



УДК 796.51

**TOURIST ACTIVITIES AND METHODS OF ORGANIZING A TOURIST TRIP****ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ****Shutiak I.A./ Шутяк І.А.**

ORCID: 0000-0003-1237-1055

*Honored teacher of Ukraine / Заслужений вчитель України**docent / доцент кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання**Leonid Yuzkov Khmelnytskyi University of Management and Law,**Khmelnytskyi, Heroes of the Maidan, 8, 29013**Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова,**м. Хмельницький, Героїв Майдану, 8, 29013*

**Анотація.** Стаття присвячена висвітленню питання одного з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини. У статті з'ясовується методика організації туристичного походу, матеріально-технічне забезпечення, а також основи першої долікарської та лікарської допомоги. Автор звертає увагу на гармонійний розвиток учасників походу, а також вміння працювати в колективі та індивідуально. Розглядається активний відпочинок не тільки у фізичному плані, а й в психологічному та соціальному. Акцентується увага на оздоровчі, пізнавальні, спортивні та культурно-розважальні цілі.

**Ключові слова:** активний відпочинок, туризм, фізична культура.

**Вступ. Актуальність.** На сьогоднішній день в Україні темпи розвитку туристичної галузі послуг не такі високі, як у світі. В порівнянні з розвитком світового туризму закономірно постає питання про роль України на світовому ринку туристичних послуг. Потрібно зазначити, що об'єктивно вона має всі передумови для інтенсивного розвитку внутрішнього та іноземного (зовнішнього) туризму: особливості географічного положення та рельєфу, клімат, багатство природного, історико-культурного та туристично-рекреаційного потенціалів. Окрім того, потрібно розуміти, що внутрішній та іноземний туризм та його діяльність включає в себе не тільки економічну сторону питання, а й те, що це несе оздоровчий та спортивний характер. Відповідно нашу увагу привернув той факт, щодо методики організації туристичного походу із студентами.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дана тема є актуальною і має джерельну базу. Проблему вивчення туризму у вітчизняному краєзнавстві розглядали відомі дослідники: В.Й.Ганопольський, М.Д.Зубалій, В.С.Петровський, В.І.Курилова, Б.П.Пангелов, Є.Г.Рябов, В.О.Солов'єв, Ю.О.Штюрмер. Проте у науковій літературі, зокрема у працях вищевказаних дослідників, майже не аналізуються методика організації туристичних походів.

**Мета статті.** Особливості методики організації туристичного походу. Основними завданнями будуть: визначення основних критеріїв розробки маршруту; підготовка матеріально-технічного забезпечення перед туристичним походом; ознайомлення із загальними принципами надання долікарської та першої лікарської допомоги.



### **Основний текст.**

Туризм походить від французького “tourisme” - прогулянка, подорож - подорожі у вільний час пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання.

Туристська діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції молоді людини. Туризм - винятково коштовний засіб фізичного виховання й активного відпочинку людини на природі. У туристських походах загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу й інші фізичні якості, здобувають прикладні навички й уміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування й ін.

Особливі умови, які створюються під час туристської діяльності сприяють вихованню багатьох якостей особистості: взаємодопомоги, взаємопідтримки, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості й мужності, організованості й дисципліни, почуття відповідальності, високих організаторських якостей. [1, с.32]

Відповідно до напрямку і змісту туристичного товариства перед учасниками майбутньої подорожі ставиться певна мета, яка передбачає ознайомлення з районом подорожі, пошуково-дослідницькі роботи, забезпечення гармонійного розвитку (не тільки фізичного, а й духовного), спортивного вдосконалення, активного відпочинку тощо. Завдання учасників формуються відповідно від поставленої мети. Задачі, які виконуються можуть бути різними, це залежить від: віку та фізичної підготовки учасників туристської подорожі, її складності тривалості, від фінансових можливостей, забезпечення групою відповідного спорядження та якісними продуктами харчування.

Під час планування подорожі в керівника з'являться також завдання: встановлення прямих контактів з місцевими організаціями та установами, в письмовій формі має повідомити про строки подорожі, також робить спеціальний запит про надання інформації, яка допоможе підготуватися до походу (про тип і стан маршруту і стежок, наявність зв'язку в разі надзвичайної ситуації, можливість придбання на місці спорядження і продовольств та ціни на них). Увага приділена на детальне вивчення інформації та інших джерел району подорожі допоможе для розробки маршруту туристського походу і гарантування його безпеки.

Розробка маршруту походу. Після теоретичного дослідження району майбутньої подорожі вибирають і розробляють маршрут. Насамперед потрібно визначити початкову та кінцеву точки маршруту, а також основні, через які він проходитиме. Вибір маршруту залежить від мети та завдань подорожі. При цьому слід пам'ятати про туристську підготовку, тривалість походу, фінансові витрати, та засоби пересування. Одною з основних вимог вибору туристського маршруту є його пізнавальне значення. Керівник повинен у процесі розробки намітити можливі місця для ночівлі, визначні місця для ознайомлення з культурою місцевого населення, цікаві об'єкти для ознайомлення також з флорою та фауною регіону. [2, с.159]

Складність маршруту залежить від: фізичної підготовки та підготовленості учасників походу, а також набутому досвіду під час іншої туристської діяльності. Саме від цього залежить категорія складності походу. Якщо



учасники подорожі мають певний досвід проходження простих маршрутів, то плануються складніші. Під час складання важчих маршрутів збільшують протяжність, збільшують перепади висот, передбачають додаткові природні перешкоди. Подолання гірських перевалів, перешкод на пересіченій місцевості, лісових і заболочених ділянок досить складна справа, тому туристи повинні розраховувати насамперед на власні сили, досвід, уміння, та навички. Але не слід забувати, що навіть при задовільній фізичній підготовці учасників походу не варто захоплюватися складними маршрутами. Це буде ускладнювати подорож, порушить календарні строки походу, обмежить можливості детального дослідження з наміченими об'єктами, викличе фізичну і психологічну перевтому в учасників подорожі, моральне незадоволення, а то й призведе до виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть мати негативні наслідки.

Під час планування керівник групи повинен робити наступні помітки: зростання висоти та кілометражу відповідно зміні висоти підйому, також відмічає складність перешкод, які можуть бути на шляху. Подолання найважчих частин маршруту планується на другу третину походу, оскільки до цього маса рюкзака досить велика, учасники походу ще не повністю відчують темп і ритм, при подоланні подібних перешкод потрібна досить висока техніка виконання. На другій третині маршруту передбачається подолання найважчих ділянок, відвідання найбільшої кількості запланованих місць. На 4-5-ту добу планується перша днівка для відпочинку, лагодження спорядження, також з'являється вільний час для того, щоб помилуватись краєвидами, флорою та фауною місцевості. [3, с.381]

Керівник повинен розуміти, що маршрут планується так, щоб по можливості зменшити навантаження на учасників походу. Одним з прикладів полегшення є заздалегідь відправлені на намічені пункти транспортом чи іншим засобом частину продовольств. Рекомендується створювати табори, з яких проводити радіальні маршрути з мінімальним навантаженням. Крім основного маршруту подорожі потрібно спланувати полегшений запасний варіант. Він створюється для того, якщо неможливо буде йти основним маршрутом через несприятливі природно-погодні умови (погіршення погоди, розлив річок, підвищення небезпеку обвалів, пожежа в лісі) або хворобу, одного з учасників походу.

Під час розробки маршруту орієнтовно визначають категорію його складності, використовуючи нормативи, які зазначені в Правилах організації туристичних подорожей. Складність маршруту залежить перш за все від рівня туристичної підготовки учасників (студентів) і керівників.

### **Оформлення похідної туристської документації.**

Після розробки маршруту керівнику групи потрібно оформити документи на проведення походу. Є два види документів: Маршрутний лист (він складається для не категорійних походів), Маршрутна книжка встановленого зразка (складається для категорійних походів).

Документи завіряються керівником організації, що проводить похід, та не пізніше ніж за 10 діб до початку походу вони подаються до маршрутно-



кваліфікаційної комісії (МКК).

Маршрутно-кваліфікаційна комісія, складається з: досвідчених туристів, перевіряють списки учасників походу, правильність розробки маршруту, медичні довідки на кожного члена групи, відповідність туристського досвіду учасників і керівника групи, складність обраного маршруту, правильність підбору спорядження, розрахунку продуктів харчування тощо. В завданнях комісії окрім ретельної перевірки, є також надання консультації з проведенням подорожі і засобів безпеки на маршруті.

Якщо маршрутно-кваліфікаційна комісія погоджує всю документацію, тоді вона видає керівнику групи пронумеровану маршрутну книжку, із завіреною печаткою МКК.

Перед тим, як вийти на маршрут, керівнику групи потрібно зареєструвати її у відповідній контрольно-рятувальній службі (КРС). [4, с. 167]

### **Формування групи та розподіл обов'язків.**

При формуванні групи, слід пам'ятати, що найкраща кількість людей близько 10-15 чоловік. Ця кількість є оптимальною через те, якщо учасників більше, тоді виникають труднощі з переїздами та ночівлями. Кращий варіант, щоб туристи були однакові за віком, спеціальною та загально фізичною підготовкою, досить високу сумісність. Важливо також те, щоб вони мали спільними інтереси і мету.

Організація подорожі є досить складним компонентом, тому розподіл обов'язків в групі є надзвичайно важливим. Під час розподілу особливо враховуються такі показники: туристичний досвід, практичні та теоретичні навички, фізичні дані і звичайно бажання виконувати ті чи інші доручення.

У туристських походах важливе значення надається організації бівуаку. Бівуак – це місце відпочинку туристів. Тут вони харчуються, відпочивають, розважаються, сплять і готуються до наступних переходів. Бівуак розбивається у мальовничому, затишному і зручному для організації ночівлі місці, де є порівняно рівний сухий майданчик для встановлення наметів і розпалювання вогнища, джерело питної води і сухе паливо для приготування їжі та розведення нічного багаття. Однією з найважливіших вимог при виборі місця для бівуаку є гарантування безпеки.

Отже, тут не повинно бути загрози затоплення, обвалу, каменепаду, лавини, селю тощо. Не рекомендується розбивати бівуаки на краю урвищ берегів річок або озер. Під ударами хвиль стрімкі береги можуть обвалитися разом з наметами. Не варто розбивати бівуаки поблизу низьких і заболочених берегів, улоговин та западин. [5, с. 38]

Організовуючи бівуак, спочатку потрібно встановити намети входом до вогнища. Якщо неможливо розбити бівуак у місці закритому від вітру, то намети потрібно ставити задньою стінкою до вітру. При встановленні наметів на вологій місцевості під днища їх настеляють шар із листя, сухої трави, моху, хвої тощо. Але найкращий спосіб це - розстелити поліетиленову клейонку, а на неї постелити килимки.

Вогнище розпалюють з підвітряного боку на відстані 6-8 м від наметів, для безпеки навколо полум'я потрібно обкопати рівчак.



Для приготування їжі розкладають багаття типу «курінь» або «криниця». Багаття використовується як для приготування їжі, так і для обігрівання, сушіння одягу та взуття. Розпалюють багаття папером, березовим лубом, сухими дріб ними ялиновими гілками і сучками. При негоді, коли дрова зволожені, для розігріву використовують сухий спирт і солярку. [6, с. 441]

Важливо пам'ятати про зняття палатковго містечка і приведення в належний порядок його території, це є досить відповідальна робота. Якщо всі учасники походу дотримуються чистоти, виконуючи санітарно-гігієнічні правила, тоді значно менше роботи приходить виконувати. Сміття, яке може горіти - спалюється, а негорюче – закопується, також слід пам'ятати про залізні банки із під консерв, що їх перш ніж викидувати, потрібно обпалювати. Також особливо потрібно пам'ятати, що вогнище заливається водою, а місце його обкладається дерном. Якщо в групі залишається будь-що придатне для використання та споживання, все складається на одному відкритому місці, щоб інші туристи могли це використати.

### **Матеріально-технічне забезпечення.**

Також потрібно приділити багато часу та уваги спорядженню. Похід неможливо здійснити без туристського спорядження. До нього висувають такі загальні вимоги: безпечність експлуатації, міцність, мінімальна вага та об'єм, багатофункціональність, комфортність, гігієнічність, естетичність та простота у використанні.

1. Передусім, спорядження та різноманітні пристосування повинні гарантувати безпеку туристів. Це основна вимога, оскільки йдеться про збереження життя та здоров'я в поході, на змаганнях.
2. Необхідно пам'ятати, що в поході немає можливості замінити річ, що зіпсувалася, обмежені можливості її ремонту. Тому одяг та спорядження обов'язково повинні бути міцними.
3. Оскільки все спорядження туристи несуть, як правило, на собі, вимоги до ваги спорядження також є актуальними.
4. Будь-яке спорядження, крім того, повинно бути простим у користуванні та забезпечувати максимальний комфорт як під час руху туристів, так і під час відпочинку.
5. Одяг повинен бути гігієнічним, забезпечувати нормальне функціонування організму при підвищеному та тривалому навантаженні та в будь-яку погоду.

Важливо пам'ятати, що матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь за участю всього складу групи. Туристське спорядження за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівуачне спорядження, спеціальне й допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове.

До засобів пересування належать лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів – рюкзаки, санки, причепи до колісних засобів пересування.

Бівуачне спорядження – це намети, спальні мішки, теплоізолювальні



килимки, приналежності для вогнища (S-подібні гачки, V-подібні наконечники, брезентові рукавиці), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

До спеціального спорядження зараховують різноманітні засоби гарантування безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, гаки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

Допоміжне спорядження – це ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото- і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів. [7, с.94]

Багатоденні походи справляють значний вплив на організм, тому потрібна поступова спеціальна підготовка, попереднє лікарське обстеження, особливо для людей середнього та похилого віку. Навантаження регламентується з урахуванням медичної групи. Перша медична група допускається до походів I-IV категорії складності з урахуванням технічних навиків і спортивного розряду; друга медична група - до походів I-II категорії, після попереднього тренування; третя медична група до багатоденних походів не допускається. Навантаження під час багатоденних походів регламентується таким чином, щоби великі об'єми та інтенсивність чергувалися (через 1-2 дні) з помірними або малими.

Регулювання навантаження під час походу може виконуватися за рахунок зміни швидкості ходьби, частоти і тривалості зупинок, перерозподілу вантажу між туристами. Бажано, щоби вантаж не перебільшував 25 кг. Контроль за станом туристів проводиться на підставі суб'єктивних відчуттів, зовнішніх ознак втоми, ЧСС. На привалах рекомендується застосовувати вправи, які сприяють нейтралізації локальної м'язової втоми, перш за все ніг.

### **Долікарська та перша лікарська допомога.**

Часто для надання першої медичної допомоги доводиться повністю або частково роздягати й роззувати потерпілого. При цьому щоб запобігти додатковому травмуванню і небажаному ускладненню його стану, необхідно дотримуватися таких правил:

- одяг треба знімати, починаючи з неушкодженої частини тіла. Якщо одяг прилип до рани, то не можна відривати від неї тканину: треба просто обрізати її навколо рани;
- у разі кровотечі одяг треба швидко розрізати уздовж рани і, відгорнувши його, звільнити відповідну ділянку тіла для перев'язування;
- при тяжких травмах гомілки або стопи (при підозрі на перелом) необхідно розрізати закаблук взуття по шву гострим ножом після чого знімати його поступово, звільняючи в насамперед п'ятку;
- звільняючи травмовану кінцівку від одягу чи взуття, необхідно додатково її притримувати;
- роздягати потерпілого без крайньої потреби, особливо в холодну пору року, небажано. У таких випадках звільняють лише ту частину тіла, яка потребує відповідної медичної обробки. Для цього цілком достатньо зробити проріз таким чином, щоби після накладання пов'язки і спинення кровотечі можна було опустити відрізаний клапоть одягу, закривши ним оголену частину тіла.



При всіх видах поранення перша допомога полягає у визначенні його тяжкості, виявленні можливих внутрішніх ушкоджень, оцінюванні загального стану потерпілого, можливості шоку внаслідок втрати крові, припиненні кровотечі, запобіганні інфікування рани. [7, с.121]

Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомоги потерпілим покладається на дипломованого спеціаліста з вищою медичною освітою. У туристських подорожах медичне забезпечення є функцією санінструктора, якого призначають з-посеред учасників походу і який не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації Цивільної оборони або Червоного хреста. Обов'язки санінструктора в туристському поході полягають у комплектуванні й підтриманні в стані постійної готовності похідної аптечки, умінні практично застосовувати наявні в ній засоби, діагностуванні найбільш поширених захворювань і травм, володінні способами надання першої медичної допомоги й лікування, постійному контролю за станом здоров'я членів групи, якістю їжі, дотриманням правил особистої гігієни.

### **Похідна аптечка.**

Вирушаючи в похід, кожна група, незалежно від дальності маршруту, повинна обов'язково мати з собою похідну аптечку, упаковану надійно, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було швидко розпакувати. Герметичність упаковки, бажана в будь-яких походах, для водних маршрутів є обов'язковою.

Розрізняють два основні типи похідних аптечок: групову й індивідуальну. Групова аптечка повинна містити повний набір медикаментів для надання допомоги в разі можливих захворювань і травм, які найчастіше трапляються на маршруті. В індивідуальній аптечці, крім необхідного мінімуму медичних препаратів і перев'язувальних матеріалів, повинні бути індивідуальні ліки, необхідні при наявності в людини алергічних реакцій, а також хронічних хвороб, при яких дозволено брати участь в експедиціях, тощо. [8, с.34]

### **Висновки.**

Отже туризм є одним з найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, поєднує різні види діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил; це складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; це засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості. В туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планованих і організованих туристичних походів, вело туризм, подорожей на лодках і лижних походів. Крім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливе значення туризму заключається в організації дозвілля для молоді.

### **Література.**

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник / А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Костюкова О. Екскурійне краєзнавство – важлива компонента підготовки фахівців спеціальності «Туризм» у вищих навчальних закладах / О.



Костюкова // XII Всеукраїнська наукова історико-краєзнавча конференція «Освітнє краєзнавство: досвід, проблеми, перспективи, присвячена 200-річчю від дня народження українських просвітителів І. Вагілевича та М. Шашкевича (6-7 жовтня 2011 року). Збірник матеріалів. – Івано-Франківськ: «Лілея – НВ», 2011. – С. 156-160.

3. Остапчук В.В. Сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні / В.В. Остапчук // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: Збірник наукових праць. – Додаток до гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2016. – С. 379-386.

4. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закл. освіт. / В.Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с.

5. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. / Б.П. Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 248 с.

6. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навч. посібн. / В.М. Козинець. – К. Вид-во "Кондор", 2006. – 576 с.

7. 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, 2014. – Ч. 2. 176 с

8. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02. – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Катерина Віталіївна Мулик. – Чернігів, 2016. – 40 с.

***Abstract.** The article is devoted to the issue one of type of recreation, which combines the restoration of human productive forces. The article clarifies the method of organizing a tourist trip, logistics, as well as the basics of first aid and medical care. The author draws attention to the harmonious development of the participants of the campaign, as well as the ability to work in a team and socially. Active rest is considered not only physically, but also psychologically and individually. Emphasis is placed on health, cognitive, sports and cultural and entertainment purposes.*

***Key words:** recreation, tourism, physical culture.*

Стаття відправлена: 10.02.2023р. Шутяк І.А.