

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації.
Кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ та
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**
для здобувачів вищої освіти (першого) бакалаврського рівня
017 Фізична культура і спорт
Глосарій з навчальної дисципліни
«Методики туристичної діяльності»



УДК: 796.5(075)

ББК:

Щ - 40

Друкується за рішенням вченої ради державного закладу:
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
Протокол № 2 від 30 вересня 2021 року

Рецензенти:

Б.Т. Долинський, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського;

С.С. Галюза, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку;

Н.Ф. Щекотиліна, кандидат педагогічних наук, глосарій для здобувачів вищої освіти (першого) бакалаврського рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт з навчальної дисципліни «Методики туристичної діяльності» Одеса. 2021. 43 с.

Розробник: кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри теорії і методики фізичної
культури та спортивних дисциплін
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» Н. Ф. Щекотиліна

Університет Ушинського 2021

Терміни та скорочення в глосарії розміщені згідно українського алфавіту:

А а	Б б	В в	Г г	Ґ ґ	Д д	Е е
8	9	10	11	12	13	14
Є є	Ж ж	З з	И и	І і	Ї ї	Й й
15	16	17	18	19	20	21
К к	Л л	М м	Н н	О о	П п	Р р
22	23	24	25	26	27	28
С с	Т т	У у	Ф ф	Х х	Ц ц	Ч ч
	29	30	31	32	33	
	Ш ш	Щ щ	Ь ь	Ю ю	Я я	

Глосарій розрахований на діючих та майбутніх вчителів фізичної культури, інструкторів та тренерів з даного виду спорту різних закладів, даний глосарій в подальшому може уточнюватись, доповнюватись та розширюватись. Даний глосарій дає змогу здобувачам вищої освіти самостійно закріплювати знання з даної дисципліни.

ЗМІСТ

Передмова.....	5
I. Глосарій.....	7
1. А(а)АПТЕЧКАТУРИСТСЬКА.....	7
2. Б(б) БАЗОВИЙ ТАБІР.....	8
3. В(в) ВАЛ	12
4. Г(г), Ґ (ґ) ГАКИ	14
5. Д(д) ДАУНХІЛ	16
6. Е(е) ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ	17
7. Ж(ж) ЖИВЕЦЬ.....	18
8. З(з) ЗАВДУВАЧ СПОРЯДЖЕННЯМ	18
9. І(і) ІНВЕНТАР ТУРИСТСЬКИЙ	20
10.К(к) КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН	20
11.Л(л) ЛАВИННЕ СПОРЯДЖЕННЯ	25
12.М(м) МАНДРИ.....	26
13.Н(н) НАМЕТ	28
14.О(о) ОБВ'ЯЗОЧНИЙ СИНДРОМ	30
15.П(п) ПЕРЕКУС	31
16.Р(р) РАДІАЛЬНИЙ ВИХІД	33
17.С(с) САЛІК	34
18.Т(т) ТАБІРНА СТОЯНКА	37
19.У(у)УМОВНІ ЗНАКИ.....	37
20.Ч(ч) ЧОВЕН	38
21.Щ(щ) ЩОДЕННИК ТУРИСТСЬКИЙ	38
II. ВУЗЛИ.....	39
Список рекомендованої літератури.....	42

Передмова

Туризм -один із самих захоплюючих видів спорту.

Він розвиває і удосконалює необхідні людині фізичні якості — витривалість, швидкість, силу різних груп м'язів, спритність. Крім того, в туристичних походах удосконалюються морально-вольові якості, такі як сміливість, рішучість, дисциплінованість, колективізм, активність, воля і ін.

Всі ці якості повинні вироблятися і розвиватися в учбово-тренувальному процесі.

В системі фізичного виховання основна мета спортивного тренування — досягнення фізичної досконалості людини.

В спортивній практиці тренування об'єднує і навчання і вдосконалення майстерності.

В поняття фізичної досконалості входять: всесторонній, гармонійний фізичний розвиток, володіння вольовими якостями, володіння багатоманітними руховими навичками, наявність відмінного здоров'я.

Зустрічі і радісне спілкування з природою і новими людьми є головною соціальною цінністю туризму. Адже вищий ідеал людського суспільства це виробництво форм спілкування людей, розумні потреби яких задоволені. Відкриття і пізнання нового це одна з природних схильностей людини, яка притупляється в стандартних умовах життя, але загострюється в умовах подорожі. В теорії туристська діяльність поділяється на внутрішній і міжнародний туризм. Внутрішнім туризмом називають подорожі в межах країни осіб, що постійно проживають в даній країні. Туризмом міжнародним називаються сукупність в'їзного та виїзного туризму. При цьому в'їзним туризмом називають подорожі в межах країни осіб, що проживають постійно в цій країні, а виїзним туризмом називаються подорожі осіб, що постійно проживають в якій-небудь країні, в іншу країну.

Будь-яка діяльність, яка організовує і удосконалює людей, має певну соціальну функцію або кілька функцій. При цьому функція (функції) може мати як позитивний, так і негативний характер. Туристські подорожі, на думку фахівців, мають такі позитивні соціальні функції, як пізнавальна, соціально-комунікативна, спортивна, естетична, емоційно-психологічна, оздоровча, творча, паломницька.

Пізнавальна функція.

Пізнанням називається процес відображення, аналізу і відтворення дійсності в мисленні; осягнення закономірностей об'єктивного світу, законів природи і суспільства; сукупність набутих знань і досвіду.

У подорожі людина пізнає навколишній світ як логічних, так і чуттєвими засобами. При цьому логічне пізнання включає мислення та пам'ять, а пізнання чуттєве відчуття, сприйняття, уявлення.

На думку Г.П. Долженко під пізнавальною стороною туризму розуміється "прагнення людини до збагачення, пізнання в галузі історії, економіки, природи, науки і культури, бажання ознайомитися з історичними, етнографічними, природними і революційними пам'ятками, бойовими і трудовими традиціями".

Оздоровча функція.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила поняття "здоров'я" як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Основним критерієм оцінки здоров'я є рівень можливостей людини пристосовуватися до навколишнього світу. Успішне пристосування людини до мінливих умов навколишнього світу називається адаптацією.

Рівень вроджених і набутих якостей, які забезпечують готовність до ефективної адаптації називається адаптивністю. Фізична, психічна і соціальна адаптація відбувається тим успішніше, чим активніше просувається людина у всіх сферах життя. А це, у свої чергу, визначає рівень його здоров'я.

Рух притаманне туризму і на першому місці по оздоровчої функції стоять його активні види, тобто ті, в яких турист пересувається по маршруту завдяки власним фізичним зусиллям. Такі зусилля практично під силу будь-якій людині.

Важлива тільки правильна дозування навантаження, відповідна фізичним і технічним можливостям даного туриста. В активній подорожі, на відміну від спортивної, турист сам може визначати тривалість, протяжність і технічну складність подорожі і перервати нею в будь-який момент.

Соціально-комунікативна функція.

Комунікативний призначений, розташований до встановлення комунікації, тобто спілкування з допомогою мови. Передача і сприйняття розумового змісту.

Таким чином, соціально-комунікативна функція туризму визначається як можливість учасників подорожі спілкуватися один з одним поза формальної обстановці без виробничої субординації, врахування соціального стану, віку, національності, громадянства та інших ознак розрізняють людей.

З точки зору сприйняття туристського знайомство з районом подорожі це не стільки огляд певної території, природних і історико-культурних пам'яток, скільки знайомство з новими людьми.

І враження від конкретного подорожі це, найчастіше, враження від спілкування з новими людьми.

Спортивна функція.

У широкому розумінні "спорт" – це власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, специфічні міжлюдські відносини і встановлення в сфері цієї діяльності, її суспільно значущі результати, взяті в цілому.

Соціальна значимість спорту полягає найбільше в тому, що він являє собою сукупність найбільш ефективних засобів і методів фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності. Поряд з цим спорт - одне з важливих засобів етичного, естетичного виховання, зміцнення та розширення інтернаціональних зв'язків, сприяють взаєморозумінню, співробітництва і дружби між народами.

Крім поняття "спорт" використовується термін "вид спорту", тобто вид змагальної діяльності з певним предметом змагання і особливої спортивною технікою і тактикою.

Людство має різноманітними спортивними програмами, але лише туризм володіє всіма необхідними компонентами здоров'я: спілкування з природою, зміна обстановки, психологічне розвантаження, фізична активність.

Спортивний туризм простий в організації, доступний людям будь-якого віку. Туризм є природним видом спорту, тому навантаження в ньому легко дозуються. Спортивний туризм розвиває такі риси людського характеру, як колективізм, дисциплінованість, завзятість і наполегливість.

Естетична і емоційно-психологічна функції.

Естетикою (від грец- відчуває, чуттєвий) називається філософська наука, що вивчає прекрасне в дійсності, естетичне виховання і загальні принципи творчості за законами краси, система чітких поглядів на мистецтво.

Під естетичною функцією туризму розуміється надається в туристичній подорожі можливість насолоджуватися красою природи, твори архітекторів, скульпторів, художників. Естетична функція тісно пов'язана з функцією емоційно-психічної.

Вона розуміється в туризмоведенні як можливість зняття напруги і втоми після напруженої праці, набуття позитивних емоцій від зустрічей з людьми, вражень від цікавих туристичних об'єктів або подолання природних перешкод в спортивному або активному туристичній подорожі.

Творча функція.

Творчістю називається діяльність, що породжує щось якісно нове і відрізняються неповторністю, оригінальністю і суспільно-історичною унікальністю. Творчість специфічна для людини, бо завжди передбачає творця - суб'єкта творчої діяльності.

Величезний творчий потенціал туристської подорожі полягає в тому, що його учасники виходять за рамки стереотипного існування, відволікаються від побутових дрібниць, зосереджуються на вирішенні нових проблем.

За кілька тисяч років організованих подорожей накопичилося величезна кількість проявів творчості мандрівників.

Паломницька функція.

Паломники (поряд з торговцями) є першими, мандрівниками, мали точну мету свого переміщення у часі і просторі. Паломники уособлюють в цьому відношенні початок класичного туризму. Адже вони долали до мети подорожі величезні відстані, як правило, пішки, маючи мінімум одягу і харчів. Тільки так вони могли дістатися до мети своєї подорожі, не будучи пограбованими або вбитими, враховуючи тодішні умови безпеки.

Будучи однією з найбільш старих функцій організованих подорожей, у світі паломницька функція не втратила своїх позицій. Більш того, в сучасному міжнародному туризмі паломництво прогресує. Глобальні зміни в організації держав світу наприкінці ХХ століття призвели до зростання числа віруючих і власне числа паломників основних світових релігій. Кількість мусульманських паломників, наприклад, зараз так велике, що влада Саудівської Аравії, де знаходяться священні міста Мекка і Медіна, встановили щорічну квоту для паломників з різних країн світу

Головна *особливість* туризму полягає в тому, що він, не потребує відносно великих матеріальних видатків, бо розвивається в навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки спеціальних споруд, аби задовольнити потреби туристів. Матеріально-технічне й організаційне забезпечення подорожей загалом здійснюється силами та засобами самих туристів.

Отже, за видом рухливої діяльності, засобами пересування, місцем проведення та специфікою організації походу можна виділити такі основні види туризму: пішохідний, лижний, гірський, водний (на гребних суднах і плотах), велосипедний, спелеологічний. Також має місце і комбінований вид спортивно-оздоровчого туризму. Значна роль належить автомобільному, мотоциклетному, вітрильному, підводному, повітряному, кінному й іншим видам спортивно - оздоровчого туризму.



Глосарій

1. АПТЕЧКА ТУРИСТСЬКА – скомплектований у спеціальній укладці набір (асортимент) лікарських засобів, перев'язувального матеріалу та інших медичних предметів, призначений для надання першої медичної допомоги пораненим і хворим туристам, у також в порядку само- і взаємодопомоги.

2. АКТИВНИЙ ТУРИЗМ - при подоланні туристських маршрутів використовує активні засоби пересування та подолання перешкод (пішки, на велосипедах, байдарках, лижах, мотоциклах, вітрильних катамаранах тощо). Це форма подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, переважно в слабо зміненому природному середовищі, з використанням активних способів пересування.

3. АНТИСТАПЕЛЬ – місце закінчення водного туристського маршруту або його похідної водної частини, з наступним розбиранням плавзасобів.

4. БАЗОВИЙ ТАБІР – місце розташування туристів, яке служить вихідною точкою для радіальних походів, навчальних і тренувальних занять, перевалочним пунктом між легкими підходами і технічно складними ділянками маршрутів.

5. БАЙДАРКА – вузький легкий, в туристському варіанті – розбірний, човен. Належить до маломірних гребних суден, призначена для походів і прогулянок річками, озерами і водосховищами в умовах помірного хвилювання; буває одно-, дво- і тримісною.



6. БУБЛИК – особливий вид судна у водному туризмі, призначений для екстремального сплаву по річках вищої категорії складності; два кільцеподібних надувних балона вертикально розташованих паралельно один одному і з'єднаних твердою рамою в нижній підставі, при цьому туристи знаходяться всередині балонів.



7. БАЙКІНГ – велосипедний туризм, вид активного відпочинку з використанням велосипеда.

8. БЕКПЕКІНГ – подорожі, що здійснюються туристом будь-якими доступними способами за мінімальні кошти (як правило, за рахунок відмови від послуг туроператорів і переваги дешевих способів переміщення і проживання).

9. БІВАК ТУРИСТСЬКИЙ – місце розміщення (стоянка) туристської групи для ночівлі або відпочинку. Б.Т. розташовують на досить рівних і сухих майданчиках, галявинах, у місцях, недоступних для каменепадів, лавин, затоплення. Місце стоянки повинно бути приховано від вітру і, по можливості, не трудомістке для обладнання. Бажано, щоб поблизу було джерело води.

10. БІВАЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ – спорядження, яке використовується для організації туристського біваку. Це – намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки (карімат), приналежності для вогнища, пальники, посуд для приготування їжі, сокири, пилки тощо.

11. БІВАЧНІ РОБОТИ – весь комплекс робіт з організації та облаштування туристського біваку, туристського табору, а саме – встановлення наметів, облаштування вогнища або місця приготування їжі, заготівля дров, визначення місця забору води, місця вмивання, прання, туалету тощо.

12. БОЛОТИНГ – різновид пішохідного туризму, метою якого є відвідування заболоченій місцевості, боліт. Зимовим варіантом Б. є лижеболотинг.



13. ВАЛ – перешкода у водному туризмі, динамічно стояча річкова хвиля. Розрізняють В. пульсуючий – який час від часу змінює свою динаміку і В. пірамідальний – який за формою нагадує гостру піраміду.

14. ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ – вид спортивного туризму, в якому головним або єдиним засобом пересування туристів-спортсменів є велосипед. В.Т. має свої переваги у порівнянні з іншими видами туризму.

15. ВЕЛОРЮКЗАК – спеціальний рюкзак для спорядження та речей велотуриста, який кріпиться до заднього велосипедного багажника – рюкзак-штани.

16. ВЕЛОТРИАЛ – дисципліна велосипедного туризму та маунтінбайкінгу, що полягає в подоланні перешкод на туристському велосипеді або маунтінбайку.

17. ВІДСИДКА – вимушена зупинка на туристському маршруті чи сходженні на один день і більше. В., як правило, проводяться, щоб перечекати негоду або щоб дочекатися стабілізації лавинонебезпечних схилів після негоди.

18. ВІТРИЛЬНИЙ ТУРИЗМ – вид спортивного туризму, проходження туристських маршрутів водними акваторіями на спеціальних розбірних вітрильних катамаранах. У В.Т. класифікуються маршрути, які здійснюються акваторіями водосховищ, озер, великих річок, у прибережній зоні морів і навіть океанів. В.Т. має як свої особливості, так і риси подібності у порівнянні з іншими видами туризму.

19. ВІТРИЛЬНИЙ КАТАМАРАН - двухкорпусне вітрильне судно, що використовується в основному для спортивних цілей як основний засіб подорожей у вітрильному туризмі; 2. велика та комфортна яхта у вигляді катамарану.

20. ВІТРОЗАХИСНА МАСКА – засіб, призначений для захисту туриста в зимових і гірських походах від впливу вітру при хуртовині, низьких температурах тощо. В.М. повністю закриває обличчя, має прорізи для очей і рота.

21. ВОДНИЙ ТУРИЗМ – вид спортивного туризму; сплав туристів водними акваторіями (річками, озерами, каналами) на різноманітних засобах сплаву – надувних човнах, байдарках, катамаранах, рафтах, каяках тощо з подоланням різноманітних перешкод водного рельєфу.

22. ВОДНІ ПЕРЕШКОДИ – комплекс факторів, дія яких може призвести до зміни траєкторії руху судна у водному потоці. На рух судна впливає, в першу чергу, неоднорідність потоку, пов'язана з нерівностями дна, берегів, а також крупне каміння та виходи корінних порід у руслі.

23. ВУЗЛИ ТУРИСТСЬКІ – вузли, які використовуються для виконання технічних прийомів в туристських походах при подоланні різноманітних перешкод та технічних завдань під час роботи на дистанції туристських змагань.

24. ВУС СТРАХУВАЛЬНИЙ – пристосування індивідуального комплекту спорядження для самостраховки туриста за перила, при переході через проміжні кріплення і вузли вірьовки під час спуску і підйому, при навішуванні траси, рятувальних роботах тощо.



25. В'ЮЧНИЙ ТУРИЗМ – вид спортивних та екстремальних туристських подорожей на тваринах. Крім коней (кінний туризм) можливе пересування туристів і на інших тваринах (верхи або на повозках, санях) – верблюдах, собаках, яках, оленях, віслюках, ламах, слонах, страусах тощо.

26. ГАКИ – пристосування для закріплення спорядження на скелі або на льоду при організації страховки і створення штучних опор при підйомі дуже крутими схилами і стрімкими стінами. За призначенням Г. поділяються на скельні і льодові.

27. ГРУПА ТУРИСТІВ – самодіяльне об'єднання туристів, створене для здійснення туристської подорожі. Склад Г.Т. залежить від складності маршруту подорожі і коливається в межах від 2 до 25 учасників.

28. ГАМАК – предмет бівачного спорядження альпіністів під час сходжень на гірських стінних маршрутах. Підвіщується на двох і більше точках закріплення. Над ним повинна бути вільна точка закріплення для самостраховки на час роботи на бівачу і нічного відпочинку.



29. ГІРСЬКА ХВОРОБА – хворобливий стан, що виникає внаслідок кисневого голодування при підйомі на великі висоти (вище 3000-3500 м). Розвитку Г.Х. сприяють підвищена ультрафіолетова радіація, низька вологість повітря і деякі інші чинники високогір'я, а також стомлення, переохолодження.

30. ГІРСЬКИЙ ВУЗОЛ – відособлена частина гірської країни, що виділяється висотою, складною орографією і зледенінням.

31. ГІРСЬКИЙ ПРИТУЛОК – засіб розміщення туристів, розташований у віддаленій гірській місцевості на туристському маршруті з активними способами пересування, призначений для короткочасного перебування та відпочинку.

32. ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ – вид спортивного туризму, що полягає в пішому пересуванні туристів за певним маршрутом, прокладеним в гірській місцевості. Головна відмінність Г.Т. полягає в тому, що метою гірського походу є проходження маршруту певної складності з подоланням декількох перевалів, які за трудностю подолання відповідають цій категорії складності маршруту.

33. ГОРОСХОДЖЕННЯ – підйом на гірську вершину зі спортивними, науковими або іншими цілями. Маршрути Г. оцінюють шістьма категоріями труднощі (кожна з яких додатково ділиться на напівкатегорії А і Б) в залежності від абсолютної висоти вершини над рівнем моря, різниці висот вершини і її підніжжя,

загальної протяжності маршруту, технічної складності і протяжності найбільш складних ділянок, кліматичних особливостей району.

34. **ГРАФІК РУХУ** – розроблений керівником туристського походу розподіл туристського маршруту по окремих днях, ділянках з вимірюванням відстаней денних переходів, визначенням орієнтовних місць ночівель, днювань, проведенням екскурсій, дослідницької роботи, місць поповнення продуктів, розробка запасних та аварійних варіантів маршруту тощо, виражений у табличній або графічній формі.

35. **ГЛЕТЧЕРНА ВТОМА** – стан людини, що виникає у високогір'ї на закритих льодово-сніжних ділянках, наприклад, в снігових цирках, в години максимального сонячного випромінювання. Характеризується занепадом сил, слабкістю в ногах, часто рясним потовиділенням.

36. **ДАУНХІЛ** – вид екстремального спорту та розваг, швидкісний спуск з гори на лижах, велосипеді, мотоциклі, автомобілі, скейтборді.



37. **ДИСТАНЦІЯ** – віддаль між чим-небудь у просторі або часі.

38. **ДВОРАЗОВЕ ГАРЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ** – режим харчування туристів, при якому на сніданок відводять 40% добового раціону, на вечерю – 35%, а інші 25% – на великий та малі привали. Цей режим харчування найчастіше застосовується в туристській спортивній практиці.

39. **ДИСТАНЦІЯ ТУРИСТСЬКИХ ЗМАГАНЬ** – траса змагань з техніки певного виду туризму, яка включає подолання певних перешкод (етапів), спеціальних завдань, розташованих від старту до фінішу, та маршруту між ними.

40. **ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ТУРИЗМ** – рекреаційна діяльність дітей та юнацтва, спрямована на задоволення оздоровчих, спортивних та пізнавальних потреб дітей та юнацтва засобами туристської діяльності поза місцем постійного проживання й навчання.

41. **ДОПОМІЖНЕ СПОРЯДЖЕННЯ** – спорядження, яке туристи можуть брати в похід додатково до основного спорядження – ремонтні набори, медичну аптечку, засоби освітлення (свічки, ліхтарі), фотоапарати, відеокамери, біноклі, музичні інструменти, спортивний інвентар та ін.

42. **ДНЮВАННЯ** – день в поході, призначений для відпочинку і підготовки до подальшого руху маршрутом.

43. **ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ** – це відповідальна подорож у природні зони, області, що зберігає навколишнє середовище і підтримує добробут місцевих мешканців.

44. **ЕТНІЧНИЙ ТУРИЗМ** (ностальгичний туризм, етнографічний туризм) — різновид туризму, який здійснюється туристами на місця свого історичного проживання.

45. **ЕКОЛОГІЧНА СТЕЖКА** – туристська стежка з екологічним способом пересування, яка враховує всі екологічні вимоги щодо мінімізації збитків, яких може бути завдано природному середовищу, а також вимоги безпеки туристів, що є особливо актуальним для національних парків та інших природоохоронних територій.

46. **ЕКСПЕДИЦІЯ** – активна туристська подорож пошукового, дослідницького характеру з метою вивчення певної території, маршруту, одного чи декількох об'єктів (перешкод) із використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них.

47. **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ МАРШРУТ** – окремий туристсько-спортивний маршрут, оцінка категорії складності якого встановлюється в результаті експертних

оцінок і визначається Центральною маршрутно-кваліфікаційною комісією після проходження туристською групою цього маршруту на підставі представленого звіту про похід.

48. ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ТУРИЗМ – види подорожей, що значно перевищують нормативні вимоги класифікатора спортивних подорожей, а також форми активної діяльності з підвищеним ризиком для життя, які здійснюються під час спортивних походів або спеціалізованих змагань (туристські перегони, ралі, екстремальні гонки тощо).

49. ЕСТАФЕТА – вид командних туристських змагань на швидкість із зміною учасників і передаванням спеціального предмета – естафети (туристського спорядження, карти тощо).

50. ЕТАЛОННИЙ ТУРИСТСЬКИЙ МАРШРУТ – туристський маршрут, що відповідає всім визначеним нормативам походів – протяжності, тривалості та набору перешкод, які відповідають нормативному мінімуму для даної категорії складності походу. Е.Т.М. виступає формою якісної оцінки складності туристського походу.

51. ЖИВЕЦЬ – один з видів страховки у водному туризмі, коли той, хто страхує, стрибає з рятувальним кінцем на допомогу потопельнику.

52. ЖУМАРИНГ – безпечний спосіб підйому по вертикальній вірьовці з використанням пристрою «жумар».



53. ЗАВІДУВАЧ СПОРЯДЖЕННЯМ – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за підбор і підготовку групового й особистого спорядження. Перед

початком подорожі: складає списки необхідного для даної подорожі групового й особистого спорядження.

54. **ЗАВІДУВАЧ ХАРЧУВАННЯМ** – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за якісне харчування учасників туристської подорожі. Перед початком подорожі: складає приблизне меню на кожен день подорожі і робить розрахунки необхідних продуктів на всю подорож. Після цього організує закупівлю і підготовку продуктів харчування для подорожі.

55. **ЗАДАНИЙ ЧАС** – час, відведений туристській команді (учаснику) на проходження дистанції або частини дистанції туристських змагань. Після завершення З.Ч. дії команди (учасника) по проходженню дистанції припиняються, призначається передбачений Правилами туристських змагань штраф.

56. **ЗАКИДАННЯ** – завчасна відправка на визначену ділянку маршруту частини вантажу туристів, призначеного для проходження цієї ділянки і не потрібного на попередніх ділянках (продуктів, частини спорядження, медикаментів тощо).

57. **ЗАМИКАЮЧИЙ** – учасник туристської групи, який йде останнім в похідній колоні. Призначається керівником туристської групи.

58. **ЗАПАСНИЙ ВАРІАНТ МАРШРУТУ** – варіант туристського маршруту, який планується на складні ділянки основного маршруту у разі виникнення небезпеки для учасників подорожі або у разі неможливості руху основним шляхом (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) і, який не повинен бути складнішим за основний варіант.

59. **ЗАПАСНИЙ ДЕНЬ** – порожній рядок в календарному плані туристського походу або гір сходження, елемент ресурсу часу для запланованого заходу. З.Д. забезпечуються належними ресурсами палива та продуктів харчування. Терміни проведення заходу, зокрема, дати від'їзду та повернення призначаються з урахуванням належної кількості З.Д. Недолік З.Д. може призвести до зриву програми заходу, до його незадовільного результату, і навіть, до надзвичайної ситуації на маршруті.

60. **ЗАСОБИ СТРАХОВКИ** – спеціальне туристське спорядження, призначене для забезпечення безпеки туриста при роботі на дистанції туристських змагань, складній ділянці туристського маршруту.

61. **ЗАСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ ТУРИСТСЬКІ** – засоби пересування, на яких туристи долають маршрут з певного виду туризму. До З.П.Т. належать лижі, велосипеди, мотоцикли, автомашини, плавзасоби (човни, байдарки, каяки, катамарани, плоти (рафти) тощо).

62. **ЗВІТ ПРО ПОХІД** – звіт, який містить в систематизованому вигляді основні відомості про проведений туристський похід, підводить його підсумки, на підставі яких дається об'єктивна оцінка діям туристської групи на маршруті. Складається після закінчення походу керівником туристської групи для подання в організацію, що проводила туристський похід, для подальшої передачі отриманої в ньому інформації іншим туристським групам.

63. **ЗРИВ** – втрата стійкості туриста з подальшим падінням або ковзанням по схилу. Несприятливим наслідком З. може запобігти правильна страховка.

64. **ІНВЕНТАР ТУРИСТСЬКИЙ** – речі і предмети, що становлять майно туристського клубу, культмасовий інвентар, посуд, медичний і протипожежний інвентар, господарські інструменти, спеціальний одяг і взуття, а також спорядження туристське.

65. **ІНДИВІДУАЛЬНА СТРАХУВАЛЬНА СИСТЕМА** – спорядження, призначене для забезпечення індивідуальної безпеки туриста при зриві або зависанні. Складається з грудної обв'язки та поясної обв'язки (поясний ремінь і стегові петлі).

66. **ІНТЕРВАЛ РУХУ** – відстань між учасниками під час руху туристської групи в поході, яка повинна сприяти безпечному руху, не дозволяти групі розтягуватися і розриватися. При русі лісовою стежкою І.Р. повинен збільшуватися, з тим, щоб гілка, відпущена учасником групи, не вдарила наступного за ним.

67. **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН** туристських заходів – перелік туристських заходів в хронологічному порядку із зазначенням точних термінів, місця проведення та

відповідальних за їх організацію осіб. Складається в масштабі країни, області, міста або туристського клубу, секції на рік, квартал, місяць.

68. КАНОЕ – човник, запозичене з мови карибських індіанців) – маломірне спортивне або туристське судно з характерною човникоподібною формою корпусу. К. бувають нерозбірні, розбірні і надувні.



69. КАНЬЙОНІНГ – спортивне проходження водоспадів та обводнених або сухих каньйонів із використанням спеціального спелеологічного й альпіністського спорядження та техніки.

70. КАПТАН – керівник туристської спортивної команди, туристського судна.

71. КАРАБІН – роз’ємна з’єднувальна металева ланка овальної, трикутної, трапецієвидної та іншої форми, яка використовується як елемент кріплення для швидкого з’єднання страхувальних мотузок з іншими елементами туристського спорядження (страхувальною системою, гаком тощо) при страховці, навішування перил, а також в якості блоку, гальмівного пристрою й ін.



72. **КАРИМАТ** – теплоізоляційний килимок, який використовується для підвищення комфорту туриста на непризначених для цього поверхнях, підкладається під спальний мішок для захисту від вологи, холоду та нерівностей поверхні.

73. **КАТЕГОРІЯ ТРУДНОСТІ ТУРИСТСЬКОЇ ПЕРЕШКОДИ** (грец. *катηγορία* – ознака) – класифікаційний показник оцінки складності туристської перешкоди, що визначається тим, який рівень кваліфікації, технічної майстерності та фізичної підготовки туриста-спортсмена потрібен для безпечного подолання цієї перешкоди; характеризує ступінь складності подолання окремих перешкод на пішохідних, лижних, гірських, водних, велосипедних і спелеологічних маршрутах (на відміну від категорії складності, що відноситься до всього походу в цілому).

74. **КЕРІВНИК ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ** – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за підготовку і проведення подорожі, формує групу та організовує всіх її членів. Відповідає за безпеку учасників подорожі та успішне проходження маршруту.

75. **КИЛИМОК ТЕПЛОІЗОЛЯЦІЙНИЙ** – килимок, який підкладається під спальний мішок для захисту від вологи та холоду. Найбільш відповідний матеріал – пінополіетилен, який зберігає еластичність на морозі, не вбирає вологу і не потребує обшивання матеріалом.



76. КІЛЬЦЕВИЙ ВАРІАНТ ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ – варіант туристського маршруту, характерний тим, що початок і кінець маршруту розташовані в одній точці. Різновидами К.В.Т.М. є: кільцево-лінійний, подвійно-кільцевий, радіально-кільцевий.

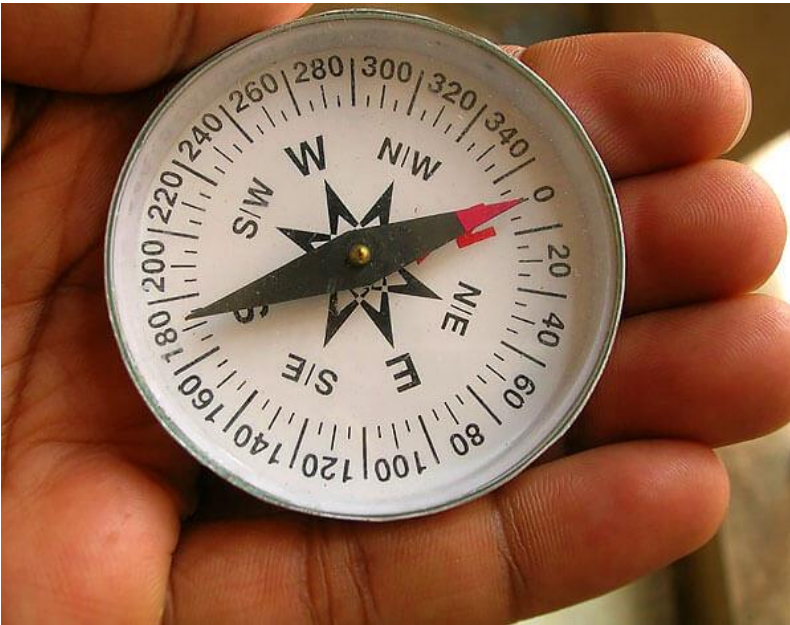
77. КІННИЙ ТУРИЗМ – вид спортивного туризму, подорожі туристів на конях верхи або в екіпажах, із супроводом чи без нього. В К.Т. виділяють такі види маршрутів: кінно-верховий (в'ючний), кінно-верховий із супроводженням, кінно-упряжний.

78. КЛАСИФІКОВАНИЙ МАРШРУТ – маршрут туристського спортивного походу, який відповідає одній з шести категорій складності.

79. КЕМПІНГ – територія для відпочинку туристів, яка має місця для стоянки автомобілів, будинків на колесах і установки наметів; сезонний заклад для туристів з наметами і спеціальними місцями для стоянки і зберігання транспортних засобів.

80. КОМБІНОВАНИЙ МАРШРУТ – маршрут туристського спортивного походу, при проходженні якого використовуються способи пересування, пов'язані з різними видами туризму (наприклад, водно-пішохідний).

81. КОМПАС – кутомірний прилад для орієнтування на земній поверхні. Вказує напрямок магнітного меридіана, служить для орієнтування щодо сторін світу. В туризмі найчастіше використовують магнітний.



82. КОНТРОЛЬНИЙ ПУНКТ (КП) – основне поняття в будь-якому виді спортивного орієнтування, що являє собою обладнану на місцевості точку, на якій повинні побувати учасники. КП повинен розташовуватися на орієнтирі, позначеному на карті, на місцевості обладнується спеціальною призмою й інструментом оцінки, наприклад: станція електронної оцінки, компостер, кольоровий олівець, буква або слово для запам'ятовування.

83. КОНТРОЛЬНИЙ ЧАС – максимальний час для виконання завдання, проходження етапу, дистанції, маршруту, визначений суддівською колегією туристських змагань, перевищення якого призводить до не зарахування результату виступу команди, зв'язки, учасника на відповідному етапі, дистанції, маршруті.

84. КРОКИ – креслення ділянки місцевості з докладним відображенням її найважливіших елементів, які, зазвичай, створюють шляхом окомірної зйомки. В туристських цілях складають К. ділянок, що представляють особливий інтерес

(важких для проходження перевалів, перешкод на річках, можливих місць переправи тощо), а також для коригування і уточнення маршрутів.

85. КРОС-ПОХІД – дистанція змагань з техніки пішохідного туризму; довга дистанція (3-8 км і більше), яка імітує похідні умови.

86. ЛАВИННЕ СПОРЯДЖЕННЯ – спеціальне спорядження, яке використовується при подоланні лавинонебезпечного схилу, пошуку постраждалого в лавині та його рятуванні.

87. ЛЕГКА ХОДА – напрям у пішохідному туризмі, характерною рисою якого є максимальне зниження ваги спорядження, без загрози безпеки. При цьому вага основного спорядження зменшується настільки, наскільки це безпечно можливо. Іноді також скорочується обсяг продуктів харчування.

88. ЛИЖНИЙ ТУРИЗМ – вид спортивного туризму, метою якого є подолання туристами маршруту на лижах пересіченою місцевістю за визначений проміжок часу. Л.Т. використовує практично ті ж самі природні ресурси, що і пішохідний туризм.



89. ЛІНІЙНИЙ ТУРИСТСЬКИЙ МАРШРУТ – маршрут, у якого початкова та кінцева точки, розташовані в протилежних кінцях. Він передбачає проходження

значних відстаней, що дає можливість досить повно ознайомитися з районом походу.

90. ЛІНІЙНІ ОРІЄНТИРИ – орієнтири, що характеризуються витягнутим простяганням з відносно малою шириною (дороги, річки, просіки, лінії зв'язку тощо).

91. ЛІНІЯ РУХУ – візуальна траєкторія кращого ходу туристського судна для проходження конкретної ділянки річки або річкової перешкоди, визначається екіпажем кожного судна самостійно, в залежності від бажання досягти того чи іншого результату.

92. ЛОКАЛЬНІ ПЕРЕШКОДИ (ЛП) – перешкоди невеликої протяжності, характерні тим, що потребують від туристів-спортсменів при їх подоланні відповідного рівня технічної майстерності та, як правило, застосування спеціального спорядження. При категорюванні пішохідних, лижних, гірських, водних та спелеологічних маршрутів ЛП враховуються в першу чергу.

93. ЛОКАЦІЯ – визначення положення в просторі об'єкта (туриста) за сигналами, що випускаються або відбиваються. Наприклад – GPS локація.



94. ЛЬОДОРУБ – спорядження гірського туриста, альпініста; інструмент роду кирки, що застосовується для самострахування, зарубування і утримання на льоді та фірні при подоланні гірських та льодових перешкод.

95. ЕКСКУРСІЙНИЙ ТУРИЗМ - подорож із пізнавальною метою. Це найбільш поширена форма туризму, якою займаються сучасні вітчизняні туристичні фірми.

96. МАНДРИ – подорож; постійна зміна місцеперебування; блукання.

97. МАНДРІВКА – подорож, переміщення пішки або за допомогою транспорту, звичайно далеко за межі постійного місця перебування.

98. МАРШРУТНИЙ ЛИСТ – основний документ туристської групи на здійснення некатегорійних туристських походів та походів I-III ступеня складності з учнівською молоддю. В М.Л. подаються: загальні відомості про групу, ступінь складності походу, термін проведення та географічний район походу, повна нитка маршруту; наводяться дані на усіх учасників походу, їх туристський досвід; наводиться план подорожі (графік руху за днями); дається висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії про випуск групи на маршрут, постановку на облік в контрольно-рятувальній службі.

99. МАРШРУТНІ ДОКУМЕНТИ – документи туристської спортивної групи, що здійснює туристський спортивний похід – це маршрутна книжка з додатками для категорійних походів та маршрутний лист з додатками для некатегорійних (ступеневих) походів.

100. МАЯТНИК – рух туриста по траєкторії маятника після падіння. У різних страхувальних системах М. є основним або другорядним способом гальмування; спосіб подолання яру, рову, струмка у пішохідному туризмі за допомогою підвішеної вірьовки, етап пішохідних туристських змагань.

101.МАРКУВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ МАРШРУТІВ— це позначення за допомогою спеціальних знаків (маркерів) туристських маршрутів в зонах рекреації з метою забезпечення орієнтування та безпечного проходження.

102. МІЖСЕЗОННЯ – пора року з несприятливими для конкретного виду туризму та/або регіону погодними та/або кліматичними умовами. Згідно Правил змагань зі спортивного туризму учасники та керівники спортивних походів, які проходять у М., повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) у спортивних походах, виконаних у М., або в походах хоча би тієї ж категорії складності, які виконані у звичайних умовах.

103. МОТЕЛЬ – готель для автотуристів. Зазвичай розташовується біля автостради або входить до складу туристського центру. Як правило, має

автостоянку, гаражі, станції (автозаправну і техобслуговування), інші необхідні служби.

104. МОТОКЕМП – туристська установа комбінованого типу, що діє упродовж року як мотель, а влітку функціонує як кемпінг.

105. МОТОРАЛІ – комплексне спортивне чи туристське змагання на мотоциклах чи моторолерах за заданим режимом руху.

106. МОТОЦИКЛЕТНИЙ ТУРИЗМ – вид спортивного туризму, подолання туристських маршрутів на мотоциклах та інших моторизованих засобах. Головна особливість М.Т. – можливість добиратися до початку категорійної частини маршруту і повертатися назад своїм ходом. Це обумовлює рух дорогами загального користування і велику загальну протяжність маршруту.

107. НАМЕТ – елемент спорядження туристів, що використовується в якості житла в туристських походах.



108. НАПВДНЮВАННЯ – день відпочинку з невеликою роботою на туристському маршруті при не більше 3 год. чистого ходового часу. Зазвичай Н. проводяться після ранкового нетривалого переходу. Н. служать для тих же цілей, що і днювання, але на відміну від останнього характеризуються меншим негативним впливом на здоров'я учасників.

109. НАПРАВЛЯЮЧИЙ – учасник туристської групи, який йде першим в похідній колоні по одному. Призначається керівником туристської групи. Це досвідчений турист, який вибирає напрямок руху і задає темп руху.

110. НАРТИ – санчата, які використовуються у лижному туризмі в полярних та приполярних районах та арктичних переходах для транспортування на них частини вантажу. Убезпечують від перекидання.



111. НЕКАТЕГОРІЙНА ПЕРЕШКОДА – перешкода, складність якої нижче встановленого класифікаційного показника оцінки трудності туристської перешкоди (тобто 1а категорії трудності), що визначається тим, який рівень кваліфікації, технічної майстерності та фізичної підготовки туриста-спортсмена потрібен для безпечного подолання цієї перешкоди.

112. НЕКАТЕГОРІЙНИЙ ПОХІД – туристський похід, що має складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності.

113. НОВИЗНА ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ – параметр, який оцінює загальний обсяг першопроходження на туристському маршруті локальних та протяжних перешкод. Є важливою оцінкою в змаганнях туристських походів.

114. НОДЬЯ – тип багаття, що застосовується при ночівлі в холодну погоду. Для нього заготовляють рівні колоди (ялина, сосна, кедр) очищені від гілок і сучків. Дві колоди кладуть поруч на землю, потім у зазор між ними поміщають тонкі сухі гілки, що легко займаються, а зверху все притискається третьою колодою.



115. ОБВ'ЯЗОЧНИЙ СИНДРОМ – вид розладу організму туриста-спелеолога, що проявляється у вигляді порушення роботи серця та кровообігу, та викликаний здушуванням грудною обв'язкою при тривалому висі на мотузці без руху.

116. ОБНІС – перенесення туристського судна берегом або мілководдям з перетягуванням через каменів («проводка»), обнесення складних, небезпечних непрохідних перешкод

117. ОЗДОРОВЧА ЕКСКУРСІЯ – туристська подорож тривалістю до 24 год. з використанням активних форм пересування, яка передбачає відвідування точно відібраних об'єктів із метою задоволення інформаційних, рекреаційних та пізнавальних потреб туристів.

118. ОПТИМАЛЬНИЙ ЧАС на туристських змаганнях – розрахункова величина часу, достатня для подолання дистанції (етапу, відрізка дистанції) кваліфікованою командою, що, при необхідності, встановлюється суддівською колегією змагань і за перевищення якого на команду (учасника) накладається штраф відповідно до Правил туристських змагань.

119. ОРІЄНТИР – місцевий предмет, який виділяється і який добре видно, або елемент рельєфу, який використовують в туризмі для визначення місця свого знаходження, напрямку руху тощо.

120. ОРІЄНТУВАННЯ – визначення туристом свого місця розташування на місцевості та напрямку руху. Для цього необхідно провести комплекс дій, щодо визначення свого місця розташування відносно сторін горизонту за допомогою

компаса, карти. Наближене О. можливе за місцевими орієнтирами (природними і штучними), положенням Сонця, Місяця, зірок, які вимагають певних знань географії, астрономії, вміння користуватися компасом.

121. ПЕРЕКУС – коротка зупинка на маршруті для того, щоб підкріпитися сухим пайком або чимось подібним швидкого приготування; прийом їжі в середині дня. Принципова відмінність від сніданку/обіду в тому, що при П. табір не ставиться і багаття, як правило, не розпалюється.



122. ПЕРЕПРАВА – перехід туристів через перешкоду – яр, каньйон, річку, болото, льодовикову тріщину різними способами (вброд, навісна переправа, по колоді, по паралельних вірьовках, по жердинах та купинах).

123. ПЕРЕХІД – рух туристської групи в пішохідному чи гірському поході між привалами. Рекомендований час П. – 40-45 хв., а при підвищеній складності ділянок шляху – ще менше. Малі привали звичайно тривають 10-15 хв., а на складних і важких ділянках досягають 20-25 хв. Перший П. роблять коротшим – 10-15 хв. для того, щоб усунути які-небудь утруднення, попередити потертості, що починаються, чи підтягти або відпустити лямки рюкзака тощо.

124. ПЕРИЛА – закріплені страхувальні мотузки, з використанням яких піднімаються, наступні за першим, учасники туристської групи.

125. ПЕРША ДОПОМОГА – комплекс найпростіших медичних заходів, що виконуються безпосередньо на місці отримання ушкодження туриста або поблизу

нього в порядку само- і взаємодопомоги, а також учасниками аварійно-рятувальних робіт з використанням підручних засобів.

126. ПЕРШОПРОХОДЖЕННЯ – перше туристське проходження якої-небудь складної ділянки місцевості (перевалу, порогу річки, каньйону тощо), частини маршруту, а також всього маршруту в цілому. У спелеотуризмі П. здійснюють, відкриваючи і досліджуючи нову печеру, або нове продовження відомої печери.

127. ПІДГОТОВКА ТУРИСТА – процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і вдосконалення в цьому виді діяльності; процес підвищення рівня підготовленості туристів до подолання природних перешкод в умовах спортивних туристських походів і змагань з техніки видів спортивного туризму. Складовими П.Т. є загальнотуристська, спеціальна туристська, фізична, технічна, тактична, організаційна, топографічна, психологічна підготовка.

128. ПЧ ПОХІДНА – компактний мобільний розбірний пристрій для опалювання туристського намету.



129. ПОДОРОЖ – комплексний туристський захід, туристська послуга, яка полягає в пересуванні (переміщенні) туриста або групи туристів будь-якою

територією або акваторією з пізнавальними, оздоровчими, освітніми, діловими, спортивними та ін. цілями протягом певного часу за визначеним маршрутом.

130. ПОХІД – пересування організованої групи туристів певним маршрутом з визначеною метою і в установленому порядку.

131. ПОХІД ВИХІДНОГО ДНЯ – похід одноденний або такий, що передбачає організацію одного-двох нічлігів, який, зазвичай, здійснюваний у вихідні дні. У переважній більшості випадків П.В.Д. організуються з метою оздоровлення та активного відпочинку учасників. Крім того, вони можуть переслідувати навчальні та тренувальні цілі.

132. ПРИВАЛ – короткочасна зупинка туристської групи в поході для відпочинку, обіду, надання медичної допомоги тощо. При русі по маршруту П. зазвичай влаштовують (залежно від труднощів переходів і стану учасників групи) тривалістю від 5 до 20 хв. через 30-50 хв. (малий П.); тривалість П. для обіду складає від 30 хв. до 2-3 год. (великий або обідній П.). Під час П. туристи записують похідні спостереження, здійснюють дрібний ремонт одягу та спорядження, проводять розвідку подальшого шляху тощо. Місце П. вибирається з урахуванням зручного і безпечного розміщення групи, з близькими джерелами питної води, оглядовими точками тощо.

133. РАДІАЛЬНИЙ ВИХІД – невелика ділянка туристського маршруту, що проходиться з поверненням до початкової точки – базового табору. Радіальний маршрут передбачає одно-кількаденні походи від базового табору, далекі екскурсії для огляду цікавих у пізнавальному значенні об'єктів, розвідувальні виходи з відхиленням від основного маршруту.

134. РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ – подорожування людей із метою зайняття рекреаційною діяльністю, що передбачає відновлення фізичних і психологічних сил через активний відпочинок, оздоровлення шляхом поєднання помірних фізичних навантажень і сприятливого впливу навколишнього середовища, профілактикою хвороб природними чинниками (кліматом, мінеральними водами, лікувальними грязями).

135. РЕМОНТНИЙ МАЙСТЕР – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за технічно справний стан спорядження.

136. РЕПШНУР – допоміжна мотузка діаметром 4-8 мм, індивідуальне спорядження гірського туриста, що служить для страхівки. Синонім – допоміжна мотузка.



137. РИЗИК – потенційна можливість випадкових подій з негативними для туриста наслідками. Може розумітися як міра прояву небезпеки. Природні процеси та туристська діяльність є основними причинами існування Р.

138. РОЗВІДКА – дії туристської групи по виявленню найближчих опорних орієнтирів і визначення свого місцезнаходження з їх допомогою: двоє туристів (а іноді й дві-три пари) проходять кілька сотень м від місця зупинки, щоб з'ясувати напрямок стежок, перспективу подальшого руху.

139. РОЗКЛАДКА – комплекс робіт при підготовці туристського походу, що, зазвичай, виконується завідувачем харчуванням і керівником групи, який містить у собі складання меню кожного дня походу (в т.ч. переїздів), закупівлю продуктів, пакування їх у гермотару та розподіл за учасниками походу. Ідеальною розкладкою є така, при якій у чергового на кожне приймання їжі є окрема упаковка з повним набором продуктів.

140. РЮКЗАК – спеціалізований заплічний мішок для тривалого перенесення на спині різних вантажів – спорядження, продуктів харчування, особистих речей тощо.

141. САЛІК – невеликий пліт, який застосовують для переправи одного з туристів на протилежний берег з метою подальшого наведення переправи через річку.

142. САМОДІЯЛЬНИЙ ТУРИЗМ – різновид туризму, який виділяється за такою систематизаційною ознакою як ступінь організованості (організований та неорганізований); форма неорганізованого туризму, де туристські послуги та потреби забезпечуються на основі самодіяльності туристів.

143. САМОКОНТРОЛЬ – оцінка туристом свого фізичного стану на тренуваннях і в поході, з метою регулярного спостереження за впливом фізичних навантажень на організм, самопочуттям, працездатністю, сном, апетитом тощо, з тим щоб при необхідності внести корективи в режим тренувань і походу.

144. СХЕМА МАРШРУТУ – спрощене топографічне креслення місцевості, яке відображає основні особливості маршруту туристського походу.



145. СТУПЕНЕВІ ПОХОДИ — це фундамент майбутніх спортивних походів, підвалини туристського досвіду, найбільш масові та доступні форми спортивного та спортивно-оздоровчого туризму.

146. САМОСТРАХОВКА – страхівка на складних ділянках туристського маршруту, яка здійснюється учасником самостійно з використанням індивідуальних засобів страхівки.

147. СЕРПАНТИН – траса руху туристської групи пішки чи на лижах, а також ділянка стежки чи дороги, прокладені зигзагоподібно для зменшення крутизни шляху при подоланні крутого схилу.

148. СОЛО ТУРИЗМ (від лат. solo – лише один і туризм) – подорожі, походи, горосходження туриста наодинці, без групи.

149. СПАЛЬНИЙ МІШОК – елемент туристського спорядження, який використовується для сну і відпочинку на стоянках. Існують різні види С.М., які

можна класифікувати відповідно до різних факторів. С.М. виготовляють з розрахунком на певні температурні умови (по сезону): літні, розраховані на досить високі нічні температури; міжсезоння, коли комфортні температури спускаються нижче 0°C; зимові, що забезпечують сон в низьких температурах до -60°C. Скорочена назва – спальник.



150. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ — неолімпійський вид спорту, який полягає у проходженні певних шляхів, які називають маршрутами, з подоланням природних та/або штучних перешкод (гірські вершини і перевали (у гірському туризмі) або річкові пороги (у сплавах річками)), виконання технічних прийомів, спеціальних тактичних та/або технічних завдань.

151. ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ об'єднує всі подорожі, пов'язані з активними способами пересування та відпочинку на природі, що мають на меті отримання нових відчуттів, вражень, поліпшення туристом фізичної форми та досягнення спортивних результатів.

152. СОЦІАЛЬНИЙ ТУРИЗМ — це подорожі, що субсидуються із джерел позабюджетного фінансування та за рахунок коштів, що виділяються з державного бюджету на соціальні потреби; громадський рух учасників соціального туризму; професійна діяльність з формування, просування та реалізації соціального туристського продукту.

153. Мета СІЛЬСЬКОГО (зеленого) туризму полягає у тому, що сільські господарі, які мають досить обладнаний будинок, здають його повністю або частково мешканцям міст на час відпусток чи канікул.

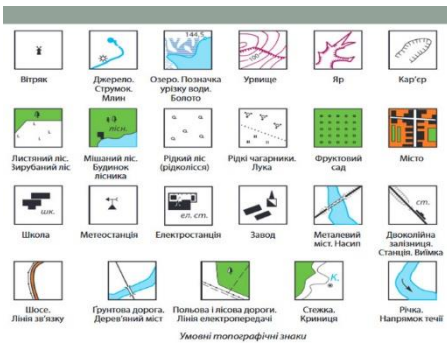
154. ТАБІРНА СТОЯНКА – спеціально відведена територія для відпочинку і ночівлі туристів, яка передбачається на постійних пішохідних, гірських, водних, кінних і велосипедних маршрутах.



155. ТУРИСТСЬКИЙ ТАБІР – рекреаційний заклад тимчасового типу, призначений для задоволення рекреаційних потреб туристів (оздоровчих, культурно-пізнавальних, спортивних) засобами туристсько-краєзнавчої діяльності.

156. ТУРИСТСЬКИ ЗЬОТИ — найбільш масові туристські змагання. В програму зльоту включають декілька змагань із різних видів туризму, а також різноманітні творчі конкурси.

157. УМОВНІ ЗНАКИ – застосовані на топографічній чи туристській карті позначення різних об'єктів із їх кількісними та якісними характеристиками. У.З. є системою графічних, кольорових, цифрових та літерних позначень.



Умовні топографічні знаки

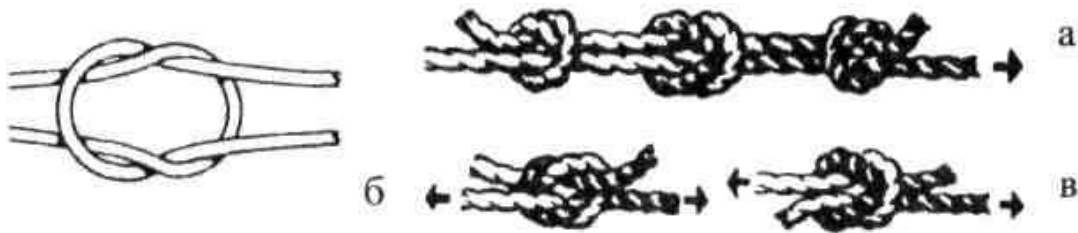
158. **ЧОВЕН** – невелике веслове або моторизоване судно. Використовується для організації відпочинку на воді, водних прогулянок, екскурсій, походів тощо. У спортивному туризмі застосовуються такі види човнів – байдарки, каяки, моторизовані човни (водомети, джети, аквабайки).

159. **ЩОДЕННИК ТУРИСТСЬКИЙ** – послідовний (по днях) запис подій туристського походу, виконуваний безпосередньо на маршруті. Ведеться регулярно в процесі спостережень керівником, спеціально виділеним учасником походу.

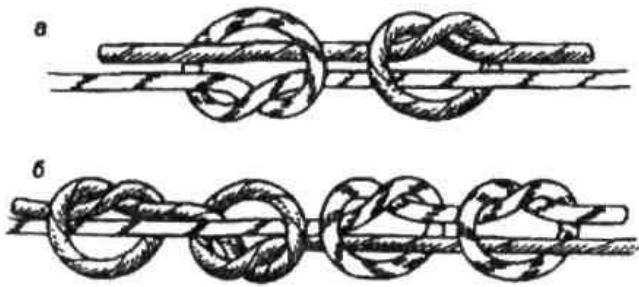
Як і будь-яка наука або вид людської діяльності, туризм послуговується спеціальною лексикою, творцями і носіями якої є як професійні працівники туристської сфери, так і самодіяльні туристи. Туристська лексика не має ще багатовікової історії, за винятком окремих слів, пов'язаних з торгівельними, релігійними, дипломатичними поїздками людей у далекому минулому (подорож, поїздка, угода тощо).

II. ВУЗЛИ.

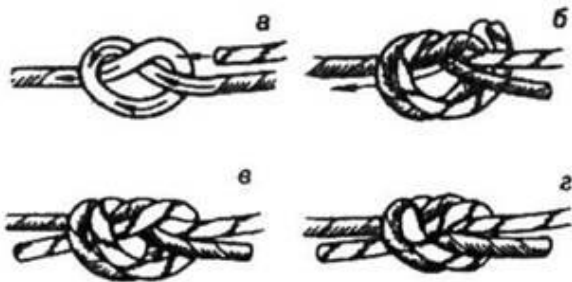
Прямий вузол - в'яжеться дуже швидко та не потребує особливих зусиль, але коли мотузки навантажуються, то він сильно затягується і потребує багато часу для розв'язання. Тому для мотузок, які підлягають великому навантаженню його використовувати недоцільно.



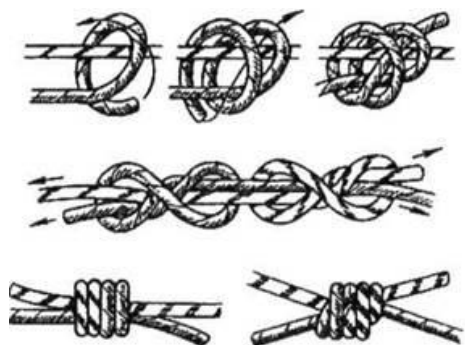
Ткацький вузол - використовується для зв'язування мотузок однакової товщини, на які не діють великі навантаження.



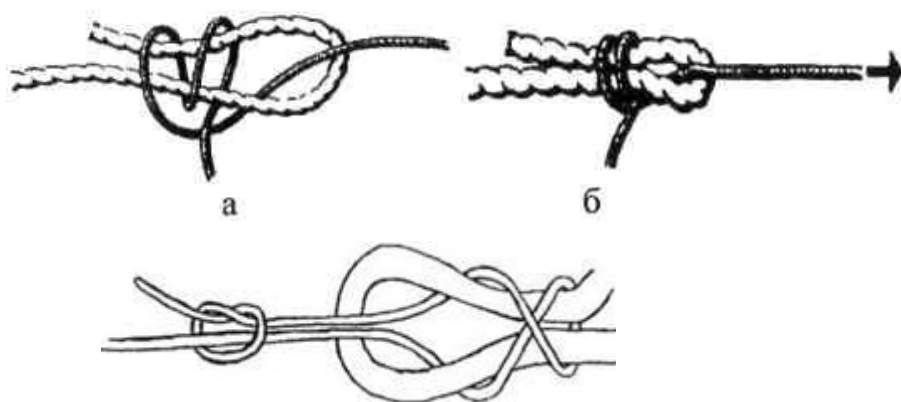
Зустрічний вузол - щоб зав'язати зустрічний вузол, треба спочатку зав'язати контрольний вузол на одній мотузці. Потім кінець другої мотузки просмикується через контрольний немов назустріч кінцю першої, повністю повторюючи всі його вигини і укладається паралельно один одному



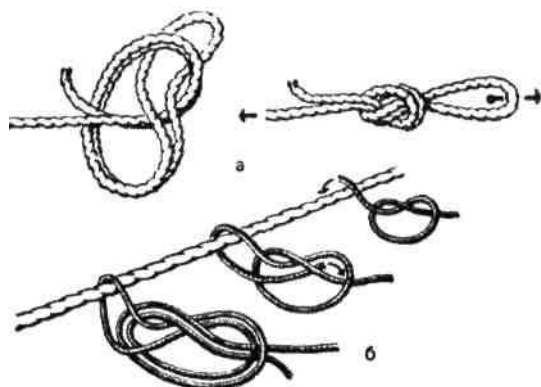
Грейпвайн - подібний до ткацького і відрізняється лише тим, що при в'язанні контрольних вузлів мотузка двічі обвиває одна одну, а не один, раз як у ткацькому, і кількість цих вузлів лише 2.



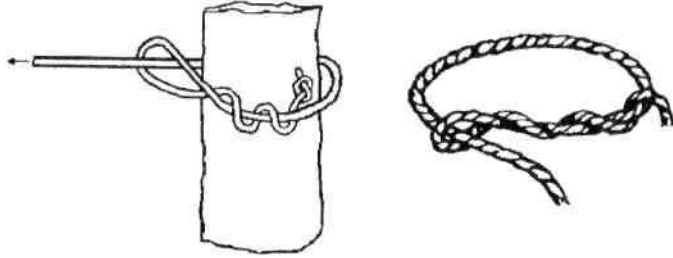
Вузли брамшкотовий та академічний - ці вузли надійні, добре тримають мотузку і легко розв'язуються. При в'язанні цих вузлів петля формується із товстішої мотузки і обв'язується тоншою, правильно формуючи малюнок вузла



Вузли петель. Призначення цих вузлів — утворення петлі, яку можна використовувати для прикріплення карабіну. Усі петлі, крім серединного провідника, використовуються при навантаженні петля — мотузка, і тому не можна навантажувати обидва кінці мотузки в різні сторони, що виходять з вузла.



Вузли для прив'язування до опори. Ці вузли використовуються, щоб прикріпити мотузку до опори (дерева, каменю, скелі). Петлі, отримані ними, на відміну від вузлів петель затягуються.



Список літератури:

1. Смолій В. А. та ін. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / В. А. Смолій, В. К. Федорченко, В. І. Цибух; за заг. ред доктора пед. наук, проф. В. К. Федорченка. – К.: Слово, 2006. – 372 с.
2. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник / В. К. Федорченко, І. М. Мініч. – К.: Дніпро, 2000. – 160 с.
3. Фокін, С. П. Туризмологічні аспекти спортивного туризму. Наук. Вісник ІМВ НАУ: зб. наук. ст.– К. : НАУ-друк, 2010. Вип. 1. С. 207
4. Про стратегію сталого розвитку «Україна –2020»:Указ Президента України від 12.01.2015 №5/2015. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>. Київ: Знання, 2015.551с
5. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо -спортивного туризму.-К.: Наук. Світ, 2003.
6. Григорашова С.С. Стан і перспективи регіонального розвитку туризму в Чернівецькій області Економіка. Управління. Інновації. 2011. №2 (6). URL: http://tourlib.net/statti_ukr/grygorashova.htm
7. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм – М.: Советский спорт,2002.
8. Пархоменко Т.С. Антропология туризма /Філософія туризму. Київ:Кондор,2004. 268 с.
9. Дурович А.П. Организация туризма. СПб: Питер. 2011.320 с.
- 10.СоколТ.Г.Основи туристичної діяльності. Київ: Грамота, 2006.264 с.
- 11.Столбова Ю.Теоретичні аспекти інституціоналізації Соціальні виміри суспільства. 2010.№ 2. С.378–387.
- 12.Шандор Ф.Ф.,Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму. Київ:Знання, 2013. –334.
- 13.Україна –на першому місці в Європі за кількістю розлучень Експрес. 2015. 23 серпня.
- 14.Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. – а. Одесса: Маяк, 1990.
- 15.Федорченко В.К. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні –К.: Юрінком Інтер, 2002.
- 16.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
17. Шолудченко С.В. Формування національного туристичного бренду України на ринку туристсько-екскурсійних послуг // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України.2013. № 1.С. 65–69.
18. Музиченко-Козловська О. В. Туристичний брендинг: сутність, складові та етапи становлення і проблеми розвитку Вісник Нац. Унів.«Львівська політехніка». 2014. № 797.С. 396-402..
- 19.Про туризм: Закон Укаїни // Урядовий кур`єр. – 1995. – 15. 10. 95.
- 20.Федорченко В.К. Історія туризму в Укаїні – К.: Вища школа, 2002.

21. Федорченко В.К. Підготовка фахівців для сфери туризму - К.: Вища школа, 2002.
22. Федорченко В.К. Туристський словник-довідник – К.: Дніпро, 2000.

Інформаційні ресурси:

23. Державні тести і нормативи оцінки підготовки населення України
<https://zakon.rada.gov.ua>
24. Бібліотека Університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>.
25. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.
<http://www.nbuv.gov.ua>
26. Інститут масової інформації. <http://www.imi.org.ua>
27. Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника.
28. <http://www.lsl.lviv.ua>
29. Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>
30. Сайт Всесвітньої туристичної організації. URL: <http://www2.unwto.org/ru>
31. <https://www.mountain.net.ua/turistsko-sportivniy-slovník-dovidnik/>