев Э. Д. – М. : Знание, 1991. – 64 с.
48. Дехтяр В. Д. Основы спортивно-оздоровчого туризму / В. Д. Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.
49. Дихтярев В. Л. Вся жизнь поход / В. Л. Дихтярев. – М. : ЦДЮ-ТУР, 1999. – 300 с.
50. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. – 2-е вид., перероб. та доп. – К. : Альтпресс, 2008. – 280 с.
51. Євдокименко В. К. Регіональна політика розвитку туризму: методологія формування, механізм реалізації / Євдокименко В. К. – Чернівці : Прут, 1996. – 288 с.

52. Зайцева В. Л. Теория спортивной тренировки / Зайцева В. Л. – Запорожье, 2003. – 191 с.
53. Зорин И. В. Энциклопедия туризма : справочник / Зорин И. В., Квартальнов В. А. – М. : Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
54. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. / Кияк В. Ф. – Чернівці : Зелена Буковина, 2003. – 310 с.
55. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособ. / Ю. С. Константинов. – М. : Советский спорт, 2009. – 392 с.
56. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – М. : Профиздат, 1990. – 153 с.
57. Крачило М. П. Краєзнавство і туризм : навч. посіб. / М. П. Крачило. – К. : Вища школа, 1994. – 191 с.
58. Лиходід В. С. Гігієна в запитаннях та відповідях / Лиходід В. С., Клопов Р. В., Говорухіна Л. Г. – Запоріжжя, 1998. – 86 с.
59. Любіцева О. О. Ринок туристичних послуг (геопросторові аспекти) / О. О. Любіцева. – К. : Альтерпрес, 2002. – 436 с.
60. Маєвський О. Агротуризм / О. Маєвський. – Л., 2005. – 82 с.
61. Малахов Г. П. Целительные силы: голодание / Малахов Г. П. – СПб : Комплект, 1997. – 353 с.
62. Малахов Г. П. Целительные силы: очищение организма и правильное питание / Малахов Г. П. – СПб : Комплект, 1996. – 302 с.
63. Никишин Л. В. Туризм и здоровье / Л. В. Никишин, А. Л. Коструб. – К. : Здоров'я, 1991. – 81 с.
64. Педагогіка туризму / Федорченко В. К., Фоменко Н. А., Скрипник М. І., Цехмістрова Г. С. – К. : Слово, 2004. – 296 с.
65. Петранівський В. Л. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. / В. Л. Петранівський, М. Й. Рутинський ; за ред. проф. Ф. Д. Заставного. – К. : Знання, 2006. – 550 с.
66. Плешанов Е. А. Я + природа : учеб.-справоч. пособ. по выживанию и безопасности человека в природе / Е. А. Плеханов. – Воронеж, 1997. – 220 с.
67. Поллак Д. Мышцы. Шедевр инженерного искусства / Джералд Поллак. – СПб. : А.В.К., 1999. – С. 13 - 17.
68. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. проф. В. К. Федорченка. – К. : Юрінком Інтер, 2002. – 640 с.

69. Рекреаційна політика у Карпатському регіоні: принципи формування, шляхи реалізації / Кравців В. С, Євдокименко В. К., Габрель М. М. [та ін.] – Чернівці : Прут, 1995. – 72 с.

70. Рутинський М. Й. Географія туризму України : навч.-метод, посіб. / М. Й, Рутинський. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 160 с.

71. Рутинський М. Й. Сільський туризм : навч. посіб. / М. Й. Рутинський, Ю. В. Зінько. – К. : Знання, 2006. – 271 с.

72. Село – мов писанка : путівник із зеленого туризму / за ред. В. Васильєва. – К., 2001. – 64 с.

73. Сільський зелений туризм / Коберніченко Т. О., Васильєв В. П., Горішевський П. А., Зінько Ю. В. – К. : Аграрна освіти, 2005. – 75 с.

74. Сільський зелений туризм в Карпатах : каталог-довідник / П. Горішевський, М. Котляр, Ю. Зінько [та ін.]. – Л. : Карпатська асоціація сільського зеленого туризму, 2000. – 179 с.

75. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. / Т. Г. Сокол. – К. : Музична Україна, 2002. – 256 с.

76. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства : навч. посіб. / Т. Г. Сокол. – К. : Слов'янський дім, 2006. – 76 с.

77. Соколов В. А. Велосипедный туризм / В. А. Соколов, В. С. Ильин. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 107 с.

78. Соколов В. А. Проблема підготовки кадрів спортивного туризму в Україні / В. А. Соколов, Л. В. Дегтярьов // Туризм на порозі XXI ст.: освіта, екологія, культура : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – К., 1999. – С. 79.

79. Соколов В. А. Спортивний туризм на сучасному етапі / В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – К., 2002. – С. 88.

80. Спутник туриста / Вахлис К.И. [и др.] – 2-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоров'я, 1991. – 360 с.

81. Туризм на порозі XXI століття: освіта, культура, екологія. – К., 2002. – 56 с.

82. Туристичні ресурси України / під ред. О. І. Лугової. – К. : Інститут туризму федерації профспілок України, 1996. – 352 с.

83. Устименко Л. М. Історія туризму : навч. посіб. / Л. М. Устименко, І. Ю. Афанасьєв. – К. : Альтерпрес, 2005. – 320 с.

84. Федорченко В. К. Правове регулювання туристичної діяльності / В. К. Федорченко. – К. : Юріком Інтер, 2002. – 640 с.
85. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник : навч. посіб. / В. К. Федорченко, І. М. Мініч. – К. : Дніпро, 2000. – 160 с.
86. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 96 с.
87. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Н. В. Фоменко. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
88. Шелтон Г. Есть чтобы жить, а не жить чтобы есть / Г. Шелтон, Д. Джарвис, П. Брег. – К. : Коллаж, 1997. – 205 с.
89. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга -Богдан, 2002. – 271 с.

Додаткова (спеціальна) література

90. Абрамов В. В. Об исторических истоках термина “туристский” / В. В. Абрамов // Туризм на порозі ХХІ століття : міжнар. наук.-практ. конф. – К., 1999. – С. 56.
91. Андрущак В. І. Сільський зелений туризм на Буковині / В. І. Андрущак, В. М. Приказка, А. О. Слюсаренко // Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. –К., 2002. – С. 472 – 476.
92. Блистів Т. Поєднання академічних занять і громадської туристичної підготовки студентів ВНЗ фізкультурного профілю [Електронний ресурс]. / Тарас Блистів. – Режим доступу : <http://miytrener.com/231-turistichna-pidgotovka-studentiv-vnz.html>
93. Болотов Б. В. Я научу вас не болеть и не стареть / Б. В. Болотов. – К. : Информ-Україна, 1992. – 42 с.
94. Гетьман В. І. Екотуризм чи екологічний туризм: теорія і реальність / В. І. Гетьман // Рідна природа. – 2002. – № 3. – С. 24 – 29.
95. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу [Електронний ресурс] / М. Горбенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 4. – С. 43 – 48. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/Portal/soc_gum/MSNU/2010_4/10gmttsa.pdf

96. Гринів Л., Мацола В. Розвиток рекреаційного підприємництва в Українських Карпатах / Л. Гринів, В. Мацола // Проблеми регіональної політики : зб. наук. пр. – Л., 1995. – С. 109 – 118.

97. Естественногогеографическая и краеведческая подготовка инструкторов-методистов по туризму : метод. реком. – Режим доступа : http://www.skitalets.ru/books/metod/geogr_kraeved

98. Зіемеле Астана. Аналіз сучасного стану та перспективи розвитку сільського зеленого туризму в Україні / Зіемеле Астана. // Туризм сільський зелений. – 2004. – № 1. – С. 8 – 13.

99. Зінько Ю. В. Організаційно-господарські аспекти розвитку сільського туризму в Карпатському регіоні / Ю. В. Зінько // Аграрний екологічний туризм в країнах Центральної та Східної Європи : матеріали I міжнар. наук.-практ. семінару. – Стрий, 2004. – С. 38 – 43.

100. Зінько Ю. В. Шанси і загрози розвитку сільського туризму в Україні / Ю. В. Зінько // Відпочинок у сільській місцевості в Україні в XXI столітті: проблеми та перспективи : матеріали наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – С. 34 – 36.

101. Квартальнов В. А. Современные особенности туризма как научного познания и исследования / Квартальнов В. А. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9 – 14.

102. Косенко В. М. Трансформація організаційної структури функціонування сільського зеленого туризму / В. М. Косенко // Відпочинок в сільській місцевості в Україні в XXI столітті: проблеми та перспективи : матеріали наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – С. 30 – 32. Лаврук М. М. Перспективи і проблеми розвитку сільського туризму в етнографічному районі (на прикладі Гуцульщини) / М. М. Лаврук // Відпочинок у сільській місцевості в Україні в XXI столітті: проблеми та перспективи : матеріали наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – С. 40 – 43.

103. Методики психодіагностики в спорті / Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиєнко В. А., Серова Л. К. – М. : Просвещение, 1999. – 296 с.

104. Начальная подготовка альпинистов / под общей ред. П. П. Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 296 с.

105. ОБЖ: здоровый образ жизни / В. Н. Яшин. – 2-е изд., доп. – М. : Айрис-пресс, 2006. – 112 с.

106. Основи маркетингу сільського туризму // Туризм сільський зелений. – Спецвип. – 2002. – № 2. – С. 23 – 30.

107. Петровский К. С. Гигиена питания / Петровский К. С., Ванханен В. Д. – М. : Медицина, 1982.
108. Садикова С. Н. 1000 + 1 совет туристу: школа выживания / Садикова С. Н. – Минск, 1999. – 352 с.
109. Серкіз Я. І. З історії українського мандрівництва / Серкіз Я. І. // Проблеми розвитку туризму в Україні і завдання відновлення історичної пам'яті народу засобами туризму : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1994. – 258 с.
110. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / Сургай О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 4. – С. 188 – 193.
111. Товт М. Правове регулювання та стандарти сільського туризму. Досвід окремих країн, проблеми законодавства України / Товт М. // Туризм сільський зелений. – 2003. – № 1. – С. 9 – 15.
112. Федорченко В. К. Туризм на порозі ХХІ века / В. К. Федорченко // Гостиничний бізнес. – 2000. – № 9. – С. 6 – 11.
113. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців / О. Яременко, О. Вакулєнко, Л. Жаліло [та ін.]. – К., 2000. – 232 с.
114. Цибух В. І. Туризм – це добробут в нашому домі / Цибух В. І. // Гостиничний бізнес. – 2000. – №1. – С. 6 – 8.
115. Шенін А. Організаційне та законодавче забезпечення розвитку сільського туризму в Україні / Шенін А. // Аграрний екологічний туризм в країнах Центральної та Східної Європи : матеріали І міжнар. наук.-практ. семінару. – Стрий, 2004. – С. 34 – 37.
116. Ще раз про сільський туризм, агротуризм, екотуризм і зелений туризм / Зінько М., Кінаш Г., Дідик Я. [та ін.] // Туризм сільський зелений. – Спецвип. – № 2. – С. 2 – 7.

Навчальне видання

*Тимошенко Лідія Олексіївна,
Лабарткава Костянтин Володимирович*

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

У двох частинах

Частина 1

Редактори: **Оксана БОРИС, Єлизавета ЛУПИНІС**
Верстання – **Станіслав КУСТОВ**

Підписано до друку 20.07.2012.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 8,84.
Папір офсет. Гарнітура Cambria. Друк різнограф.
Наклад 100 прим.
Замовлення № 65.



Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ
79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк

ФОП Гуменецький М. В.
81630, Львівська обл., Миколаївський р-н,
С. Гонятичі, вул. Польова, 10

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
№083613 від 18.08.2008 р.