

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
їм. К.Д. УШИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

А.О. БОГАТОВ

**ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ  
АСПЕКТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО  
ТУРИЗМУ**

**ОДЕСА-2013**

*Рецензенти:* Л.П. Сущенко, доктор педагогічних наук,  
професор.;

А. П. Чустрак, кандидат педагогічних наук,  
доцент.

Богатов А.О.

Організація спортивно-оздоровчого туризму.  
Навчальний посібник. - Одеса.: ПНПУ ім. К.Д.  
Ушинського, 2013. - 114 с., іл.

Рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету фізичної реабілітації імені К.Д.  
Ушинського 2013 року протокол № 1, від 29.08.2013 р.

У навчальному посібнику розглянуто питання, щодо організації спортивно-оздоровчого туризму, безпечного безаварійного проведення туристського походу у контексті взаємовідносин людини з природою. Теоретичні положення, методики, правила та практичні рекомендації спрямовано в першу чергу для студентів інститутів фізичної культури, керівників організованих туристських походів, широкого загалу туристів.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	
<b>Характерні та особливості спортивно-оздоровчого туризму</b>	7
Характерні особливості основних видів спортивно-оздоровчого туризму	10
<b>Соціально-психологічні аспекти формування туристської групи</b>	13
Психо-емоціональний клімат у туристській групі	15
Характеристика туристської групи та ефективність її діяльності	18
Спеціальна психологічна підготовка керівника туристської групи	23
Управління конфліктною ситуацією. Вирішення	33

конфліктів	
Психологічна підготовка учасників туристського походу	35
<b>Основи підготовки туристів</b>	36
Базова географічна підготовка туриста	41
<b>Методика навчання пересування в туристському поході. Порядок і режим руху</b>	50
Страховка і самостраховка під час руху	52
<b>Організація та методика навчання побуту, харчування, постачання в туристському поході</b>	53
Спорядження	
Базування	55
Харчування в туристському поході	56
<b>Медичні вимоги до учасника туристського походу</b>	65
Самоконтроль під час туристського походу	66
Перша медична допомога в туристському поході	68
Оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження	69
Основні прийоми і правила надання першої допомоги	70
<b>Організація і здійснення масових туристських заходів</b>	75
Класифікація масових туристських заходів	75
Змагання із окремих видів туризму	76
Організація зльотів і змагань	79
Рекомендована література	80

## ВСТУП

Помітну роль в розвитку національного туризму відіграє спортивно-оздоровчий туризм, який є найбільш доступною і масовою формою активного відпочинку, пізнання і вивчення навколишнього світу. Адже, мандруючи далекими і близькими дорогами, ми пізнаємо красу рідної природи, знайомимося з її багатствами, історичними і культурними пам'ятками.

Мандрівки загартовують, розвивають витривалість, силу, спритність, виховують мужність, наполегливість, колективізм. Вони сприяють гармонійному розвитку людини, підвищують рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки, збагачують емоційно, розвивають морально-вольові якості, допомагають підтримувати високу працездатність, творчу активність.

Серед великої кількості форм і видів туризму спортивно-оздоровчий туризм виділяється своєю доступністю, демократичністю, ініціативністю, можливістю відчувати себе пошуковцем, першопрохідцем; самостійністю вибору території подорожі, розробки нитки маршруту і об'єктів огляду.

Для того, щоб похід чи подорож стали джерелом справжньої радості і принесли якомога більше користі, необхідно систематично вдосконалювати фізичну і спеціальну туристську підготовку, загартовувати свій організм, добре знати правила організації походів, пересування, відпочинку і поведінки під час походів і мандрівок.

Завдання запропонованого посібника – надати методичну допомогу в організації і проведенні туристських подорожей; розробці туристських маршрутів; освоєнні тактики і техніки проходження маршрутів; оволодіння вмінням управляти групою в різних ситуаціях і умовах туристського походу; базуванні, організації постачання і харчування під час туристського походу; засвоєння правил поведінки в екстремальних ситуаціях і вміння надати невідкладну медичну допомогу в туристському поході; організації туристських змагань і тренувань.

Також посібник містить багато інших важливих теоретичних положень, методичних рекомендацій і практичних порад для майбутніх фахівців в сфері туризму.

## **ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ**

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді і т. ін.

Визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму є активний рух. За цією ознакою спортивно-оздоровчий туризм можна назвати активним туризмом (іншомовні відповідники: adventure tourism – пригодницький туризм, active tourism, active outdoor – власне активний туризм).

Під час подорожей туристи знайомляться з природою, культурою, історією країни. Подорожі дають їх учасникам фізичне і моральне задоволення, сприяють їх духовному збагаченню.

Головними завданнями активного туризму є приучення громадян до корисного і раціонального використання вільного часу, забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів, турбота про особисту безпеку туристів, захист їх прав, інтересів, майна.

Мета активного туризму полягає в:

- ✓ оздоровленні, відновленні сил, поліпшенні медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов;
- ✓ вдосконаленні загальної і спеціальної фізичної підготовки, виробленні витривалості, спритності, сили, рівноваги;
- ✓ наданні практичних навичок у долатті перешкод, оволодінні технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі;
- ✓ психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності;
- ✓ розширенні краєзнавчого кругозору, вдосконаленні навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії і культури;

- ✓ засвоєнні теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків;
- ✓ набутті спортивного досвіду участі в походах і керівництва походами різної складності, одержанні спортивних розрядів і звань, підвищенні майстерності та інструментальної підготовки.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний.

З числа спортивних видів туризму виділяються спортивно-технічні види - такі, як мотоциклетний і автомобільний. Хоча є всі підстави для віднесення їх також до технічних видів спорту.

До спортивно-оздоровчого туризму можна віднести і такі екзотичні і рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, верблюдах, віслюках, ламах, слонах, оленях, на собачих упряжках, на повітряних кулях, на вітрильних суднах, за допомогою пірнання з аквалангом тощо. Ці види, в силу своєї унікальності, не мають значного поширення і, як правило, існують у вигляді тривалого катання екскурсантів на спеціально навчених тваринах, а також яхтах, повітряних кулях і т.ін., або індивідуального спорту.

Окремий вид являє собою спелеотуризм, - до речі, один із найбільш технічно і психологічно складних видів туризму. Він значною мірою наближений до пошукових, дослідницьких видів діяльності, і масовим назвати його

важко (на окремих ділянках печер доцільніше організувати екскурсійні маршрути для екскурсантів і звичайних відпочиваючих).

Отже, основними видами спортивно-оздоровчого туризму, що здатні забезпечити найбільшу масовість при значному фізичному навантаженні, обов'язковій всебічній тактичній і технічній туристській підготовці, наявності певної спортивності і оздоровчого ефекту, є пішохідний, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах) і велосипедний. Тому всі теоретичні положення, методичні вказівки і практичні поради, наведені в посібнику стосуватимуться саме цих видів туризму. Крім того значний обсяг матеріалу присвячено й іншим формам спортивно-оздоровчого туризму: зльотам, змаганням, тренінгам, тренуванням.

*Активність фізична та інтелектуальна як атрибути спортивно-оздоровчого туризму.* Активність є невід'ємною рисою спортивно-оздоровчого туризму, яка виявляється активності реалізації його базових інтегральних функцій - рекреаційної, розвиваючої та розважальної.

Особливістю реалізації рекреаційної функції є те, що з одного боку це компенсація до фізичного недовантаження та гіподинамії що виникає у процесі сидячої роботи – спортивна складова. З іншого боку рекреаційна функція реалізується шляхом відновлення фізичних і духовних сил людини у процесі туристської подорожі – оздоровчий аспект.

Розвиваюча функція спортивно-оздоровчого туризму виявляється на всіх етапах підготовки і здійснення у туристської подорожі. Особливості туристської підготовки та необхідний мінімум з туристських знань, вмій і навичок будуть розглянуті у відповідному розділі.

Розважальна функція спортивно-оздоровчого туризму визначає те, що спортивно-оздоровчий туризм у всіх свої складових, і у спортивній, і в оздоровчій насамперед має приносити людині задоволення.

Зауважимо, що особливістю реалізації базових функцій спортивно-оздоровчого туризму є те, що практично вони мають здійснюватися одночасно.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини. Що стосується оздоровчої складової активного туризму, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й спортивно-оздоровчий туризм) спрямована на відновлення

функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах.

Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями Держкомтуризму.

Популярність спортивно-оздоровчого туризму пояснюється доступністю та різноманітністю засобів, що залучаються для відновлення й розвитку фізичних, духовних сил людини і здатні задовольнити запити людей різного віку, професій в будь-який сезон року. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи руху, регульовані фізичні навантаження, позитивні емоції – все це благотворно впливає на здоров'я людини, сприяє повноцінному відпочинку.

В період подорожі відбуваються значні зміни в життєдіяльності людини:

- ✓ змінюється місце перебування та оточуюче середовище;
- ✓ змінюється форма діяльності, та ритм життя;

- ✓ збільшується кількість інформації й активізуються пізнавальні процеси;
- ✓ змінюються побутові умови та харчування;
- ✓ змінюється суспільне оточення і колектив;
- ✓ збільшується психологічне навантаження.

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь.

*Виховна роль туризму.* Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і павичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму – формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує людей різного віку, сприяє новим знайомствам,

встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій.

Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису «спортивного характеру» - волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

*Організаційні форми туристських заходів.*  
За формою проведення туристських заходів і характером їх

організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований - плановий і самодіяльний (клубно-секційний) – і неорганізований – аматорський («дикий»).

Плановий туризм передбачає організацію і проведення походів і подорожей туристськими установами, організаціями і підприємствами різних форм власності (турфірмами, турбазами, туристськими таборами і т. ін.) переважно за туристськими путівками. Вони здійснюються за розробленими, вивченими, описаними, а іноді й промаркованими маршрутами під керівництвом інструкторів, що мають достатній досвід і добре знайомі з місцевістю. Весь маршрут, як правило, проходить через туристські бази, або притулки, учасники походу забезпечуються ночівлею, харчуванням, послугами екскурсоводів, культурним і медичним обслуговуванням, на окремих ділянках — транспортом, і т. ін. Багато туристів-початківців здійснюють свої перші далекі подорожі саме за такими маршрутами, що пролягають через наймальовничіші куточки, включають пам'ятки старовини, цікаві архітектурні споруди, літературно-меморіальні та історичні місця. В більшості своїй ці маршрути нескладні і не вимагають спеціальної туристської підготовки.

Самодіяльні туристські походи і подорожі організують і проводять ради з питань туризму, спортивні товариства, туристські і спортивні клуби, туристські секції підприємств, установ, навчальних закладів, оздоровчі туристсько-спортивні табори, дитячі екскурсійно-туристські станції, школи, окремі групи туристів тощо.

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятивними службами і загонами).

Особливість неорганізованих - аматорських (так званих «диких», «під чорним прапором» і т. ін.) — походів – у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів і знайомих, сімей, окремих груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул.

### **ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСНОВНИХ ВИДІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ**

Кожний з видів спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості. За організацією походу, його маршрутом, засобами пересування неважко віднести його до певного виду туризму – пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного. Серед цих видів до певної міри умовно виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує не менше



підстав для віднесення його до альпінізму. Природні умови високогірних районів і специфіка перешкод ставлять перед гірськими туристами багато не властивих іншим видам туризму завдань. Він відрізняється і значним арсеналом спеціального спорядження, і специфічними технічними прийомами, і тактикою, і необхідністю висотної акліматизації тощо.

*Пішохідний і гірський туризм.* Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування - пішки, і спільні технічні прийоми подолання складного рельєфу, водних перешкод тощо. Відмінність же - перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські - тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність справджується лише для походів I - III категорій складності, оскільки пішохідні маршрути вищих категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і в гірські райони, хоча якісні відмінності (такі, як, наприклад, технічна складність подолання перевалів) зберігаються. Так, гірський маршрут I категорії складності повинен включати щонайменше два перевали IA категорії альпіністської складності, що потребує певних навичок техніки руху і страхівки.

До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, можуть бути віднесені схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. В невисоких і середньої висоти гірських районах до цих перешкод додаються ділянки перевалів із схилами середньої крутизни - порослі травою, осипні, засніжені. Складні в цих районах і

водні перешкоди - як правило, неширокі, але швидкі струмки і річки. Відповідно складнішими будуть і технічні прийоми влаштування переправ. Під час походів у високогірних районах до перелічених перешкод додаються круті схили, дрібні, середні і великі осипи каміння, моренні утворення, скельні відслонення, фірнові схили, льодовики, стрімкі і холодні гірські річки і т. ін. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння ряду технічних прийомів, навичок транспортування потерпілих, використання самостраховки і зовнішньої страхівки. До них слід віднести:

- ◆ рух крутими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);
- ◆ долавання невисоких перешкод - великого каміння, повалених стовбурів дерев;
- ◆ просування через лісові хащі, завали, буреломи;
- ◆ рух порослими травою, осипними, засніженими крутими схилами (підйом, траверс, спуск);
- ◆ просування болотами за допомогою жердини, гатями при взаємній страхівці;
- ◆ організація переправи через водні перешкоди - через брід при самостраховці і зовнішній страхівці, шляхом наведення переправ (кладка, поруччя, навісна переправа);
- ◆ оволодіння прийомами зав'язування необхідного набору вузлів і обов'язок;
- ◆ засвоєння прийомів руху засніженими і зледенілими схилами із самостраховкою і само затриманням;
- ◆ оволодіння технікою спуску і підйому по вертикалі при зовнішній страхівці;

- ◆ рух у зв'язках по 2-4 чол. при взаємній страховці;
- ◆ організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
- ◆ володіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах і т. ін.

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

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

При приготуванні їжі на безлісних ділянках добре зарекомендували себе туристські примуси. Замість них можливе використання газових горілок. Замість відкритих відер на значній висоті доцільно користуватись автоклавами. Їх використання дає значну економію палива і часу.

До добору продуктів слід підходити дуже відповідально: адже в горах, як правило, доводиться розраховувати тільки на власні продовольчі запаси. До харчового раціону обов'язково повинні входити продукти, що містять вітаміни (С і В<sub>1</sub>), вуглеводи (глюкоза, цукор, шоколад), а також гострі приправи, спеції.

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. І найкраще робити це вранці, в обід і увечері, вживаючи чай, розведені фруктові екстракти, томатний сік. У питну воду додають лимонну чи аскорбінову кислоту, фруктові соки, в порошках чи таблетках.

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 сходу лавин, каменепадів та інших небезпечних природних процесів, у річках і струмках найменший рівень води, на сонячних схилах не так спекотно.

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 пройшла спеціальні тренінги. Підготовка до змагань і участь у них дають можливість згуртувати колектив, відпрацювати елементи взаємодії, відшліфувати індивідуальну техніку кожного учасника.

*Лижний туризм.* Сама назва цього виду спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться переважно в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву і температурі нижче 0<sub>0</sub>C.

Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є добра переносимість холоду, здатність в умовах постійно

низьких температур не втрачати робочі форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника. Будь-який зимовий похід – це не тільки досягнення певних спортивних, краєзнавчих або наукових цілей, 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, що 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 для походів вимагають особливої уваги. Вони 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 – чохли на черевики, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги - від переохолодження. Їх виготовляють із капрону чи іншого легкого і водотривкого матеріалу.

Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні, хутрянні і робочі брезентові, що одягаються поверх 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 і 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 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 і ущільнюється стійкий сніговий покрив.

У лижному поході пересуватись доводиться в основному сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання

(троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з рюкзаком за плечима.

Турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху як на лижах, так і без них:

- ✓ володіти технікою лижного ходу при пересуванні з рюкзаком;
- ✓ уміти долати перешкоди на лижах (ями, переправи тощо);
- ✓ володіти технікою підйому, спуску, повороту, гальмування на лижах;
- ✓ уміти долати важкопрохідні лісові хащі з завалами, буреломом і т. ін.;
- ✓ володіти технікою руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами з самостраховкою;
- ✓ володіти технікою подолання водних перешкод у зимовий період;
- ✓ уміти організувати транспортування потерпілих з використанням підручних засобів.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними і психологічними даними. В поході необхідно забезпечити рівномірний розподіл вантажу і однакову зайнятість учасників при виконанні похідних робіт – від прокладання лижні до влаштування бівуаку. Парадокс лижної подорожі – в тому, що найбільш комфортно людина відчуває себе на лижні і найменш — на привалах. Влаштування стоянки, власне стоянка, а потім згортання табору і підготовка до виходу відбирають багато сил 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 і 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/сек. 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 і т. ін.). На річках із швидкою течією необхідно мати «мокре» взуття для посадки і 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 і легко піддаються рівномірному розміщенню і

закріпленню в човні. Весь багаж має бути захищений від води.

Ремонтний набір у першу чергу повинен призначатися для ремонту плавучих засобів.

Перешкоди на водних маршрутах можуть мати як природне, так і штучне походження. Основні природні перешкоди, обмілини, переكاتи, хвилі у відкритих водоймах, бистрини, топляки, зарості, завали, кам'янисті переكاتи, пороги, прижими тощо. До штучних перешкод відносяться мости, кладки, паромні переправи, греблі, деякі риболовецькі споруди (заколи, загати і т. ін.). Для їх подолання необхідно мати відповідну технічну підготовку. Складні перешкоди потребують попередньої розвідки, а дуже складні і небезпечні (складні пороги, водоспади, завали, греблі, шлюзи) слід обходити берегом. Не підпливаючи близько до таких перешкод, необхідно пристати до берега і обстежити шлях, яким можна перенести чи перетягти судно. Техніка веслування туриста-водника обов'язково повинна включати такі прийоми:

- ✓ посадка на плавзасоби з берега;
- ✓ посадка на плавзасоби з води;
- ✓ відчалування і причалування до берега з розворотом на 180°;
- ✓ керування і маневрування у 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 і динаміку водних об'єктів.

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

*Велосипедний туризм.* Цей вид туризму привабливий перш за все завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна подолати група за один день, може досягати 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 існуючих типів велосипедів найбільш придатними для туризму є спортивно-туристські і гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристські велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними і надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір передач із значним діапазоном передаточного числа (співвідношення числа зубців на ведучій шестерні з числом зубців на шестерні заднього колеса). Оскільки зусилля велотуриста спрямовуються на подолання підйомів, особливого значення набуває збільшення числа передач. Велосипед повинен бути добре підготовлений до тривалої подорожі: перевірені і відрегульовані всі вузли, визначена оптимальна висота руля, перевірена зручність сідла.

Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватись на рамі або на стойках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

При вантаженні багажу треба мати на увазі, що наявність переднього багажника вирівнює навантаження на колеса і 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 велотуристи (вовняні і бавовняні), взуття з жорсткою передньою частиною підошви (велотуфлі, кросівки), спеціальні велосорочки (з задніми кишенями), індивідуальний плащ-накидка, захисний шолом (спеціальний велосипедний або пластмасовий хокейного типу). В груповому спорядженні особливе місце займають ремонтний набір (призначений для ремонту велосипедів), аптечка (з більшою кількістю дезінфікуючих засобів і перев'язочного 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 вживання рідини (води, фруктових соків, вівсяного відвару і т. ін.).

До початку подорожі повинна бути розроблена чітка система сигналізації (найкраще за допомогою свистка). Всі

члени групи повинні засвоїти роль ведучого, що полягає в умінні підтримувати рівномірне пересування групи, коригуванні темпу руху в залежності від робочого стану групи, не гальмувати зненацька без попередження, своєчасно сигналізувати про дорожні перешкоди, зупиняти рух групи і рушати за сигналом.

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

#### *Запитання та завдання для самоперевірки*

1. Які визначальні риси активного туризму?
2. Які головні завдання спортивно-оздоровчого туризму?
3. Які є основні види спортивного туризму?
4. Які зміни відбуваються в життєдіяльності людини під час туристської подорожі?
5. В чому полягає виховна роль активного туризму?
6. Які є основні форми туристських заходів?
7. В чому полягають спільні і відмінні риси пішохідного і гірського туризму?
8. В чому полягають головні особливості лижного туризму?
9. Які засоби руху використовуються у водному туризмі?
10. В чому проявляється привабливість велосипедного туризму?

#### *Рекомендована література*

*Биржаков.* Введение в туризм. - М.: Феникс, 2007 - 437 с.  
*Власов А.А.* и др. Турист. Библиотека туриста. - М., 1974.

- Дехтяр В.Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму. - К.: Науковий світ, 2002. - 201с. Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм: навч. пос. - К.: «Альтер-прес», 2004. - 192 с.
- Зеленін С.М., Нікольський В.В. Основи туризму. - К.: Здоров'я, 1975. - 240 с.
- Зубалій М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм. - К.: Здоров'я, 1984. - 128 с.
- Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України. / Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. - Вип. 2.- К., 1994.
- Спутник туриста / Сост. К.И. Вахлис. - К., 1991.
- Туризм и спортивное ориентирование. / Сост. Ганопольський В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
- Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. - К.: «Альтерпрес», 2003. - 232 с.
- Энциклопедия туриста/ Гл. ред. Е.И. Тамм. - М., 1993

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТУРИСТСЬКОЇ ГРУПИ

*Характерні ознаки і особливості туристської групи.* Туристська група відноситься до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів — участю в туристській подорожі. Членство в туристській групі може бути підтвержене або ні на підставі бажання заявника, підкріпленого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Це є свідченням того, що внутрішня структура групи, взаємовідносини і норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації і службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

Туристська група створюється не на базі певного трудового колективу (хоча подібні випадки можливі), а формується з односторонців. Як правило, туристська група створюється кожний раз для нового походу, і тривалість її «життя» звичайно не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього, і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1 -3, іноді 5 найбільш досвідчених туристів, які є постійними учасниками туристських походів і подорожей.

Характерною особливістю туристської групи є автономність її функціонування. З моменту виходу на маршрут група, як правило існує самостійно і повністю ізольовано, часто у складних і незвичних умовах, що змушує її членів розраховувати лише на власні сили і можливості. Це диктує особливі вимоги до фізичної і технічної підготовки учасників, необхідність ретельного добору членів групи з урахуванням їх психологічної сумісності.

*Психологічні аспекти комплектування туристських груп. Психологічна сумісність.* Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособових стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті. Практично проблема зводиться до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи. Керівники туристських подорожей іноді підходять до питання включення її групи досвідчених туристів з протилежних. Одні вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключити можливість виникнення рольових конфліктів з приводу претензій на особливу роль у групі. Інші охоче включають у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їх досвід і підтримку.

Основною мотивацією для включення в групу певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках з людьми, готовність прийти на допомогу.

Серед рівних за іншими даними претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання в історії, літературі, мистецтві тощо), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

При комплектуванні групи необхідно свідомо спрямовувати формування міжособових стосунків, заздалегідь передбачити засоби профілактики можливих психологічних конфліктів і непорозумінь, які можуть бути викликані психологічною несумісністю учасників походу.

*Психологічна сумісність учасників туристського походу.* Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їх здатністю протягом тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи при цьому один у одного негативних емоцій.

Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група поставлена у складні, незвичайні умови, викликані обставинами туристського походу. До таких умов у першу чергу належать: тривале спілкування з обмеженим колом людей; складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до фізичної і моральної стійкості людини.

Низька сумісність (навіть при відсутності явних конфліктів) різко знижує надійність і стійкість колективу, ефективність його діяльності. В разі ускладнення обстановки



чи вимушеного продовження тривалості взаємодії часто виникають гострі конфлікти.

Людина має обмежений запас психічної стійкості. Під час туристського походу виникає цілий ряд факторів, які значною мірою виснажують цей запас (підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби тощо). Дуже складні, часом зовсім несподівані нервово-психологічні навантаження, а іноді й перевантаження виникають у групах, де складаються недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю.

### **ПСИХО-ЕМОЦІОНАЛЬНИЙ КЛІМАТ У ТУРИСТСЬКІЙ ГРУПІ**

Успіх туристського походу багато в чому залежить від готовності його учасників до самостійних і спільних дій у ситуаціях, що вимагають морально-вольової стійкості, психологічної сумісності, здатності до колективної взаємодії, вміння підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну і колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій.

*Фактори формування психологічного клімату в туристській групі.* Туристська подорож вимагає від її учасників значних витрат не лише фізичної, а й психічної енергії. З практики відомий ряд прикладів, коли добре фізично і технічно підготовлені туристи не могли досягти

поставленої мети через невміння уникнути психічних зривів і конфліктів. Тому володіння механізмами формування психологічного клімату в туристській групі, знання ситуацій, що здатні призвести до конфлікту, вміння попередити його чи знайти з нього правильний вихід сприятимуть успішному здійсненню подорожі без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків.

Головними факторами стійкого позитивного психологічного функціонування туристської групи є володіння методикою добору учасників походу, вивіреність методів керівництва групою та її рольова мікроструктура.

Звичайні складові життєдіяльності людини в соціальному середовищі в умовах туристського походу набувають якісно іншого значення і вимагають комплексної психологічної підготовки.

Комплексна психологічна підготовка до туристського походу включає індивідуальну, групову і спеціальну підготовку.

*Індивідуальна психологічна підготовка* передбачає формування гармонійно розвиненої, психічно стійкої особистості, що здатна витримувати значні фізичні навантаження і нервово-психічне напруження. Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи.

*Групова психологічна підготовка* полягає у формуванні психологічно стійкого туристського колективу, в якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога і взаємопідтримка, і який здатен функціонувати протягом тривалого періоду, часом у

складних природних умовах. Групова психологічна підготовка є найважливішою і водночас найскладнішою частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу.

*Спеціальна психологічна підготовка* спрямована на оволодіння прийомами подолання стресового стану, паніки і страху в аварійних та екстремальних ситуаціях, вироблення психологічної здатності до роботи в різних умовах зовнішнього середовища, виховання готовності до дії і волі до життя адаптовано до природних умов, рівня соціально-економічного розвитку, політичної ситуації, етнопсихологічних характеристик і стереотипів поведінки населення регіону подорожі.

Визначальна роль у формуванні особистості, її індивідуальних особливостей, а тим самим у створенні психологічного клімату в групі належить *характеру* - системі основних, найбільш окреслених якостей людини, що виявляються в її індивідуальних діях, поведінці, спілкуванні з іншими людьми.

Характер визначається типом вищої нервової діяльності та умовами індивідуального життя людини (побутом, родом діяльності, вихованням і навчанням). Знання особливостей характеру людини дає уявлення про її суттєві риси що, відзначаючись певною сталістю, кожний раз у заданій послідовності виявляються через її вчинки, ставлення до праці, до себе і до інших людей, до суспільних і особистісних цінностей.

У психології розрізняють чотири рівні вияву характеру.

- ✓ ставлення людини до колективу, до інших людей, до суспільства, природи (доброта, чуйність, вимогливість, колективізм, патріотизм — байдужість, безпринципність, заздрість, злорадність, егоїзм);
- ✓ ставлення людини до праці (працьовитість, наполегливість, ініціативність, сумлінність, акуратність — ледачість, байдужість до роботи і ухиляння від її виконання, неухажливість, поверховість);
- ✓ ставлення людини до самої себе (почуття власної гідності, самокритичність, скромність - сором'язливість, скритність зарозумілості);
- ✓ ставлення до речей (акуратність — неохайність).

Своєрідним стрижнем характеру є воля. Воля безпосередньо пов'язана з твердістю характеру, послідовністю, цілісністю, наполегливістю й рішучістю.

*Риси характеру.* Риси особистості стають рисами характеру лише тоді, коли вони відповідають трьом вимогам: чітка визначеність, взаємопов'язаність, послідовний вияв у різних видах діяльності. Риси характеру поділяють на моральні (чуйність, делікатність), вольові (рішучість, наполегливість, твердість), емоційні (запальність, виваженість, безтурботність). Серед позитивних рис характеру - моральність, цільність, твердість, врівноваженість.

Самовиховання передбачає формування позитивних рис і викоренення негативних. Самовиховання доцільно проводити в кілька етапів, кожний з яких спрямований на виконання певних завдань. На першому етапі людина аналізує свій характер, визначає риси, які необхідно

виправити або яких треба взагалі позбутися. Другий етап — складання програми самовиховання. Третій етап - оволодіння здатністю до самонаказу (тобто вміння примушувати себе поводитись так, а не інакше), що є необхідною якістю, зокрема, туриста, оскільки в польових, експедиційних умовах, туристських походах і подорожах дуже часто доводиться робити не те, що хочеться, а те, що треба.

Серед найважливіших індивідуальних психологічних особливостей, що визначають відмінність однієї людини від інших – темперамент.

*Темперамент* - це вияв типу нервової діяльності людини, індивідуальних психологічних особливостей особистості, що відрізняється силою, врівноваженістю і рухливістю протікання нервових процесів. Згідно з ученням І.П. Павлова розрізняють чотири основних типи темпераменту: сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолічний.

*Сангвінік* — людина жвава, рухлива, яка прагне до частої зміни вражень, швидко реагує на події, відносно легко переживає невдачі і неприємності. Настрої сангвініка досить мінливі, але у нього домінує душевна рівновага.

*Холерик* - людина швидка, поривчаста, здатна віддаватися справі з виключною пристрастю, неврівноважена, схильна до емоційних спалахів, зміни настрою, за браком вихованості - запальна і різка. Відмінність холерика від сангвініка полягає у відсутності рівноваги в протіканні нервових процесів. Захопившись

якоюсь справою, холерик марно витрачає сили і у результаті виснажується значно більше, і швидше, ніж це потрібно.

*Флегматик* - людина повільна, спокійна, зі стійкими прагненнями і настроями, слабким зовнішнім виявом душевного стану. Він завжди розважливий у справах і вчинках, настирливий і завзятий у праці, врівноважений у поведінці. Його повільність компенсується старанністю, тому він здатен працювати досить продуктивно.

*Меланхолік* - людина, схильна глибоко переживати навіть незначні події, хворобливо чутлива, зі зниженою активністю, з нестійкою увагою, в екстремальних умовах схильна до апатії і паніки.

Темперамент не може не впливати на характер стосунків людини з іншими людьми, її сприйняття всього, що відбувається в навколишньому середовищі. За цими параметрами темперамент можна визначити як здатність людини активно чи пасивно ставитись до зовнішнього середовища. З цього погляду холерик - людина активна. Він не пристосовується до середовища, а намагається пристосувати його до себе. Це поширюється як на соціальне, так і на природне середовище. Для холерика характерне прагнення підкреслити свою виключність.

Сангвінік також прагне чимось виділитися. Він легко пристосовується майже до будь-якого середовища, до будь-яких змін у ньому. Оптиміст, він легко вступає в контакт з людьми і долає побутові труднощі. Він завжди сподівається на краще.

Меланхоліки і флегматики - люди пасивні. Вони здатні пристосуватись лише до вузького соціального і природного

середовища (сім'я, коло друзів, власне помешкання, дача) і майже не потребують більш широкого спілкування.

Оцінюючи свій темперамент і темперамент інших людей, слід мати на увазі дві важливі обставини. По-перше, «чистий» темперамент зустрічається досить рідко. Найчастіше в людині поєднуються риси різних типів, хоча переважають особливості якогось одного. Для самовиховання важливо знати свій тип темпераменту, підсилювати його позитивні риси і коригувати негативні. По-друге, не слід плутати темперамент з характером. Чесним, добрим, тактовним, дисциплінованим або, навпаки, нечесним, злим, грубим можна бути при будь-якому темпераменті.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИСТСЬКОЇ ГРУПИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Для туристської групи характерна дворівнева структурна підпорядкованість: з одного боку, вона має власну структуру, елементи якої перебувають у певних взаємовідносинах і складають цілісність; з іншого - вона сама є елементом ще більшої структури, ще складнішого соціального організму: наприклад, установи, підприємства, фірми, району, області, держави. Поруч з цим туристська група завжди поєднує в собі ознаки і характеристики формальної і неформальної структур.

До основних структурних характеристик, що мають важливе значення для управління туристською групою, належать: міра диференціації (величина групи, кількість підгруп), міра інтеграції, згуртованість, а також тип

організації, управління і контролю за груповою діяльністю. Основні динамічні характеристики малих груп включають способи досягнення групових цілей, які визначаються системою групових цінностей і норм поведінки, а також стиль лідерства, що створює певну «групову атмосферу».

Як структуроване утворення туристська група має свої характерні ознаки. *Автономність*. Туристська група має бути обмеженою в соціальному просторі, тобто, функціонуючи в межах великої соціальної структури, вона повинна мати певну самостійність, більшу порівняно з оточуючим середовищем згуртованість. У широкому розумінні групову згуртованість можна визначити, як взаємозв'язок членів групи за допомогою прямих і зворотних комунікацій.

*Інтегрованість* – здатність групи зберігати свою структуру і функції. Цей показник визначається злагодженістю і погодженістю дій членів групи як складових єдиної структури для створення і підтримання її цілісності в межах оточуючого соціального і природного середовища.

Як уже зазначалось, на відміну від суто формальних об'єднань, організований туристській групі за її динамічними структурними характеристиками властива наявність формальних і неформальних ознак з переважанням останніх. Аматорські туристські групи є виключно неформальними утвореннями, організація яких на маршруті містить елементи організації формальних груп (структура керівництва, розподіл обов'язків тощо). Тому організовані та аматорські туристські групи характеризуються більш складними

внутрішніми соціальними процесами, ніж інші формальні і неформальні соціальні утворення.

У кожній новій туристській групі поступово встановлюються міжособові стосунки, відбувається розподіл ролей. Структура групи може ускладнюватись по вертикалі і горизонталі, в її межах можуть виникати мікрогрупи. Члени групи пристосовуються до внутрішніх і зовнішніх обставин, намагаються наслідувати визнаних лідерів. У групі складаються елементи її власної моралі (рис. 1.).

У період формування структури туристської групи її членів можна поділити на кілька категорій. Переважну більшість групи складають люди, які за своїми особистісними якостями відповідають нормам, цінностям і уявленням, що домінують у цьому соціальному об'єднанні. Цей контингент можна визначити як **норму**. Для того, щоб бути прийнятим групою і зберегти своє становище в ній, необхідно дотримуватись цих норм.

Група, щоб забезпечити дотримання цих норм, може в свою чергу застосовувати досить жорсткі санкції до їх порушників, яким загрожує відчуження. У процесі функціонування групи до неї вливаються нові члени, які сприймаються або не сприймаються іншими. Особи, яким група за багатьма параметрами піддає перевагу — це контингент *лідерів*, з якого за певних обирається *лідер групи*.

У групі є й такі, кого, не віддаючи їм лідерства, поважають і визначають їх право на самостійні дії. Як правило, їх поведінка частково відхиляється від норм і

цінностей, прийнятих у даній групі, і відзначається індивідуальними особливостями, - це так звані «*самотні вовки*», або «*гібралтарські скелі*».

І, нарешті, існує категорія таких, кого в групі зневажають, над ким насміхаються, хто не зовсім сприймається її членами і тому опиняється в частковій ізоляції, хоча при цьому й не нехтується групою повністю - це так звані «*білі ворони*», або «*цани відбували*». В туристській лексиці для них є й інші прізвиська - «*васі*», або «*жори*», за іменами персонажів відомих туристських пісень і бувальщин. Присутність цієї категорії людей не менш важлива для групи, ніж наявність у ній справжнього досвідченого лідера. Їх виключне психологічно-стабілізуюче значення полягає в тому, що вони замикають на собі всі відчутні емоційні виплески, від радості до гніву. Відомі випадки, коли досвідчені керівники висококатегорійних туристських походів за попередньою домовленістю, пояснивши суть обставин і відведену їм роль, спеціально призначали «*вась*» чи «*жор*» із числа учасників походу для того, щоб забезпечити психологічну стабільність групи на особливо важких ділянках маршруту.

Наявність рольової структури групи багато в чому визначає ефективність її діяльності, яка обумовлюється ще й такими факторами, як чисельність групи, її склад, внутрішні норми поведінки, згуртованість, рівень конфліктності, статус і функціональні обов'язки її членів.

**Чисельність.** Одним із факторів, що впливають на ефективність діяльності туристської групи, є її чисельність. Чим більша група, тим вища ефективність її діяльності, але

тільки до якоїсь точки. Після досягнення певного критичного значення чисельність групи вже не впливає на ефективність її діяльності, а згодом навіть перетворюється на гальмівний фактор.

У кожному конкретному випадку чисельність групи визначається видом туризму, характером і складністю маршруту, метою походу, змістом його завдань і складом учасників. У ході численних соціально-психологічних досліджень експериментально встановлено, що критична чисельність групи для більшості видів спільної діяльності становить 5-9 осіб. Це стосується як формальних, так і неформальних груп.

Із збільшенням чисельності групи спілкування між її членами ускладнюється, і досягти згоди в питаннях, пов'язаних із діяльністю групи і виконанням певних завдань, стає важче. Збільшення чисельності групи посилює також тенденцію до виникнення цілей, не співвідносних між собою. Це призводить до неоднакової дольової участі її членів у спільній діяльності і поділу групи на підгрупи, що неминуче ускладнює контроль і управління колективом.

*Склад* групи добирається за критеріями схожості чи співпадіння поглядів, підходів окремих людей до розв'язання різного роду проблем. При винесенні на розгляд групи якихось питань враховується наявність різних позицій з метою прийняття оптимального рішення.

При комплектуванні туристської групи слід передбачати присутність у ній людей, у певних межах різних за віком, життєвим і туристським досвідом, поглядами, але ці відмінності не повинні трансформуватись у конфліктні

фактори. Слід зазначити, що групи, укомплектовані з людей, дуже схожих між собою, в кінцевому результаті виявляються психологічно нестабільними і конфліктними.

*Групові норми.* Норми поведінки, стосунків, дисципліни та самодисципліни, прийняті в туристській групі, значною мірою впливають на поведінку окремих її членів і групи в цілому. Групові норми поведінки є основою підтримання життєздатності специфічного соціально-психологічного середовища, яке являє собою група під час подолання маршруту. Ці норми покликані орієнтувати членів туристської групи на поведінку, стосунки, реакції і дії, яких чекають від них інші учасники даної групи, інших туристських груп, інші люди (місцеве населення, представники органів влади та ін.). Групові норми регламентують також відносини туристської групи з природним середовищем. Докладніше цей аспект розглядатиметься в розділі «Охорона природи в туристському поході».

*Згуртованість.* Згуртованою вважається така туристська група, члени якої відчувають сильне психологічне тяжіння один до одного. У таких групах, як правило, менше проблем у спілкуванні, а ті, що іноді виникають, здебільшого бувають незначними і швидко вичерпуються. У них менше непорозумінь, напруженості, ворожості, недовіри.

*Групова одностайність* - це підпорядкування окремим учасником туристського походу свого сприйняття явищ і подій нормам і підходам, виробленим даною групою. Атмосфера групової одностайності передбачає дотримання

кожним учасником загальної лінії при вирішенні того чи іншого питання.

*Конфліктність.* Певні відмінності в поглядах членів туристської групи, як правило, сприяють підвищенню ефективності її діяльності. Але разом з тим вони підвищують імовірність конфлікту, що може негативно позначитись на ефективності діяльності групи. У згуртованих групах звичайно бувають дискусії, а не суперечки.

*Рольовий розподіл між членами групи.* Критичним фактором, що визначає ефективність роботи групи, є поведінка кожного її члена. Умовою ефективного функціонування групи є така поведінка кожного, яка сприяла б досягненню поставленої мети. Розподіл цільових ролей повинен забезпечувати виконання всіх завдань, що стоять перед групою, а підтримуючих - передбачає поведінку, що сприяє активізації діяльності групи.

Керівник туристського походу повинен не скидати з рахунку фактор взаємодії формальних і неформальних структур у групі. Виникнення неформальних утворень слід розглядати як явище цілком природне і навіть бажане. Розуміння механізму і ролі взаємодії формальних і неформальних структур у групі є запорукою успішного керівництва і вдалого здійснення туристського походу чи подорожі.

*Формальні і неформальні групи в туристському поході.* Як уже зазначалося, формальна структура групи базується на нормах, встановлених поза її участю. Неформальна ж структура утворюється правилами, які часто не мають ніякого документального оформлення і

чіткого формулювання. Характер неформальних зв'язків і стосунків свідчить про те, що вони можуть виникнути (і, як правило, виникають) стихійно, поза сферою впливу керівника або навіть як побічний результат його помилкових дій. Разом з тим у формуванні таких груп можна визначити певні закономірності.

На практиці кожна людина (особистість, індивід) діє як член певної групи, ототожнюючи себе з нею. Його поведінка зумовлюється вимогами тієї конкретної групи, до якої він належить. Рольова різноспрямованість особистості визначається її членством у конкретних малих групах. Засуджуючи або схвалюючи поведінку чи позицію свого члена, група суттєво впливає на місце такої особи в колективі і навіть на перспективи її діяльності і можливість перебування в ньому.

Важливе значення для діяльності неформальної групи має певне, властиве тільки цій групі, психологічне мікросередовище, що виникає на основі різноманітних соціально-психологічних зв'язків і контактів. Мікросередовище є з'єднувальною ланкою між особистістю і групою. Діючи в певному малому соціальному об'єднанні, людина включається тим самим у діяльність усієї групи. Водночас завдяки наявності мікросередовища вона усвідомлює свою належність до певної групи, а через зв'язок з нею - власні інтереси, потреби і обов'язки.

Для утворення неформальних туристських груп особливо сприятливим є трудове середовище. Формальна структура закладу, організації, підприємства чи фірми, їх цілі зумовлюють той факт, що одні й ті самі люди

збираються разом щодня протягом багатьох років. Природним результатом цієї соціальної взаємодії є спонтанне виникнення неформальних груп.

Неформальних структур може бути стільки, скільки є підстав для спілкування. До останніх належать родинні зв'язки, і територіальна близькість, навчальні чи виробничі інтереси т.ін. Неформальні групи можуть бути замкненими або відкритими для інших членів колективу, активними чи пасивними, стихійними, стійкими чи нестійкими, впливовими чи маловпливовими в колективі. Основними мотивами вступу до неформальної групи є почуття належності до певної спільності, тісні особисті стосунки, симпатії, відчуття захищеності і фактор взаємодопомоги в колективі.

*Належність.* Найпершою причиною вступу до неформальної групи є задоволення потреби у відчутті належності колективу — однієї з найсильніших емоційних потреб людини. Незважаючи на те, що потреба в належності до того чи іншого об'єднання людей є загально визнаною і цілком зрозумілою, більшість формальних утворень свідомо позбавляють людей можливості встановлювати і підтримувати незалежні соціальні контакти і стосунки.

*Взаємодопомога.* Учасники туристського походу завжди повинні мати можливість звернутись до керівника за допомогою, порадою чи просто для того, щоб обговорити свої проблеми. Якщо такі стосунки не складаються, то керівникові слід розібратися в тому, що він робить не так. Як правило, більшість учасників організованого туристського походу вважає за краще звернутися по допомогу до когось із

членів групи, а не до керівника. Така допомога корисна обом: той, хто її надає, викликає до себе повагу і піднімає свій престиж, а той, хто звертається по допомогу, одержує необхідну підтримку. Крім того, це також є однією з причин виникнення неформальних утворень у групі.

*Захищеність.* Усвідомлена потреба в захисті є не останньою причиною вступу людей до певної групи. Члени неформальних груп захищають один одного від небезпеки, від впливу різного роду небажаних факторів. Функція захисту набуває особливого значення тоді, коли необхідно відстоювати групові інтереси (виробничі і побутові), а також при виникненні конфліктних ситуацій.

*Тісні стосунки, симпатії.* Люди часто приєднуються до неформальних груп просто для того, щоб бути ближче до тих, кому вони симпатизують, хто їм подобається, хто відповідає рівню їх розуміння таких достоїнств, як незалежність, компетентність, і користується їх повагою. Для підтримання неформального змісту стосунків у формальних структурах (наприклад організованому туристському походу) важливо, щоб неформальні групи взаємодіяли між собою на основі позитивного зв'язку, координації, кореляції та інтеграції.

*Координація* означає адекватність реакцій одних людей на поведінку інших при спілкуванні в умовах групи.

*Кореляція* — стосунки, що виникають між різними людьми через випадкові обставини, зустрічні взаємодії, сукупність причин.



*Інтеграція* - поведінка в групі, яка базується на розумінні спільних завдань в умовах спільної діяльності, на відповідальному ставленні до справи. Це свого роду сума всіх елементів зв'язку між людьми в межах їх соціально-психологічної взаємодії, що є якісно новим явищем, яке формує цілісну поведінку особистості і всієї групи в умовах її автономного функціонування.

Неформальні групи є невід'ємною частиною формальних. Наприклад, у туристському поході в польових умовах виникає неформальна група зі своїми нормами поведінки (похідною етикою), що існує паралельно з формальною організацією - турфірмою, з її формальними лідерами (керівником туристського походу і його заступниками) та офіційними нормами поведінки.

Неформальна групова організація і норми поведінки в ній часто мають суттєвий вплив на формальну. Наприклад, погляди, установки, норми поведінки, структура, що існують у неформальній групі, можуть значною мірою впливати на поведінку членів формальної організації, і цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Неформальна група може відповідати складовій формальній, але найчастіше вони не збігаються. І так буває тоді, коли немає відповідності між нормами і цілями формальної організації та індивідуальними потребами її членів. Саме для задоволення цих потреб і виникає неформальна група. Існування неформальної організації, що по збігається з формальною, може призвести до небажаних наслідків, до конфліктних ситуацій, які порушують нормально функціонування колективу.

Навіть при оптимальній однотайності учасників цілком можливе утворення невеликих груп за спільними інтересами, захопленнями, особистими симпатіями. Такі об'єднання і складають структуру туристської групи. Вони можуть мати як позитивну, так і негативну спрямованість. Уміння розібратись у змісті цих спільностей необхідне керівникові для того, щоб володіти ситуацією в групі і уникнути в разі конфлікту «вибухових» ситуацій.

Мікрогрупи позитивної орієнтації характеризуються прагненням їх учасників краще «вписатися» в колектив. Вони сприяють підтриманню позитивного клімату, згуртованості групи. Керівник повинен докласти максимум зусиль для встановлення добрих стосунків з їх лідерами, щоб через них впливати на групу в цілому.

Однак деякі учасники на словах підтримують спільні цілі, а на ділі переслідують особисті інтереси. Їх дії, як правило, мають егоїстичний характер і часто стають причиною серйозних суперечностей. Це виражається в намаганні знайти собі спільників, у створенні мікрогруп негативної орієнтації. Все це неминуче призводить до роз'єднання групи, до виникнення конфліктних ситуацій.

Становище і статус керівника в групі визначаються його готовністю і вмінням співробітничати з мікрогрупами. Найбільш стійкі вони у того керівника, який бажаний у кожній із них.

Знання соціальної і психологічної структури туристської групи, володіння методами впливу на психологічне мікросередовище групи та його регулювання

мають важливе значення для успішного здійснення туристського походу.

## **СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КЕРІВНИКА ТУРИСТСЬКОЇ ГРУПИ**

На керівника туристської групи покладені контроль і відповідальність не лише за свої вчинки, а й за дії кожного учасника походу і всієї групи в цілому. Це додаткове навантаження викликає перевтому. У зв'язку з цим слід по можливості звільняти керівника від частини спільних робіт і чергувань, щоб усунути можливість прийняття ним помилкових рішень з питань, важливих для всієї групи.

Психологічний клімат у туристському колективі багато в чому залежить від керівника групи. Дано керівникові кілька рекомендацій, які допоможуть йому створити в групі атмосферу дружби і взаєморозуміння.

До керівника туристського походу висувається ціла низка вимог, відповідаючи яким, він з успіхом буде виконувати безаварійне здійснення подорожі. Керівник туристської групи мусить бути компетентним в питаннях тактики і техніки туризму, бути відповідальним, відкритим для спілкування, щирим, чесним, неупередженим, впевненим і гнучким в своїх діях.

Керівник повинен пам'ятати, що у стосунках з людьми він не може дозволяти собі гарячкувати, «зриватися». Набагато ефективніше, наприклад, акцентувати увагу того, хто провинився, не на тому, що якесь завдання він не виконав, а на тому, що він виконав його значно нижче своїх

можливостей. Необхідне також уміння вислухати людину, дати їй виговоритися. Цього часто буває достатньо для розв'язання конфліктної ситуації.

Керівник не повинен перебивати, зупиняти, дорікати учасникові походу в присутності інших членів групи. Вдаватись до таких засобів припустимо лише у виняткових обставинах. У спілкуванні з людьми суворість і вимогливість повинні поєднуватися з коректністю і тактовністю.

Важливо визначити позицію керівника по відношенню до групи. Йдеться про взаємне сприйняття одним одного керівника і групи в розумовому (ментальному) і емоційному плані. Позиції можуть бути такі: а) керівник над групою (або поза групою); б) керівник і група на одному рівні.

*Керівник може зайняти позицію «над групою»* з двох причин: а) він щось знає і вміє краще, ніж учасники походу (виступає експертом); б) просто використовує свій авторитет і особливу роль в діях групи. Така позиція виправдана при роботі з фізичною, при вирішенні конфліктів, роз'ясненні тактики і методики долавання перешкод.

*Позиція коли керівник і група знаходяться на одному рівні («Партнерська позиція»)* реалізується тоді, коли він працює разом з групою, максимально підтримує групу, співчуває, бере участь в обговореннях, пропонує власні ідеї, ділиться своїм розумінням того, що відбувається. У такий спосіб керівник може внести великі внесок в дії групи шляхом створення атмосфери відкритості і чесності, схильності і зосередженості на досягненні мети, впевненості в кінцевому результаті.

Не можна допустити позиції коли група виявляється сильнішою за керівника («Група над керівником»)

Керівник повинен уникати винесення доган і застосування покарань як засобів управління групою. Щоб не втратити довіри членів групи, йому слід виходити з установки, що неправильні дії окремих туристів викликані переважно нерозумінням поставленого завдання. Хоча разом з тим не можна залишати жодного суттєвого порушення без розгляду його на зборах групи. Корисно практикувати ранкові («настановчі») і вечірні («підсумкові») збори. Проведення їх вимагає конструктивності, конкретності, стислості, інформативності, щоб під час пересування не виникало ніяких питань. Тривалість таких зборів не повинна перевищувати 5-10 хвилин.

Керівникові туристської групи дуже часто доводиться приймати рішення в умовах браку чи відсутності інформації або невизначеності. Тому корисно знати деякі типові помилки, яких можна уникнути в подібних ситуаціях.

*Упередженість* - переоцінка одних і недооцінка інших факторів, умов тощо.

*Підміна реального бажаним* має місце у випадках, коли учасники, бажаючи довести реальність нездійсненого плану, всі відомості і дані, необхідні для підготовки до подорожі, підганяють під зручний для себе «ідеальний» варіант. При цьому, як правило, враховується лише оптимальний варіант стосовно транспорту, виключно сприятливі погодні умови і т.ін. Пізніше, уже при подоланні маршруту, сумнівна «честь мундира» як керівника, так і учасників походу змушує їх ціною невиправданих зусиль і

затрат виконувати вироблений план, ігноруючи реальні обставини і зростаючу небезпеку.

*Перестраховка, половинчастість* рішень. До таких помилок відноситься, наприклад, побоювання, що при оцінці маршруту може бути занижена категорія його складності. Це змушує групу, не рахуючись із своїми можливостями, ускладнювати маршрут, включати до нього важчі ділянки, збільшувати відстані. При подоланні складних природних перешкод перестраховка призводить до невиправданого ризику і значних затримок на маршруті. Перестраховка також призводить до нераціонального вибору шляху.

*Егоцентризм* - крайня форма вияву егоїзму, прагнення досягти мети за будь-яку ціну, ігноруючи інтереси основної маси учасників походу, не рахуючись з їх можливостями, фізичним і психічним станом і т. ін.

Більшості таких помилок при правильній організації взаємовідносин між учасниками походу керівникові дуже просто уникнути. Для цього необхідно ще до початку подорожі, на стадії її планування, чітко і ясно сформулювати завдання, стратегію поведінки під час походу, обговорити план маршруту чи окремих його етапів за участю всіх членів групи. Зміни в загальний план можна вносити лише з відома і за погодженням з усіма учасниками. Основою всіх рішень мають бути інтереси всієї групи. Особливо ретельного і уважного розгляду потребують висловлювання, думки, оцінки учасників, що не згодні з думкою більшості або керівника групи.

Керівник має бути пунктуальним і точним. Того самого пін повинен вимагати і від учасників. Повсякденною нормою повинен бути контроль за виконанням учасниками розпоряджень і завдань керівника.

В ситуаціях, що граничать з екстремальними (наприклад, різке погіршення погодних умов, сильна перевтома учасників і т.п.), керівник особистим прикладом повинен показувати, що і як треба робити, своїми діями підтримувати членів групи.

Постійна увага до вдосконалення учасниками походу їх технічної майстерності, спортивної кваліфікації, до проблем спілкування в групі значно посилює авторитет керівника. І, навпаки, перешкоджання зростанню учасників одразу буде помічене членами групи і не тільки негативно вплине на престиж керівника, а й може призвести до розпаду колективу.

Звертання керівника до групи повинні бути чіткими, зрозумілими для всіх і, по можливості, стислими. Іноді при постановці завдання корисно сформулювати його таким чином, щоб воно було сприйняте як колективна думка учасників. Це сприяє більш ретельному виконанню завдання, піднесенню колективного ентузіазму. Важливо продумувати і форму, в якій ви даєте доручення членам групи. Вказівка, що прозвучала у звичайних, не пов'язаних з необхідністю особливої мобілізації обставинах, у вигляді безапеляційного наказу, здатна викликати виключно негативну реакцію навіть у благодушно настроєного виконавця.

Перш ніж зробити ділове повідомлення, керівник повинен чітко визначити для себе мету свого виступу. Не треба повторювати сказаного раніше. В той самий час усі вказівки необхідно давати вичерпно, щоб не виникало приводу для їх двоїстого тлумачення. Керівник повинен бути хазяїном свого слова, ніколи не забувати своїх обіцянок і ніколи не давати таких, які не можна виконати. Якщо з якоїсь причини він не зміг виконати своєї обіцянки, то йому слід, не чекаючи запитань, повідомити про це групу або зацікавлену особу з відповідною мотивацією. Керівник повинен завжди визнавати свої помилки.

Керівник повинен розуміти, що одним із факторів вдалого укомплектування групи і успішного проведення походу є свідомо дисципліна, необхідна для забезпечення оперативності керівництва і безпеки на маршруті. Стан дисципліни в групі забезпечується такими необхідними умовами, пов'язаними з діяльністю керівника:

- ✓ наявність особистого контакту керівника з кожним із учасників подорожі;
- ✓ повне співпадіння планів керівника з прагненнями всієї групи, що обумовлює готовність групи підтримувати дії свого керівника;
- ✓ чітке формулювання завдань на найближчий час і на період подолання чергової природної перешкоди;
- ✓ постійна спрямованість керівника на створення і збереження в групі атмосфери доброзичливості, поваги один до одного, взаємодопомоги.

На стан дисципліни в групі значною мірою впливає обґрунтованість завдань, поставлених перед колективом.

Вони повинні бути виключно здійсненими і реальними. Нереальність завдань, неможливість їх виконання породжує сприйняття членами групи розпоряджень і вказівок керівника як необов'язкових. Це значно ослаблює дисципліну. Керівник повинен враховувати також наявність, умов для виконання поставлених завдань, а в разі необхідності потурбуватися про їх створення, інакше навіть цілком реальне завдання або наказ також можуть бути не виконані.

В числі факторів, що визначають психологічний клімат у туристській групі важливе місце займають *методи керівництва туристською групою*.

Оскільки група формується на добровільній основі, її члени орієнтовані переважно на демократичні методи управління. Однак у певні моменти, коли від рішучості і розпорядливості керівника залежить життя учасників, він цілком правомірно розраховує на розуміння своїх, часом жорстких, вимог, на беззаперечне виконання розпоряджень, що характерно для авторитарних методів керівництва.

Демократичні методи управління мають своєю основою абсолютний авторитет керівника, який підтримується його перевагою перед іншими в досвіді, знаннях, організаторських здібностях, людських якостях. Такий керівник уникає нав'язування іншим своєї волі, роблячи їх співініціаторами всіх рішень. Він терпимий до недоліків і помилок своїх товаришів, і в оцінці своїх дій і поведінки інших керується інтересами групи, а не власними емоціями. Він не підкреслює свого особливого становища в групі. Нормою для нього є потреба радитись і

прислуховуватись до порад. Вищою оцінкою достоїнств керівника є готовність його товаришів знову піти з ним у похід. Група з таким керівником відзначається стійким психологічним настроєм, згуртованістю, різноманітністю мотивації міжособових зв'язків, значним потенціалом колективної волі, здатністю протистояти незгодам.

До авторитарних методів управління вдається керівник, авторитет якого настільки малий, що при іншому способі спілкування він втрачає контроль над колективом і можливість впливу на нього. Такий керівник не вміє встановлювані дружні стосунки, погано контактує з людьми. Неминучий результат авторитарного керівництва - нестійкий психологічний клімат і відсутність єдності в групі, ізолюваність керівника, постійне невдоволення учасників походу. Така група потенційно конфліктна, у ній постійно існує загроза виникнення аварійних ситуацій.

Найбільш успішно справляється з групою керівник, який уміло користується всім арсеналом засобів впливу в залежності від конкретних обставин і важливості завдань, а також під фізичного і психічного стану кожного туриста.

Свідома дисципліна є однаково обов'язковою для всіх учасників походу, не виключаючи керівника групи.

*Конфлікти і конфліктні ситуації в туристському поході.* Прагнення людини до виживання обумовлюється наявністю у неї фізіологічних і психосоціальних потреб.

*Фрустрація і психологічні конфлікти.* У кожній конкретній ситуації людина, спонукувана певними потребами, спрямовує свої зусилля на досягнення їх

задоволення. Вона сподівається, що її дії приведуть до зміни даної ситуації у відповідності з її потребами.

До найважливіших фізіологічних потреб людини слід віднести потребу в їжі, воді, кисні і потребу у сні. Сексуальна потреба і потреба в материнстві не пов'язані, як попередні, з виживанням індивіда: вони обумовлені скоріше необхідністю виживання виду. Відокремлено від інших ці потреби практично не існують і визначаються умовами життя в суспільстві.

Поряд із потребами, що мають переважно фізіологічний характер, людина має психосоціальні потреби. Їх набір індивідуальний у кожної людини, він формується у процесі її розвитку і визначається її власною системою установок. До психосоціальних потреб можна віднести потребу в безпеці, потребу у власній правоті, потребу контролювати інших і не дозволяти іншим контролювати себе, потребу в любові, повазі, потребу в спілкуванні, потребу в ризику і т. ін. Задоволення цих потреб, ясна річ, кожна людина розуміє по-своєму, і сприйняття нею цих питань має властивість змінюватися з плином часу. Але іноді ситуація змінюється несприятливо для даної людини чи якісь причини заважають здійсненню планів і потреба залишається незадоволеною. В результаті людина переживає стан фрустрації.

Можна виділити чотири типи ситуацій, що спричиняються до фрустрації:

1) фізичні перешкоди, що заважають задоволенню потреб (в'язень не може вийти з камери; вахтер не пропускає в будинок без перепустки і т.ін.);

2) відсутність об'єкта, необхідного для задоволення потреб (ви хочете випити холодного пива, а його немає);

3) біологічні обмеження, що перешкоджають задоволенню потреб (фізичні вади);

4) соціальні умови, що перешкоджають задоволенню потреб (оточуючі не виявляють поваги, коханий або кохана не любить і т.п.).

В результаті недосягнення мети або незадоволення потреби людина переживає внутрішнє напруження, що часто супроводжується бурхливим емоційним станом, і прагненням відновити рівновагу за допомогою нової дії. Цей стан називають фрустрацією. В такому контексті фрустрація за своїм змістом виступає як нова потреба.

Крім ситуацій, пов'язаних із зовнішніми перешкодами, найважливішим джерелом фрустрації є психологічний конфлікт, коли перешкода на шляху задоволення наших потреб криється в нас самих. Звичайно, наші потреби утворюють певну систему, побудовану за їх важливістю для людини але вони можуть також протистояти одна одній і спонукати нас до взаємовиключаючих дій. У стані внутріособистісного психологічного конфлікту людині важко обрати правильний напрям дій, оскільки вона перебуває під впливом різноспрямованих потреб. Причому незалежно від того, який шлях ми оберемо, ми будемо перебувати у стані фрустрації.

Розрізняють кілька різновидів внутріособистісного психологічного конфлікту:

*Конфлікт потреб.* Скажемо, учасник походу хоче подолати навісну переправу чи стрибнути за допомогою гальмівної системи під час спуску по вертикалі (потреба в

ризик) і одночасно відчуває сильний страх (потреба в безпеці).

*Конфлікт між потребою і соціальною нормою.* Наприклад, у поході склалася ситуація, коли чоловік має надати медичну допомогу жінці (чи навпаки) при травмі певної частини тіла, і тут виникає проблема необхідності подолання певних загальноприйнятих норм поведінки.

*Конфлікт між різними соціальними нормами.* Наприклад, керівник, який повів у похід своїх підлеглих, розуміє, що повинен показувати приклад іншим, і боїться, що може втратити свій авторитет. Коли на нашому шляху виникає перешкода, коли мета, до якої ми прямували, не досягнена, ми накопичуємо психічне і фізичне напруження, яке з досягненням критичної точки може виплеснутись на поведінковому або фізіологічному рівні.

Розглянемо основні поведінкові і фізіологічні реакції, зумовлені фрустрацією.

*Агресивні реакції.* Не завжди агресивна реакція є негативною, окремі дії можуть бути цілком доречними й ефективними в досягненні певної мети. Це не проста розрядка. Агресивна поведінка є негативною в тому разі, якщо об'єкт агресії не є причиною фрустрації. Агресивна поведінка спрямована в цьому випадку на «козла відпущення» - незалежно від того, людина це чи предмет.

Розрізняють два типи агресивної реакції:

*Агресивність, спрямована назовні* - перенесення агресії на предмет або людину, ніби вони є причиною

фрустрації. Наприклад, людина стукає по столу кулаком, грюкає дверима і т. ін. Як правило, це супроводжується такими емоціями, як гнів, роздратування, обурення.

*Агресивність, спрямована на себе.* Людина здатна визнати, що причиною фрустрації є вона сама. Це супроводжується, як правило почуттям провини, сорому, розпачем, каяттям, докорами сумління, депресією. Наприклад: «я винний», «усе це через мене», «зі мною щось не так» і т. п.

*Неагресивні реакції.* Фрустрація не завжди викликає агресію. Вона може зумовлювати й інші типи поведінки, як:

*Втеча (фізична і психологічна)* - прагнення уникнути ситуації, що викликає фрустрацію. Це може виглядати як фізична втеча. Наприклад, після невдалої спроби підйому по вертикалі учасник взагалі відмовляється підніматись і намагається триматись якомога далі від стінки. Або ще: в момент конфлікту один з учасників походу віддаляється вбік від групи. Чи таке: під час бурхливого обговорення позаштатної ситуації одна з учасниць заливається сльозами і втікає.

Втеча може мати також чисто психологічний характер. Наприклад: «я нічого не хочу про це знати», «я не буду слухати (робити, брати участь)», «мене це не стосується». Такі реакції часто можуть супроводжуватися словесними виправданнями.

*Фіксація* – повторення одних і тих самих дій, що не приводять до бажаного результату, без найменшої спроби коригування (адаптації) своєї поведінки чи стратегії. Це те,

що називається «битися головою об стіну», «знову і знову наступати на ті ж самі граблі». Наприклад, уся група протягом п'ятнадцяти хвилин намагається одночасно підвестися, взявшись за руки одним і тим самим способом.

*Регресія (зворотний хід)* характеризується поверненням до старих типів поведінки в аналогічних ситуаціях. Наприклад, у складній обстановці дорослі люди іноді починають поводитись як діти або підлітки.

*Стримування* — переборювання в собі потреб, що призвели до фрустрації.

*Фізіологічні реакції.* Фрустрація також може викликати і такі типи реакції, як особисте і групове зростання.

*Особисте зростання* відбувається, як правило, поступово і вимагає певних зусиль. В окремих випадках воно досягається внаслідок певної події, що вимагає від людини значного переживання чи іншого сильного почуття з якогось приводу.

Під час походу кожний його учасник виконує певну роботу, ділиться з іншими своїми думками, емоціями, почуттями, що викликає зворотний зв'язок, відповідну реакцію членів групи, інструктора. Якісні особистісні зміни відбуваються саме в результаті інтерпретації людиною подій і явищ з емоційного, ментального і фізичного погляду.

*Міжособовий конфлікт* - це відсутність згоди між двома (або більше) сторонами. Ними можуть бути окремі люди або групи людей. Одна сторона намагається зробити все, щоб було прийнято її позицію, і перешкоджає іншій ро-

бити те саме. Конфлікт у свідомості людей найчастіше асоціюється з агресією, суперечками, погрозами, ворожістю. Саме через це широко побутує думка, що конфлікт — явище небажане, що його слід уникати і негайно розв'язувати. Проте деякі конфлікти є не тільки можливими, а й бажаними. Позитивною стороною цього явища є те, що в багатьох випадках конфлікти допомагають виявити різні погляди, дають додаткову інформацію і в решті решт дозволяють дійти істини. Це підвищує ефективність рішень, що приймаються, і дає людям можливість висловити свою думку й тим самим задовольнити особисті амбіції. Тим самим конфлікти справляють позитивний вплив на всі аспекти функціонування колективу. З цього погляду міжособові конфлікти поділяються на функціональні та дисфункціональні. Перші сприяють підвищенню ефективності діяльності колективу, другі призводять до її зниження.

Дієвість конфлікту залежить від того, якою мірою він контрольований. Для того, щоб управляти конфліктом чи суттєво впливати на його протікання, треба знати причини виникнення конфліктної ситуації.

Існує чотири основних типи конфлікту: внутрішньо особистісний, міжособовий, конфлікт між особою і групою і міжгруповий конфлікт.

*Рольовий конфлікт* як різновид внутрішньо-особистісного конфлікту виникає тоді, коли від тієї самої людини чекають несумісних одна з одною рольових дій. Він може також зумовлюватись тим, що ці вимоги до індивіда суперечать його потребам або цінностям. Його виникнення



може бути викликане також робочим перевантаженням або недовантаженням. Такий конфлікт пов'язаний з недостатньою вдовolenістю людини своєю діяльністю, а також зі стресом.

*Міжособовий конфлікт* є найбільш поширеним типом конфлікту. Він може мати різні форми вияву. Найчастіше це відсутність згоди між керівником і спеціалістом у питаннях фондів, штатів, коштів і т. ін. Змістом міжособового конфлікту може бути також зіткнення особистостей. Люди з різним характером, поглядами, системою цінностей іноді просто не можуть ладити між собою. Як правило, погляди і цілі таких людей цілком протилежні.

*Конфлікти між особистістю і групою* виникають у сфері міжособових формальних і неформальних стосунків. Конфлікт може виникнути у випадку, коли люди переслідують несумісні цілі або дотримуються несумісних цінностей і норм. Конфлікт між особою і групою виникає в тому разі, якщо окрема людина дотримується позиції, що відрізняється від позиції групи. Аналогічний конфлікт може бути спричинений діями керівника, пов'язаними з виконанням його посадових обов'язків, якщо він змушений вдаватися до дисциплінарних заходів, не популярних серед підлеглих.

*Основними причинами міжгрупових конфліктів* виступають втрата спільної мети; явне переважання особистих інтересів над колективними; егоїстична поведінка окремих людей; руйнування міжособових зв'язків; «підмочений» авторитет керівника;

намагання ситуативного лідера заволодіти роллю керівника; переоцінка групою своїх можливостей; зневіра у власних силах; психологічна несумісність; відмінності в системі цінностей, манері поведінки; незадовільний рівень комунікації; інтриги; недоречна іронія та ін.

Причини конфлікту не обов'язково зосереджуються у психологічній сфері. Ними можуть бути і фактори побутового та іншого характеру — такі, як обмеженість ресурсів, взаємозалежність завдань, харчова і побутова несумісність тощо.

*Відмінності в системі цінностей* - досить поширена причина конфліктів. Наприклад, підлеглий вважає, що має право на висловлення своєї думки незалежно від будь-яких обставин. З точки зору керівника, це дозволено лише в тому разі, коли його думкою цікавляться.

*Харчова несумісність* – взаємне неприйняття між вегетаріанцями і «м'ясоїдами».

*Побутова несумісність* – конфлікт між курцями і тими, що не курять, і т. п.

*Розподіл ресурсів.* Ресурси (кошти, спорядження, транспорт тощо) в поході завжди обмежені. Як розподілити їх між учасниками, вирішує керівник, і це дуже часто призводить до конфліктів.

*Взаємозалежність завдань.* Можливість конфлікту завжди існує там, де виконання завдання однією людиною чи групою людей залежить від іншої людини або групи.

*Психологічна несумісність* має місце там, де є люди з яскраво вираженими полярними типами темпераменту (наприклад, холерик - меланхолік).

*Різниця в манері поведінки і життєвому досвіді* може збільшити ймовірність виникнення конфлікту. Люди, для яких характерна агресивна поведінка, є постійним джерелом конфліктних ситуацій. Різниця в життєвому досвіді, освіті, статі знижує міру взаєморозуміння і співробітництва в колективі.

*Незадовільний рівень комунікації.* Ненадійність системи збирання і передачі інформації під час походу може бути як причиною, так і наслідком конфлікту. Вона здатна також прискорити розвиток конфлікту, не даючи можливості членам групи і колективу в цілому зрозуміти ситуацію, сприйняття іншими спільних проблем. Конфліктна ситуація може бути викликана або ускладнена неспроможністю керівника налагодити комунікацію в групі. Недостатня інформованість членів колективу призводить до поширення чуток, організації інтриг і до важких і затяжних міжособових конфліктів.

*Інтрига* - це навмисне введення людей в оману з метою змусити їх до певних дій, і заподіяти їм шкоду. Інтриган керується не тільки особистою користю. Його може задовольнити звичайна радість від неприємностей і біди інших людей. При цьому використовується випробуваний інструмент - анонімний сигнал.

*Іронія* - далеко не кращий спосіб спілкування керівника з підлеглими. Вона може стати джерелом

непорозуміння: не всі здатні сприймати іронію, а це спричиняє конфліктні ситуації. Конфлікти виникають і там, де стикаються різні школи, неоднакова манера і модель поведінки.

*Міжособовий конфлікт* — це конфлікт між різними формальними і неформальними групами, що відрізняються одна від одної своїми завданнями, умовами праці, нормами поведінки, рівнем матеріального забезпечення тощо.

*Конфлікти і динаміка групового зростання*  
Функціонування групи як соціального утворення починається, як правило, з стадії *орієнтації*. Учасники туристського походу трохи схвильовані і натхненні поставленим завданням, відчувають і переживають емоційний підйом. У цілому вони настроєні на успішне завершення походу. Психологічний стан групи значною мірою залежить від інструктора. В цей період його обов'язком є доведення до відома членів групи правил поведінки на маршруті, виконання яких є обов'язковою передумовою особистої безпеки туриста.

Друга стадія - *незадоволення і розчарування*. Підчас тривалих, фізично важких переходів моральний стан туристів, інтенсивність відчуттів послаблюються. Група незадоволена своєю залежністю від інструктора, її не влаштовує невідповідність між очікуваним і реальністю. При цьому учасники починають відчувати свою відповідальність за вирішення поставленого завдання і опиняються перед необхідністю вироблення стратегії ефективної міжособової взаємодії. На цьому ґрунті між ними можуть виникати

конфлікти. Інструктор, взаємодіючи з групою, сприяє створенню атмосфери співпричетності і морального підйому.

Як тільки учасники починають докладати зусиль до погашення конфліктної ситуації, настає *стадія розв'язання конфлікту*. По мірі того, як вони знімають міжособові тертя, в колективі починають переважати позитивні емоції.

*Продуктивність діяльності групи* - це стадія, на якій група досягає впевненості у своїх силах і гордість за свою спроможність працювати разом і успішно вирішувати задачі і туристської подорожі. Вони надихають один одного, дають корисний зворотній зв'язок, і вже мають навички для вирішення задач зростаючої складності. Вони готові використовувати ці навички знову на роботі, вдома й в інших ситуаціях.

*Підсумок, або завершення* настає тоді, коли всі починають усвідомлювати, що «зараз усе закінчиться». У групі в цей період встановлюється атмосфера відчуття завершення спільної справи, що їх об'єднувала, і почуття суму і втрати, пов'язане з скінченням їх спільного існування як єдиного цілого — групи команди. Учасникам властиво маскувати це почуття: вони більше, ніж звичайно, жартують, обнімаються, шкодують, що «пройшли не всі пороги», «не вистачило часу на більше».

*Типові конфліктні ситуації, що виникають у групі*. В розрізі конфліктності у групі заслуговують на увагу фактори, що розвивають групову динаміку і які більшості

груп під силу обернути собі на користь. Серед них – поведінка окремих членів групи, що іноді видається непродуктивною, але насправді може бути свідченням прагнення групи до підвищення своєї життєздатності і містити ключі до розв'язання проблеми згуртованості групи.

*Боротьба за лідерство*. Її прояви варіюють від відвертого захоплення влади до більш тонких підходів.

У групі, як правило, існує такий поділ: більшість, меншість і невелике число байдужих (не захоплених походом) людей.

У групі здебільшого не виникає складнощів у досягненні згоди з найбільш пріоритетних питань, але часто викликає проблеми розв'язання інших питань. У процесі їх погодження група часто доходить до кінця списку і починає все спочатку. В решті решт вона починає працювати над тим у чому їй вдалося дійти згоди, і відкладає на потім те, в чому погляди її членів розходяться.

Більшість часто використовує методи тиску не тільки для того, щоб відстояти свою точку зору, але й для того, щоб робота була виконана. Це підхід, спрямований на досягнення мети, з одним суттєвим застереженням: повинна бути прийнята їх точка зору.

Ті учасники які шукають компромісів або гальмують процес, обговорюючи в деталях усе, що відбувається в групі, іноді «перебирають через край» і опиняються в меншості. Інші довго намагаються розібратися у змісті поставленого завдання.

Більшість же просто вислуховує думку меншості, але не бере її до уваги.

Наведені вище ситуації можуть виявлятися в різноманітному поєднанні. Ось кілька прикладів.

У одній ситуації представник більшості намагався нав'язати іншим свої правила. Більшість ігнорувала його спроби, за винятком тих моментів, коли вони були на їх користь.

В іншій групі учасник, що перебрав на себе лідерство, тиснув на групу, нав'язуючи їй свій метод розв'язання завдання. Меншість активно протистояла, але інші не звертали на це уваги, навіть коли не були згодні з позицією новоявленого лідера. Вони не хотіли розсердити його чи побоювались потрапити в розряд опозиції. Під час чергового обговорення денного переходу цей лідер (який, до речі, вважав, свою поведінку дуже демократичною) був здивований, дізнавшись, що інші учасники бачили картину в іншому світлі.

## **УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТНОЮ СИТУАЦІЄЮ. ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.**

Відрізняють дві групи методів управління конфліктною ситуацією – структурні та міжособові.

*Структурні методи* – це роз'яснення вимог до роботи, використання координаційних та інтеграційних механізмів, установлення загальноорганізаційних комплексних цілей і використання гнучкої структури системи заохочення.

*Роз'яснення вимог до роботи* – один з ефективних методів управління конфліктною ситуацією. Слід окреслити результати, що очікуються від кожного

співробітника і колективу в цілому. При цьому доцільно використовувати такі параметри, як рівень результативності системи повноважень і відповідальності, а також чітко визначити політику, процедури і правила.

### *Координаційні та інтеграційні механізми.*

Один з найпоширеніших методів - черга команд для встановлення ієрархії повноважень щодо упорядкування взаємодії між людьми. Якщо між учасниками існують розбіжності, керівник має запобігти конфлікту, вдавшись до певних превентивних заходів.

### *Постановка загально-організаційних*

*комплексних цілей* важливий структурний метод управління конфліктною ситуацією. Ефективна реалізація проміжних цілей і кінцевої мети діяльності вимагає спрямування спільних зусиль усіх учасників на їх досягнення, що має в свою чергу зменшити загрозу виникнення конфліктних ситуацій.

*Структура системи заохочення.* Винагорода може використовуватися як метод управління конфліктною ситуацією, впливу на поведінку людей з метою уникнення дисфункціональних наслідків. Люди, які ставляться до роботи відповідально, своєчасно і якісно її виконують, мають бути заохочені через подяку, премію, визнання. Не менш важливо, щоб не заохочувалася неконструктивна поведінка.

### *Міжособові методи розв'язання конфліктів.*

Існує п'ять основних міжособових методів - ухилення,

згладжування, примушування, компроміс і вирішення проблеми.

*Ухилення* передбачає таку ситуацію, коли людина намагається уникнути конфліктної ситуації — як самого конфлікту, так і його розв'язання.

*Згладжування* виходить з установки, що роздратування слід стримувати, оскільки воно може негативно вплинути на всіх членів групи. При цьому керівник уникає розмов на тему конфлікту і розраховує на солідарність товаришів і взаєморозуміння в колективі.

*Примушення*. В межах цього стилю керівництва переважає намагання за будь-яку ціну примусити групу прийняти свою точку зору. Прихильник такого стилю керівництва, як правило, відзначається агресивністю поведінки і з метою впливу на інших використовує владні прийоми. Примушування може бути ефективним, якщо воно спрямоване на досягнення значної мети, за умови, що керівник користується відчутною владою над підлеглими. Недолік цього стилю полягає в тому, що він стримує ініціативу і може стати причиною невдоволення членів колективу.

*Компроміс* — це часткове прийняття позиції іншої сторони. Здатність до компромісу багато важить в управлінських ситуаціях, оскільки врегулює взаємні претензії і дає можливість швидко розв'язати конфлікт шляхом задоволення обох сторін. Проте на першій стадії конфлікту компроміс може поглибити конфліктну ситуацію, оскільки він завуальовує його зміст і тим самим ускладнює врегулювання.

*Розв'язання проблеми* передбачає з'ясування причин конфлікту і досягнення прийняттого для всіх сторін рішення на основі врахування різних думок і різних точок зору. Такий стиль керівництва властивий людям, які не намагаються досягти своїх цілей за рахунок інших і схильні шукати оптимальний варіант усунення конфліктної ситуації.

*Розв'язання конфліктів*. Центральним моментом розв'язання конфліктів є переговори. Під час переговорів з'ясовуються причини конфлікту, виявляються його учасники, аналізуються можливості врегулювання конфліктної ситуації. Крім її загального аналізу і з'ясування ролі в її виникненні всіх учасників, розв'язання конфлікту вимагає проведення бесіди з його учасниками. З цією метою необхідно попередньо сформулювати мету бесіди і скласти в загальних рисах її схему. Якщо позиції сторін повністю не з'ясовані, метою бесіди може бути уточнення позицій опонентів. Коли ж вони зрозумілі і припускають можливість конструктивного виходу, то метою бесіди може бути обговорення шляхів усунення конфлікту. Метою переговорів може бути також зняття напруженості у стосунках між учасниками конфлікту.

У розв'язанні конфліктної ситуації керівникові слід виходити із власних спостережень, і дотримуватись неупередженості. Важливо, щоб усі сторони не мали сумніву в його доброзичливості і щирому бажанні об'єктивно розібратися в ситуації. Спрямувати бесіду в бажане русло допоможе чітке формулювання її мети перед учасниками зібрання. В ході бесіди керівникові необхідно тримати контроль над розвитком ситуації, що забезпечить досягнення кінцевої мети.

Ідеальним можна вважати стиль керівництва, що створює атмосферу довіри між керівником і учасниками походу. Її підтвердженням можуть бути ситуації, коли члени групи звертаються до керівника за порадою, підтримкою. В таких колективах вірогідність виникнення конфліктних ситуацій! зведена до мінімуму.

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА УЧАСНИКІВ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ**

Розглядаючи питання комплектування туристської групи під кутом зору психологічної і фізичної безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявності у керівника загостреного почуття відповідальності за своїх товаришів. Керівник, як правило, першим виходить на найбільш небезпечну ділянку маршруту, першим кидається на допомогу туристові, що потрапив у біду. Однак це може призвести до трагічних наслідків. Тому члени групи, зі свого боку повинні дбати про психологічну і фізичну безпеку керівника, стежачи за суворим дотриманням останнім відповідних правил, аж до категоричної вимоги користуватися страховкою, самостраховкою іншими засобами спрямованими на попередження нещасних випадків.

#### ***Запитання та завдання для самоперевірки***

1. Яким вимогам повинен відповідати туристський маршрут?
2. Які критерії покладені в основу класифікації маршрутів?
3. Яку роль відіграють картографічні матеріали в плануванні маршрутів?

4. Як враховується адаптація та акліматизація при розробці туристських маршрутів?
5. Як враховується фізичне навантаження при організації туристської подорожі?
6. Скільки варіантів маршруту необхідно представити в маршрутну комісію?
7. Що представляє собою маркіровка маршрутів?
8. Які знаки використовуються при маркіровці маршрутів?
9. Які етапи виділяються в процесі розробки та експлуатації маршрутів?
10. Яка роль туристських організацій в плануванні руху туристських груп?

#### ***Рекомендована література***

- Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., 1985.
- Власов А.А.* и др. Турист. Библиотека туриста. - М, 1974.
- Геренчук К.І., Раковська Е.М., Топчієв О.Г.* Польові географічні дослідження. - К., 1975.
- Единые правила техники безопасности в географических экспедициях./ Г.К.Тушицкий, А.В. Брюханов, Р.К. Клиге и др. - М., 1962.
- Планирование и организация туристских маршрутов. Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ Турист, 1976. - 72 с.
- Плешанов Е.А. Я+Природа. - Воронеж. 1997.
- Полевые практики по географическим дисциплинам: Уч.пос. / Под ред. В.А. Исаченкова. - М., 1980.
- Правила проведения туристских походов, экспедиций і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України./

Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. - Вип. 2,- К., 1994.

*Русак О.Н.* Введение в безопасность деятельности. - Л., 1991.

Спутник туриста/ Сост. К.И. Вахлис. - К., 1991.

Туризм и спортивное ориентирование. / Сост. Ганопольський В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

Энциклопедия туриста/ Гл. ред. Е.И. Тамм. - М., 1993.

## ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини.

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста - теоретична підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, туристського краєзнавства, топографії, психології, безпеки життєдіяльності, фізичної культури, основ охорони здоров'я.

*Географічна підготовка* включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати

отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території. Їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу.

Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню орієнтуватись на місцевості, здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

*Психологічна підготовка* є обов'язковою складовою частиною загальної підготовки до туристської подорожі. Туристи повинні знати, що тривале перебування обмеженого за складом колективу в незвичних (часом екстремальних) умовах висуває підвищені вимоги до психологічного стану кожного учасника і всього колективу в цілому.

Кожна людина, готуючись до подорожі, керується при цьому певними міркуваннями, особистими мотивами. Бажання прийняти участь в туристському поході викликає у неї природний інтерес і очікування більш повного задоволення своїх сподівань. Якщо намічений план з якихось причин не реалізується, виникає розчарування, що супроводжується комплексом негативних емоцій.

Крім того, кожна особа, рушаючи в очікувану подорож, відчуває позитивні емоції, відчуття піднесення, радості від очікування нових вражень при спілкуванні з новим колективом. В той же час людина повинна отримувати від колективу «зворотній зв'язок» - визнання своєї значимості в групі престижу, прояв до неї симпатії від інших учасників.

Відправляючись в подорож, людина сподівається побачити щось нове, цікаве, незвичайне, отримати нові знання, збільшити досвід, підвищити свою технічну майстерність, турист ставить перед собою завдання перевірити свої можливості в подоланні перешкод, в свою здатність виходити переможцем із складних ситуацій.

В разі зриву або невиконання намірів, мотивів, сподівань може наступити розчарування, а це, в свою чергу, стає причиною конфліктних ситуацій з усіма можливими негативними наслідками. Найбільш поширеними причинами цих ситуацій можуть бути: неспівпадання особистих запитів учасника з його функціями в групі; суперництво учасників; неспівпадання їхніх думок при оцінці ситуації та прийняття рішень; недостатня туристська та фізична підготовка учасників; слабка географічна інформованість про умови території; раптове ускладнення обставин, недоліки в спорядженні, неповноцінне харчування; некомпетентне керівництво.

Розглядати взаємовідносини в групі необхідно з урахуванням психологічних якостей і характеру кожного учасника. До числа таких якостей треба віднести: інтелектуальний рівень учасника; вміння раціонально

розподіляти сили; вибирати оптимальну стратегію поведінки; моральні якості; мотиви поведінки, темперамент особи; фізичний стан; активність тощо. Взаємовідносини між учасниками характеризують стан психологічної сумісності в групі. В цілому, психологічна сумісність розглядається, як можливість для учасників здійснювати тривалу спільну роботу, що не викликає негативних емоцій. Серед великої кількості питань, що постають перед туристом під час підготовки до походу, необхідно звернути увагу на етику поведінки в районах подорожі. Етична підготовка передбачає усвідомлення людиною того, що передбачає усвідомлення людиною того, що перебуваючи за межами свого постійного місця проживання вона набуває статусу гостя. Якість гостя на іншій території передбачає уважне ставлення до оточуючого середовища, матеріальних пам'яток культури, з повагою відноситися до місцевих жителів, до їхньої мови, культури, звичаїв, традицій, релігії. Виїжджаючи за кордон, необхідно знати законодавство країни перебування. На жаль, питання етики туриста ще мало віддзеркалені в туристській літературі.

*Фізична підготовка.* В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я



людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення.

*Спеціальна фізична підготовка* - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму.

Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Спеціальна витривалість — це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості.

При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, по доланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного «м'язового корсета», зміцнює дихальну мускулатуру.

Вироблення спритності складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті.

Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності - координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутим, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації. Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу організаційно-тактичних та спортивно-технічних питань.

*Тактико-технічна підготовка* є однією з найважливіших сторін підготовки до здійснення подорожі. Вона включає в себе широке коло питань, у тому числі проблеми вибору місця, часу, тривалості та складності туристської подорожі, володіння тактикою проходження маршруту, вміння застосувати технічні прийоми долавання перешкод, знання правил організації і проведення спортивних туристських маршрутів та нормативні вимоги для отримання спортивних розрядів і звань.

Тактика туризму - це застосування під час підготовки й проведення подорожі найдоцільніших прийомів і способів в раціональній послідовності, які дають змогу туристській групі правильно організувати її рух за маршрутом і похідне життя з ощадливою витратою фізичних зусиль за будь-яких погодних умов і при доланні найрізноманітніших перешкод.

До тактичних прийомів у період підготовки подорожі відносяться: попереднє визначення шляху руху групи та порядку її дій на різних ділянках маршруту; складання графіка руху, який відповідає умовам місцевості, силам групи та меті подорожі; встановлення фізичних навантажень на різних етапах; вибір спорядження та раціонального набору продуктів харчування, відповідно до особливостей подорожі; розробка запасних варіантів маршруту; встановлюються можливості зв'язку та відмітки контрольних строків для контролюючих органів.

Тактичні прийоми під час подорожі передбачають регулярну розвідку місцевості по трасі маршруту; коректування попередньо наміченого графіка та лінії руху; вибір технічних прийомів руху та долаття перешкод відповідно до складності території, погодних умов, сил та підготовленості учасників.

Техніка туризму передбачає вивчення та практичне засвоєння прийомів раціонального ритмічного руху по маршруту в залежності від виду туризму, знання способів і засобів долаття перешкод та безпомилковий вибір спеціального спорядження для кожного конкретного випадку. Це і доведене до автоматизму володіння прийомами самостраховки й організація зовнішньої страховки на всіх етапах подорожі.

Турист-спортсмен повинен знати правила організації та проведення туристських подорожей, знати нормативні вимоги отримання спортивних розрядів.

*Спортивно-технічні вимоги*, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером

і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території.

*Спортивно-кваліфікаційні нормативи туристських походів.* За тривалістю подорожі поділяються на короткочасні (походи вихідного дня) й багатоденні. Перші з них здійснюють в неробочі дні. Їх проводять з метою активного відпочинку, ознайомлення з природою та життям рідного краю. Їх влаштовують також для тренування при підготовці до багатоденних подорожей і туристських змагань.

Багатоденні туристські подорожі - це тривалі, різної складності походи, що мають на меті активний відпочинок, опанування техніки долаття перешкод, набуття досвіду участі і керівництва, для виконання спортивних нормативів.

Багатоденні подорожі здійснюються і в формі навчально-тренувальних походів і туристських екскурсій. За своєю складністю туристські маршрути поділяються на некатегорійні і категорійні (від I до V категорії складності).

Складність маршруту крім довжини і тривалості визначається кількістю, якістю і різноманітністю перешкод.

Крім цього враховується також ймовірність виникнення та динаміка небезпечних природних процесів.

Кількісна оцінка складності перешкод дається за сумарним часом, що витрачається на їхнє подолання, якісну оцінку перешкод визначають рівнем кваліфікації й технічної майстерності, що його вимагає проходження цієї перешкоди з належної гарантією безпеки. Маршрути вищої категорії складності містять складніші перешкоди й вимагають для їхнього подолання, як правило, колективних зусиль.

Крім природних перешкод, при визначенні категорії складності походів враховують населеність, господарську і транспортну освоєність території, труднощі орієнтування, висоту над рівнем моря тощо.

Норматив тривалості визначається за мінімальним часом, необхідним для проходження маршруту нормально підготовленою групою.

Під показником довжини розуміють найменшу допустиму довжину маршруту даної категорії складності й виду туризму. Це показник в значній мірі залежить від значній швидкості руху по маршруту.

Для дитячого туризму замість категорії складності введено показник ступені складності (1-3). див. додаток 2.

Спортивні розряди з туризму присвоюють на підставі довідок про здійснення подорожей, виданих маршрутно-кваліфікаційними комісіями. Основою для присвоєння спортивних розрядів є кількість походів різної категорії складності в якості учасника та керівника.

Для присвоєння звань кандидата в майстри спорту та майстра спорту необхідно мати кваліфікацію інструктора туризму.

Всі питання визначення категорійності походів та присвоєння розрядів і звань регламентуються нормативними документами розробленими відповідними керівними органами («Правила організації туристських подорожей», «Єдина спортивна класифікація» та ін.)

*Підготовка з польового самозабезпечення.* Цей вид туристської підготовки має на меті забезпечення нормальної життєдіяльності туристів під час подорожі. Результатами цієї підготовки повинні стати теоретичні знання і засвоєні практичні навички з забезпечення нормальних умов відпочинку, своєчасного повноцінного харчування, дотримання гігієни та охорони здоров'я.

Орієнтуючись на тривале автономне перебування туристської групи в природних умовах, поза межами цивілізованого побутового обслуговування, туристи змушені засвоїти і вправно володіти цілим рядом навичок, якими вони не часто користуються в звичайному житті.

Результатами підготовки з польового самозабезпечення повинні стати виконання таких видів робіт: складання списків та підбор особистого, групового та спеціального спорядження; розробка раціону харчування та підбор продуктів; вміння готувати їжу в польових умовах; забезпечувати захист від дощу, вітру, спеки, холоду, шкідливих рослин, тварин тощо; швидке та надійне встановлення наметів і облаштування місця відпочинку; вміння за будь-яких умов розпалити багаття; вправно

користуватись ножем, пилюкою, сокирою; бути знайомими з прийомами надання медичної допомоги та транспортування потерпілих; вміти своєчасно і якісно проводити ремонт спорядження. Крім того, кожний учасник туристського походу повинен знати міжнародні звукові і візуальні сигнали біди, що використовуються в ході пошуково-рятувальних робіт.

*Медична підготовка.* Зазвичай туристські маршрути пролягають у віддалених від населених пунктів місцях, тому особливої уваги набувають питання невідкладної медичної допомоги у випадку надзвичайних ситуацій (аварій, травмвань тощо). Зауважимо, що у важкодоступних місцях, коли надзвичайна ситуація ускладнюється несприятливими метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів і дій незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

## **БАЗОВА ГЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА**

Необхідність знань з географії супроводжує туриста на всіх етапах підготовки і проведення подорожі. Географічна підготовка визначає міру зв'язку туриста з оточуючим середовищем території (або акваторії) в межах якої здійсню-

ється подорож. Цей зв'язок проявляється в декількох аспектах:

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

Отже, туристу в своїй діяльності необхідно знати основи таких географічних дисциплін: картографії, геоморфології з основами геології, гідрології, кліматології та метеорології, геоботаніки, загальної фізичної географії та ландшафтознавства тощо. На основі цих знань турист зможе користуватись матеріалами науковими досліджень, описами територій, довідниками, визначниками тощо.

*Картографія.* Здійснення подорожі, що розглядається як переміщення туристів в географічному просторі, робить необхідним використання такого атрибуту для позиціювання як географічна карта.

*Географічними картами* називають математично визначені, узагальнені образно-знакові зображення земної поверхні на площини. До розуміння суті і змісту географічних карт можна підійти, розглядаючи їх як моделі, тобто побудови, що відтворюють і характеризують деякі сторони дійсності, схематизованій, доступній для огляду (зменшеній) формі. Географічні карти належать до просторових от образно-знакових моделей – вони використовують мову знаків та символів, відтворюють просторовий образ явищ і об'єктів які зображаються з їх взаємозв'язками, приуроченістю і взаємозалежностями.

Таке визначення та його розуміння справедливе до карт зовнішнього вигляду Землі, тобто таких, що відображують місцевість, форми її поверхні та розташовані на ній об'єкти (рельєф, поверхневі води, рослинний покрив, населені пункти, шляхи сполучення тощо). Такі карти прийнято називати загальногеографічними. До їх числа входять і топографічні карти — докладні крупномасштабні зображення місцевості (масштаби 1:1 000 000, 1: 500 000, 1: 200 000, 1: 100 000 і крупніші).

Наряду з загально географічними існує велика кількість інших карт, які зображують детально окремих компонент або його характеристики, що входить в зміст загально географічної карти (гідрографія, рослинність, шляхи сполучення...), або характеризують різноманітні явища і процеси, які відсутні на загально географічних картах (геологічна будова, кліматичні показники, щільність населення або його національний склад тощо). Такі карти називають тематичними.

Тематичні карти використовують в туризмі з метою детального всебічного ознайомлення з територією подорожі, з її характерними рисами і особливостями.

Основними маршрутними картографічними матеріалами, якими безпосередньо користуються туристи під час подорожі є топографічні карти. Найбільш вживаними є карти масштабів 1 :200 000 і 1:100 000. Зараз на територію України видано серію обласних карт масштабу 1:200 000. Топографічні карти масштабу 1:100 000 випускаються окремими аркушами, які покривають всю територію держави. Окремі блоки карт масштабу 1:50000 випущено на найбільш привабливі для туристів території (гірські масиви Криму і Карпат). Гірські туристи поруч з топографічними картами часто користуються орографічними схемами, на яких детально показані лінії хребтів гірської території, перевали, окремі вершини з відмітками висот, гідрографія і мережа доріг і стежок. Туристи-водники часто використовують лоцманські карти. Для тренувальних походів туристи іноді використовують карти масштабу 1:15000, які складені для змагань з туристичного орієнтування.

Підібрані для використання в туристичному поході карти необхідно піддати детальному аналізу на предмет їх змістовності і придатності для використання. Аналіз карт складається з різнобічного дослідження елементів і властивостей топографічної карти для виявлення її особливостей і якості; оцінка встановлює ступінь придатності карти для використання в конкретних цілях. Якість карти визначають: її змістовність (повнота і відповідність дійсності), масштаб та інші елементи

математичної основи, точність зображення, сучасність. Детально аналізують системи умовних знаків (легенди).

Топографічна карта - як достатньо точна модель території надає можливість використовувати її саму в якості джерела надійної інформації, яка може бути безпосередньо і не віддзеркалена і її змісті. Застосування карт для опису, аналізу її пізнання території називають картографічним методом дослідження. Існуючі прийоми аналізу явищ по картах можна об'єднати в такі основні способи: візуальний аналіз; картометричні дослідження, графоаналітичний аналіз тощо.

*Візуальний аналіз* (читання карти) найбільш поширений прийом. Безпосередній погляд на карту відкриває особливості зовнішніх форм і обрисів об'єктів, закономірності розміщення по території, наявність просторових зв'язків (наприклад, між рельєфом і рослинністю, або розташуванням населених пунктів), характер просторових структур (напрямки і співвідношення гірських хребтів, конфігурація гідросітки). Візуальний аналіз має на увазі отримання переважно якісної інформації, але часто супроводжується й окомірною оцінкою довжин, площ, висот тощо, а також їх співвідношень. Він завжди використовується на початковій стадії дослідження території для загального ознайомлення з її характерними рисами і особливостями.

*Картометричні дослідження* передбачають вимірювання та обчислення по картах кількісних характеристик об'єктів та явищ зображених на карті. До картометричних робіт можна віднести визначення

координат, віддалей, довжин, висот, площ, кутів та інших топографічних характеристик. Вони можуть бути обмежені вимірюванням окремих об'єктів (довжини річки, ширини або розмірів озера, площі невеликого водозбору), або поширюватись на значні простори (визначення залісненості території).

*Графоаналітичний аналіз* передбачає використання карт для різних графічних побудов. Такими побудовами можуть бути профілі, орографічні схеми, кроки тощо.

*Орієнтування на місцевості.* Під орієнтуванням на місцевості слід розуміти сукупність дій, спрямованих на визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів чи певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також уміння швидко і точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а в разі необхідності відшукувати зворотний шлях. Вміння орієнтуватись дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху і дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи і повноцінного відпочинку.

Вміння туриста орієнтуватись є ознакою доброї технічної підготовки. Подорожувати незнайомою місцевістю при відсутності компаса, картографічних матеріалів і без попереднього вивчення даної території неприпустимо. Необхідні туристські вміння орієнтуватись на місцевості, користуватись картою і компасом він здобуває в період підготовки до походу і під час тренувань. З усієї різноманітності об'єктів, що зустрічаються на місцевості на

шляху туриста, з метою набуття навичок орієнтування використовують природні або штучні предмети-орієнтири — точкові, лінійні і площинні.

*Точкові орієнтири* — об'єкти, що зображуються на топографічних картах позамасштабними умовними позначеннями, а на місцевості локалізуються у вигляді точки (окремі вершини, пункти геодезичної мережі, домінантні споруди, вежі тощо).

*Лінійні орієнтири* - об'єкти, що мають значну довжину і зображуються на карті лінійними позначеннями (річки, канали, шляхи сполучення, лінії зв'язку та електропередач, лісові просіки, яри та урвища, берегова лінія тощо).

*Площинні орієнтири* - об'єкти, що мають чітко окреслені контури і займають значну площу (озера, болота, лісові галявини, ділянки сільськогосподарських угідь, населені пункти тощо).

Розрізняють загальне і детальне орієнтування на місцевості.

*Загальним* називають таке орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування, відстань до найближчих значних об'єктів. Загальним орієнтуванням обмежуються тоді, коли нема необхідності в детальному вивченні території, точному визначенні точки перебування чи в разі, коли група прямує до конкретного орієнтира.

При *детальному* орієнтуванні точно визначаються точка перебування спостерігача (групи), сторони світу і

азимут руху, досліджуються навколишні географічні об'єкти, встановлюються орієнтири для подальшого руху.

Орієнтування на територіях з різною мірою вивченості має значні змінності, обумовлені його складністю, обсягом і змістом. Орієнтування на добре знайомій території обмежується розпізнаванням об'єктів-орієнтирів і вибором найзручнішого шляху для продовження маршруту. На територіях, знайомих за описами і з вивчення картографічних джерел, а також тих, за якими наявні великомасштабні топографічні карти чи аерофотознімки, орієнтування вимагає детальної ідентифікації об'єктів, зображених на карті, і постійного орієнтування карти відносно сторін світу. Найбільш складно орієнтуватись на зовсім незнайомих територіях, покладаючись на розповіді місцевих жителів, рукописні схеми тощо.

Щодо матеріалів для орієнтування, то найкраще використовувати великомасштабні топографічні карти. Доповнюють картину матеріали аерофотозйомки, схеми земле- і лісовпорядкування, лоції водних об'єктів, туристські карти і схеми. Мало придатні для орієнтування рукописні копії, фрагменти карт чи їх любительські фотокопії без позначення масштабу, матеріали окомірної зйомки, зарисовки, виконані по пам'яті, тощо. При користуванні додатковими картографічними матеріалами необхідно знати (чи мати можливість встановити) їх масштаб, перевірити точність, докладність інформації, характер вибіркового зображення, умовні позначення, рік видання тощо.

Основними приладами, що забезпечують точне орієнтування на місцевості, служать геодезичні бусолі, компаси

(Адріанова, рідинні, спортивні, туристські тощо). Додатковим засобом орієнтування, без точного визначення азимутів, може бути визначення сторін горизонту за допомогою небесних тіл (Сонця, Місяця, Полярної зірки та ін.). Використання з метою орієнтування природних ознак (більш швидке висихання об'єктів з південної сторони, наростання мохів і лишайників з північної сторони, поведінка рослин - «компасів» тощо) дозволяє лише приблизно визначити сторони горизонту і виступає в ролі як додаткового засобу тільки при загальному орієнтуванні. Для успішного орієнтування необхідно мати навички роботи з картою і компасом.

*Робота з картою* включає її читання, навички орієнтування (за компасом, місцевими об'єктами), визначення точки її знаходження. Робота з компасом передбачає визначення сторін горизонту і азимутів на місцевості, орієнтування карти і визначення азимутів на ній. До важливих елементів техніки орієнтування на місцевості відносяться також орієнтування карти за точками і лініями на місцевості, визначення точки знаходження методом засічок або зіставлення карти з місцевістю.

Орієнтування на місцевості в кожному конкретному випадку має специфічні особливості, пов'язані з характером місцевості, сезоном, способом пересування. При орієнтуванні влітку під час піших переходів особливу увагу слід приділяти лінійним об'єктам – дорожній мережі, системі лісових просік, річковій мережі, береговій лінії озер тощо. Грунтові дорога і стежки в процесі орієнтування допомагають мало, оскільки вони не завжди

відображаються на карті, а ті, що на ній позначені, недостатньою мірою деталізовані. До того ж ґрунтові дороги і стежки (особливо в стінах і на луках) є найбільш змінним елементом місцевості. Лісові просіки менш зручні для пересування, хоча є більш надійними орієнтирами в лісовій місцевості. Встановити місцезнаходження при наявності робочої карти лісовпорядкування досить просто за допомогою написів на кварталних, візирних і дільничних стовпчиках.

Специфіку орієнтування в зимовий період визначає перш за все наявність снігового покриву і льодоставу на водних об'єктах. З настанням зими літні ґрунтові дороги і стежки в горах і лісах перестають бути скільки-небудь надійними орієнтирами. Непрохідні влітку водойми і болота стають найбільш зручними для пересування, особливо на лижах. Крім того, сніг на них більш щільний, ніж у лісі, вони дають можливість рухатись навпростець, що значно скорочує шлях.

Зорове сприйняття місцевості взимку відрізняється від літнього: на безлісній заплаві слабо простежується русло річки; важко відрізнити озеро від болота, а болото — від плоскої низини. Різкішими стають обриси пагорбів і гірських вершини, відсутність листя на деревах значно покращує видимість у лісі.

За сприятливих обставин походи здійснюються як влітку, так і взимку. При цьому умови подорожі і способи пересування значно відрізняються в залежності від пори року, а прийоми і тактика орієнтування мають багато спільного. На більшій частині гірських маршрутів, особливо



в літню пору, видимість залишається хорошою, відкриваються широкі краєвиди, що охоплюють відразу кілька вершин. При цьому слід пам'ятати, що через підвищену прозорість повітря і крупні форми рельєфу відстані здаються значно меншими від реальних.

Шлях пересування, що, як правило, проходить уздовж хребтів і через долини (взимку - переважно долинами) легко піддається контролю за допомогою визначення точок місцезнаходження способом зворотних засічок. Як допоміжний матеріал для орієнтування в горах можуть прислужитися панорамні замальовки і фотографії.

При подоланні водних маршрутів необхідно знати особливості орієнтування на невеликих річках та інших дрібних водоймах. Плавання на великих річках - це, з погляду орієнтування, рух за орієнтиром. З водної поверхні, особливо на річках, що протікають у лісистій місцевості, огляд дуже обмежений. Іноді з човна не видно населеного пункту, позначеного на карті біля самого берега річки. Факт його існування підтверджується додатковими ознаками: витягнуті на берег човни, містки для прання білизни, водоплавна домашня птиця, облаштування місць для купання тощо.

Основним засобом орієнтування на таких водних об'єктах є чітке фіксування часу і швидкості руху з паралельною ідентифікацією орієнтирів, коли це можливо. Окремі ділянки великих річок, озер і водосховищ з регулярним, а подекуди навіть інтенсивним судноплаванням мають плавуче і берегове судноплавне обладнання. В таких випадках необхідно заздалегідь вивчити правила і розклад руху водного транспорту, освоїти основні технічні прийоми

плавання у відкритих водоймах: рух у створі, навички читання карти і лоції, пересування за «орієнтиром в азимуті» за допомогою компаса. Лоції містять великий обсяг інформації щодо орієнтирів, розміщених на березі. Їх слід не випускати з поля зору, постійно спостерігаючи за ними з метою загального орієнтування чи визначення азимуту (пеленг) для детального орієнтування і визначення точки свого місцезнаходження.

Грунтовна топографічна підготовка і володіння прийомами техніки орієнтування дозволяють розв'язувати не лише завдання тактичного порядку, а й проблеми, пов'язані з безпекою учасників експедиції чи подорожі.

Основними правилами орієнтування на місцевості, яких слід неухильно дотримуватись, є такі:

- ✓ необхідно добре знати картографічний матеріал і мати навички роботи з ним, уміти користуватись компасом, визначати сторони горизонту, азимуту і румби;
- ✓ в польових умовах необхідно тренувати свій окомір, визначати на око відстань до видимих орієнтирів і звірятися з картою;
- ✓ не повинен стати причиною розгубленості виявлений на місцевості «зайвий» струмок чи інший новий об'єкт: чим дрібніший масштаб карти, тим менше деталей вона містить;
- ✓ ідентифікувати на карті наявні на місцевості об'єкти можна за допомогою правильного розрахунку пройденого шляху. При цьому слід пам'ятати про те, що подорожуючі схильні перебільшувати фактичну швидкість свого пересування;

- ✓ рухаючись за азимутом, напрямок витримує провідник групи, а відхилення від нього частіше помічає замикаючий, тому на найбільш відповідальних ділянках необхідна тісніша взаємодія між ними;
- ✓ маршрути слід прокладати через найбільш безпечні ділянки території, фіксуючи на них усі значимі орієнтири. Довжина і складність маршрутів повинні бути сильними для всіх учасників походу;
- ✓ на випадок критичних ситуацій важливо мати запасний, безпечніший варіант маршруту. В разі необхідності слід припинити роботи чи просування за маршрутом, вийти на безпечне місце, або чекати на допомогу, про яку треба заздалегідь потурбуватись.

*Геоморфологія і основи геології.* Життя і діяльність людини відбувається на поверхні земної кулі. Рельєф виступає в якості складової частини цієї поверхні та її характеристикою. Рельєф представляє собою сукупність усіх нерівностей за розмірами. Якщо гірські породи літосфери є немовби тілом Землі, то рельєф - зовнішнє відображення внутрішньої будови планети, що виникає завдяки спільній дії внутрішніх та зовнішніх сил Землі. Рельєф утворюється внаслідок взаємодії літосфери з гідросферою і атмосферою.

Склад, будову і історію розвитку Землі вивчає наука геологія. Об'єктами в геології є гірські породи, органічні речовини та сучасні геологічні процеси.

У будові земної кори беруть участь найрізноманітніші речовини. Одні з них однорідні за своєю структурою, мають однакові хімічні й фізичні властивості інші навпаки, дуже

складні. Природні речовини, які утворилися внаслідок фізико-хімічних процесів у земній корі або на її поверхні і характеризуються однаковим хімічним складом і фізичними властивостями, називаються мінеральними, а наука, що займається їх вивченням — мінералогією.

Закономірне поєднання мінералів, що беруть участь у будові земної кори, називаються гірськими породами.

За своїм походженням їх поділяють на три основні групи: магматичні, осадові та метаморфічні.

*Магматичними породами* є породи, які утворилися в наслідок застигання розплавлених мас земної кори (магми). До таких порід відносяться граніти, базальти тощо. Більшість з них мають кристалічну будову й залягають у земній корі у вигляді великих тіл неправильної форми.

*Осадові породи* утворюються при осіданні різних мінеральних або органічних речовин на дні водойм або на поверхні суходолу. Вони здебільшого формуються в земній корі шарами різної потужності і складу. Багато з них містять в собі рештки рослин і тварин, що населяли Землю в далекому минулому. До осадових порід відносяться піщані відклади, глини, мергелі, ракушняки, торфи тощо.

*Метаморфічні породи* (гнейс, мрамур, пісковики, глинясті і сланці) утворились з магматичних або осадових, які в надрах земної кори зазнали дії високих тисків і температур. В переважній більшості вони відзначаються шаруватістю та кристалічною будовою.

Поверхня земної кори, складена породами різного походження, різного складу і властивостей, при взаємодії з гідросферою і атмосферою, поступово зазнає значних змін; внаслідок чого, формується рельєф. Наука, що займається вивченням і описом форми земної поверхні, називається геоморфологією.

Різноманітність форм рельєфу відбувається внаслідок взаємодії внутрішніх (ендогенних) та зовнішніх (екзогенних) сил Землі.

*Ендогенна форма руху речовини* – це переміщення мінеральної речовини в масі гірських порід під дією геохімічних і фізичних перетворень в земній корі. Вона може здійснюватись по горизонталі і по вертикалі - уверх (підняття рельєфу) або вниз (спускання поверхні).

*Екзогенні форми руху речовини* — переміщення по земній поверхні мас гірських порід під дією сили тяжіння, сонячної радіації, поверхневих вод, вітру, льоду. Внаслідок їх дії відбувається руйнування і подрібнення порід (денудація), переміщення в пониженні частини поверхні і поступового їх накопичення (аккумуляція). До ендогенних процесів відносяться: тектонічні коливні рухи земної поверхні, землетруси, вулканізм тощо. Поступові тектонічні коливні рухи у вертикальному і горизонтальному напрямках відбуваються повільно, непомітно і мають амплітуду до десятка сантиметрів, на рік. Раптовий, різкий рух проявляється у вигляді землетрусів, під час яких зміщення поверхні по вертикалі може досягти декількох десятків метрів. Землетруси які проходять на дні океанів і морів часто

супроводжуються виникненням цунамі — великих руйнівних хвиль.

Магматичний вулканізм виникає внаслідок переміщення магми, порушення рівноваги між енергією магми та опором кам'яної оболонки Землі. Вулканізм може проявлятися по-різному – у вигляді виявлення лавових потоків, які знищують усе на своєму шляху; у вигляді вибухів у кратері вулкану з викиданням на значну висоту великої кількості попелу, вулканічних бомб, піску, розжарених газів.

До екзогенних процесів, в результаті яких відбувається денудація (руйнація і вирівнювання) земної поверхні, належать гравітація, вивітрювання, робота поверхневих вод, вітру, льоду та антропогенна (техногенна) діяльність людини.

До гравітаційних процесів належать обвали, осипи, зсуви, лавини, селі.

Процеси вивітрювання здебільшого проявляються в руйнуванні і подрібненні гірських порід і з погляду їх малої динамічності здебільшого не є небезпечними.

Форми рельєфу, пов'язані з діяльністю льоду, виникають під дією низьких температур в зонах багаторічної мерзлоти, у високогірних районах, де діють льодовики. З цими процесами пов'язано виникнення таких форм рельєфу як термокарст. утворення морен, карів, трогових долин тощо.

Вітрові процеси приводять до утворення дюн, барханів, переміщення піску і пилу на значні віддалі.

До процесів, пов'язаних з діяльністю текучої води, належать поверхневий змив, яроутворення, підмивання берегів тощо.

Господарська діяльність людини зараз набуває таких масштабів, які можна порівняти з природними процесами. В результаті виробничої діяльності виникають такі форми рельєфу як кар'єри, дамби, канали, виїмки, насипи, терикони, відвали тощо. Часто, господарська діяльність приводить до активізації природних процесів.

В подальшому, рельєф виступає основою, на якій відбувається перерозподіл тепла і вологи і формуються природні комплекси з їх рослинністю, ґрунтами, тваринним світом тощо.

В результаті взаємодії ендегенних і екзогенних процесів виникає велика кількість різноманітних форм рельєфу. Туристу в своїй діяльності необхідно розбиратись в цьому різноманітті форм рельєфу, їх характеристиках, особливо районах здійснення подорожі. Це надає можливість грамотно розробити маршрут, безпечно його пройти і, якщо є потреба, пронести спостереження, описати і зафіксувати.

*Об'єкти геолого-геоморфологічних спостережень та їх опис.* Вирушаючи у подорож туристам необхідно мати уявлення про рельєф місцевості, де відбуватиметься похід. Для цього необхідно познайомитись з географічною та краєзнавчою літературою, отримати консультації фахівців. Необхідно мати й крупно масштабні топографічні карти, аналіз яких може надати багато

важливих даних про особливості рельєфу території подорожі. По картах можна визначити:

- абсолютні і відносні висоти місцевості;
- для гірських територій - напрямки основних і бокових хребтів, характер вершин, схилів, наявність сніжників, льодовиків;
- густоту і характер річкової, яружно-балочної сітки, наявність озер, боліт тощо.

Рельєф конкретної території складається з найпростіших форм рельєфу, які мають спільне походження і зовнішні риси. Кожна форма складається з елементів. Так, у гори розрізняють підніжжя, схили, вершину; свою чергу кожний схил складається з нижньої, середньої та верхньої частин. Опис рельєфу на місцевості починається з виділення переважаючих форм рельєфу та їх елементів. Спостереження та опис може проводитись з точки спостереження, або охоплювати ділянку маршруту.

Спостереження туристів не можуть обмежуватись загальним враженням, вони повинні отримати конкретні дані про будову і розміри форм рельєфу та їх елементів, про їх просторове положення. При описі гори або гряди вказується їх висота над оточуючою місцевістю, крутизна і характер схилів, форма вершин.

Форма схилів здебільшого залежить від властивостей порід, з яких вони складені. Пухкі осадові відклади надають схилам плавних обрисів, кам'янисті — круті, урвисті. За характером схили можуть бути опуклими, рівними, увігнутими, ускладненими мікро формами (кулинами, ступенями тощо).

При описі необхідно звернути увагу на наявність відслонень та сліди рельєфоутворюючих процесів (обвалів, осипів, зсувів, промоїн). Відмічають також стан: вологість по шляху руху (сухий, вологий, мокрий).

За допомогою компаса або карти встановлюють експозицію елементів рельєфу.

Іноді потребують опису антропогенні (створені людиною) форми рельєфу (прикопки, ями, насипи, кар'єри, відвали тощо).

*Гідрологія.* Гідрологічними об'єктами поверхневих вод, які представляють інтерес туристів під час подорожі, є джерела, струмки, великі і малі річки, озера, водосховища, прибережні води морів, болота.

Гідрологічні спостереження можуть вести не тільки туристи-водники, а й пішохідні групи, маршрути яких пролягають уздовж річок, поблизу озер і боліт, або перетинають водні об'єкти. Особливо цінними будуть результати спостережень у подорожах по малих річках і в малонаселених районах. Детальні описи річок являють собою цінний матеріал для туристських груп, які хочуть повторити похід тієї чи іншої групи. Залежно від походу можна описати або всю річку (озеро), або тільки ділянку маршруту.

В спостереженнях за гідрологічними об'єктами бажано висвітлити такі питання: загальні відомості про гідрологічний об'єкт, де знаходиться (протікає), витік, гирло, великі притоки; найхарактерніші особливості; опис прилеглої місцевості тощо. При описі долини річки необхідно відмітити її ширину, заглибленість, крутизну

схилів, наявність терас, характер заплави, її заболоченість. Описуючи річище, відмічають його звивистість, поділ на рукави, наявність островів, мілин, перекатів, плес, чи зустрічаються пороги й водоспади (з детальним їх описом), характер берегів і ступінь їх заростання, наявність зручних місць для відпочинку. Необхідно отримати дані про динаміку (швидкість течії, витрати води); режим річки (початок і кінець повені), найбільше підняття і найменший рівень води, час замерзання тощо. Крім того, бажано мати відомості про господарське використання річки або окремих її частин (наявність гідротехнічних споруд - гребель, мостів, млинів; чи використовується річка для зрошення, сплаву лісу, (промислового рибальства). Для судноплавних річок необхідно відмінити наявність навігаційних знаків і зробити наголос на правилах плавання по них.

*Метеорологія та кліматологія.* Вивченням атмосфери, її будови, властивостей та процесів і явищ, що відбуваються в ній, займається наука метеорологія. Стан атмосфери та сукупність явищ, що спостерігаються в ній в даний час у певному місці, називають погодою. Вона характеризується метеорологічними елементами та їх показниками. До них відносяться: температура повітря та ґрунту, атмосферний тиск, швидкість; напрямок вітру, вологість повітря, хмарність, характер та інтенсивність опадів тощо.

Характер і режим погоди в місцевості, де проходить подорож, залежить як від загальної циркуляції атмосфери так і від місцевих чинників (висотного положення рельєфу, рослинності тощо).

Рушаючи в похід, необхідно ознайомитись з прогнозами місцевих бюро погоди. Однак і вони не дають докладні відомості то характер очікуваної погоди невеликого району. Тому уточнювати прогноз доводиться за місцевими ознаками, які можна спостерігати під час подорожі. До місцевих ознак відносяться: форма хмар, вигляд і інтенсивність атмосферних опадів, сила і напрям вітру, зміна тиску і температура повітря, утворення роси, туману тощо. Ці ознаки можна спостерігати візуально або за допомогою найпростіших приладів.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЕРЕСУВАННЯ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ. ПОРЯДОК І РЕЖИМ РУХУ**

Найпоширенішими способами долання відстані під час походу є піший хід, у зимових умовах при наявності снігового покриву - ходіння на лижах, на водних об'єктах - плавання на гребних човнах. Пересування має бути ефективним і безпечним, що передбачається системою запобіжних заходів, які дозволяють швидко долати складні ділянки маршруту.

Найпоширеніший порядок руху групи на маршруті - це *пересування в колоні по одному*. Він дозволяє подорожувачим, рухаючись лісовими стежками, полем, берегом річки, заболоченими ділянками, в різних умовах освітлення і за будь-якої погоди, вільно, не заважаючи один одному, оглядати навколишню місцевість. Крім того, при такому порядку руху можна оперативної організувати взаємну страховку і взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту і в аварійній ситуації, допомогти членам групи менш підготовленим фізично, тримати в полі зору всю групу і підтримувати один з одним постійний зв'язок.

Нормою швидкості пересування по рівнинній місцевості з незначним коливанням висот вважається 3,5-4,5 км/год. Наявність природних перешкод, несприятливі метеорологічні умови і погана видимість можуть стати причиною зменшення швидкості. На крутих підйомах темп руху знижується до 1,5-2 км/год.

Темп руху на значних відстанях встановлює керівник, орієнтуючись на найменш підготовлених фізично учасників

походу. Бажано, щоб ці останні йшли безпосередньо за ведучим групи). *Замикаючим у групі повинен бути найбільш фізично сильний і досвідчений учасник*, щоб стежити, аби хтось не відстав, у разі необхідності, допомогти тим, хто стомився. В разі потреби замикаючий подає сигнал керівникові для зупинки. Місце керівника - там, звідки йому найкраще видно всю групу і найзручніше керувати нею в ході маршруту. На складних і небезпечних ділянках керівник особисто перевіряє їх прохідність і стежить за тим, щоб уся група подолала важкий відрізок маршруту і дійшла до безпечного місця. Керівник повинен контролювати також режим і темп руху. Через 15-20 хв. після виходу на маршрут необхідно зробити короткий привал, щоб перевірити спорядження і усунути незручності, які вже встигли виникнути (зняти зайвий одяг, перевзутись, перепакувати рюкзаки тощо). Надалі встановлюється такий режим руху : 40-50 хв. руху - 10-15 хв. відпочинку. Під час тривалих крутих підйомів привали можна робити частіше. Це можуть бути також короткі зупинки без зняття вантажу для відновлення нормального ритму дихання.

З метою економії сил під час руху слід привчатись до рівного, ритмічного, вільного кроку. На розчленованій місцевості треба рухатися ледь зігнутими колінами, випрямляючи їх повністю в момент поштовху. При цьому ногу слід ставити трохи «клишаво» для полегшення ходи. Рух ноги в повітрі після відштовхування від землі відбувається за інерцією. Ступня торкається землі через підбор на всю підошву. При правильній ході на рівній

місцевості пішохід рухається ритмічно, кроки мають приблизно однакову довжину, сталу частоту і швидкість.

На крутих підйомах довжина кроку зменшується і може дорівнювати довжині стопи. Рухи мають бути повільними, плавними, а вага тіла поступово переноситься з однієї ноги на другу. Піднімаючись угору, ногу згинають у коліні, ставлячи на землю відразу всю ступню. Для кращого зчеплення підошви з ґрунтом носки трохи розвертають убік («ялинкою»).

На не дуже крутих спусках ногу ставлять майже не згинаючи, кроки роблять ширші, а на зовсім крутих ділянках - коротші. Спускаючись, ноги тримають напівзігнутими, трохи подаючи корпус назад.

### **СТРАХОВКА І САМОСТРАХОВКА ПІД ЧАС РУХУ**

Пересуваючись у лісовій гушавині, треба бути одягненими у штормівку і довгі штани. Тут необхідна обережність, щоб не подряпати обличчя гілками. Не можна втрачати з поля зору того, хто йде попереду. Слід потурбуватися також про те, щоб відхилені гілки не вдарили того, хто йде позаду. Для цього бажано відхиляти гілки всім корпусом, не притримуючи їх руками.

На складних ділянках маршруту, при подоланні перешкод необхідно забезпечити самостраховку і взаємостраховку. Природні або штучні перешкоди ускладнюють шлях і вимагають запобіжних заходів для безпечного їх подолання. Серед таких перешкод - болота, круті схили, завали і буреломи, скельні виходи, водні потоки, яри, ущелини, льодовики і сніжники тощо.

Самостраховка забезпечується за рахунок уважності, правильної ходи, а також використання відповідних прийомів і способів долання перешкод. На маршруті добре мати при собі альпеншток як засіб самостраховки.

*Альпеншток* — міцна палиця товщиною 3-4 см і довжиною 120-150 см із загостреним кінцем або металевим штирем на ньому, з петлею для руки, зробленою з широкої тасьми або шкіряного ремня.

Під час підйомів та спусків підстраховуються за допомогою альпенштока, опираючись загостреним його кінцем на схил і тримаючи альпеншток обома руками (прямим затиском біля нижнього кінця перпендикулярно до схилу і оберненим - біля верхнього кінця). При зміні напрямку підйому, спуску або траверсування (ходіння поперек схилу) упівоберта з іншого боку перехоплюють альпеншток. У разі падіння на схилі штирем альпенштока спираються на схил, таким чином гальмуючи падіння. Альпеншток завжди тримають загостреним кінцем униз.

Неширокі перешкоди перестрибують, опираючись на альпеншток, переходять по колоді, камінню. Широкі перешкоди долають при обов'язковій зовнішній страховці.

У польових умовах найкращим засобом страховки є універсальне альпіністське спорядження (основна і допоміжні мотузки, карабіни, обв'язки), що має невелику вагу, достатній запас міцності і надійності. Для правильного користування таким спорядженням необхідно на практиці освоїти основні вузли і обв'язки, прийоми їх зав'язування і випадки застосування.

Зовнішня страховка здійснюється за допомогою страховочних обв'язок, що в'яжуться, виходячи з анатомічної будови людського тіла, на двох основних групах кісток - грудній і тазовій, що забезпечують максимальний захист внутрішніх органів від можливих ушкоджень.

Мотузка повинна щільно, без провисання, охоплювати тулуб, щоб під час ривка недбало зав'язана страховочна обв'язка не травмувала людину. При пошкодженні небезпечних ділянок доланні перешкод страховочні обв'язки за допомогою альпіністських карабінів чіпляються за основну мотузку, що забезпечує пересування у зв'язці, здійснення навісної переправи, спуску, підйому тощо.

Правильно зав'язані страхочні обв'язки міцно тримаються, не дозволяють мотузці травмувати людину, не перетискують життєво важливі органи і забезпечують надійну страховку при доланні перешкод.

Для забезпечення зовнішньої страховки і самостраховки необхідно навчитися в'язати вузли на мотузках однакової і різної товщини, а також вузли спеціального призначення (рис. 7).

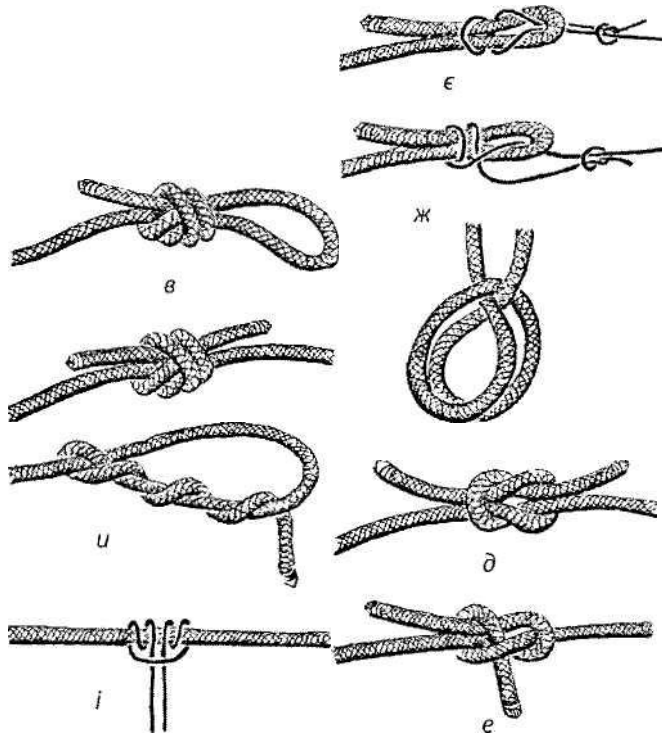
*Рис. 7. Вузли:*

*на самій мотузці:* в - провідник, для зав'язування мотузок однакової товщини; г - зустрічний, д - прямий, є - булінь (шкотовий); Для зав'язування мотузок різної товщини: є - академічний, ж - брам шкотовий; спеціальні вузли: з - стремено, и - удавка;



*i* - схоплюючий.

Не менш важливо вміти наводити переправи і навішувати поручні, володіти технікою підйому і спуску по мотузці, найпростішими прийомами страхування.



## ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ. СПОРЯДЖЕННЯ

Добір особистого і групового спорядження для туристського походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети і завдань походу і т.ін.

Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження - брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого. Навіть досвідчені мандрівники складають список необхідного спорядження і докладно його аналізують, викреслюючи все зайве.

Головні вимоги до туристського спорядження - його міцність, легкість, надійність, пристосованим до походного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

*Особисте спорядження* має складатися з мінімуму необхідних речей:

- ✓ рюкзак (у гірському поході варто мати два рюкзаки: основний, або вантажний (70-100 л), і легкий, штурмовий (30-50 л) для радіальних виходів з метою розвідки місцевості);
- ✓ капелюх (легка шапочка з козирком або полями, вовняна шапочка чи берет);
- ✓ взуття (кеди або кросівки з повстяною устілкою і шкіряні черевики на підшві «вібрам» з міцними шнурками), яке має бути міцним, закритого фасону, на низь-

кому підборі, достатньо розношеним, бажано на один розмір більше звичайного, щоб можна було вкласти устілку або вдягти вовняні шкарпетки;

- ✓ штани типу техасів або джинсів;
- ✓ шорти;
- ✓ сорочка;
- ✓ змінна білизна;
- ✓ шкарпетки бавовняні (дві-три пари) і вовняні (одна - дві пари);
- ✓ носові хустки;
- ✓ штормовий костюм;
- ✓ светр вовняний;
- ✓ плавки;
- ✓ костюм тренувальний трикотажний;
- ✓ водонепроникна плащ-накидка або накидка поліетиленова з капюшоном;
- ✓ окуляри сонцезахисні в жорсткому футлярі;
- ✓ годинник;
- ✓ туалетний набір;
- ✓ столовий набір (кружка, ложка, миска, ніж);
  
- ✓ швейний набір (голки, нитки, шпильки, гудзики);
- ✓ індивідуальна аптечка чи медичний пакет;
- ✓ польова сумка, загальний зошит для польового щоденника, набір олівців, ручка, гумка, особисті документи;

- ✓ ліхтарик із запасом батарейок;
- ✓ фотоапарат з набором фотоплівок;
- ✓ портативний радіоприймач;
- ✓ фляга для води (0,5-0,75 л);

Якщо планується ночівля в польових умовах, до списку особистого спорядження необхідно включити:

- ✓ спальний мішок із вкладкою;
- ✓ поліуретановий килимок або надувний матрац.

Укомплектувати рюкзак бажано за списком, щоб не забути якусь необхідну річ. Оскільки вміст рюкзака складають речі, різні за призначенням, масою, формою, міцністю, їх слід розмістити найбільш раціонально. При цьому необхідно пам'ятати, де що лежить. Речі повсякденного користування повинні бути завжди під рукою. Крихкі і ламкі предмети треба вкладати у спеціальні чохла.

*До групового спорядження* на випадок ночівлі входять:

- ✓ намет;
- ✓ посуд для приготування їжі;
- ✓ сокира;
- ✓ розливна ложка;
- ✓ свічки стеаринові;
- ✓ сірники у водонепроникній упаковці;
- ✓ медична аптечка;
- ✓ ремонтний набір;
- ✓ фляга для води (5-10 л);
- ✓ харчові продукти;
- ✓ групові документи і картографічні матеріали;

- ✓ технічні засоби зв'язку (мобільні телефони), навігації (прилади GPRS, портативні комп'ютери з електронними картами, мобільні телефони з функцією LBS) і сигналізації.

Перед походом усім його учасникам повідомляється час і пункт збору групи для виїзду на маршрут, схема маршруту, його основні і контрольні пункти, система зв'язку.

## БАЗУВАННЯ

Одним із найбільш складних моментів під час при проведенні туристського походу є базування. Правильно обрати місце для ночівлі, встановити оптимальну кількість наметів, приготувати їжу чи розпалити вогнище в несприятливу погоду, особливо взимку, - все це вимагає відповідного досвіду, чіткості і злагодженості в роботі всіх учасників експедиції. Погано облаштований бівуак не забезпечує відновлення сил; більш того це може стати причиною нещасного випадку. Вміти влаштуватися на ночівлю в польових умовах повинен уміти кожний, хто вирушає в подорож: адже навіть у поході вихідного дня може виникнути необхідність вимушеного привалу (несприятливі погодні умови, нещасний випадок тощо). Стоянка в польових умовах може бути викликана різними причинами, що обумовлюють її тривалість (тривала, тимчасова, короткочасна).

*Тривала (напівстаціонарна) стоянка* має своєю метою забезпечення роботи туристських експедицій, що здійснюють дослідження певної території, для виконання робіт природоохоронного характеру. Вона може бути

пов'язана також із функціонуванням сезонних туристсько-краєзнавчих таборів або призначатися для тривалого відпочинку.

*Тимчасова стоянка* (розрахована на одну-три доби) влаштовується для днювання або ночівлі на маршруті, організації екскурсій до найближчих природних, історичних чи культурних об'єктів, для закупівлі продуктів харчування, ремонту спорядження і обладнання тощо.

*Короткочасна стоянка* використовується переважно для відпочинку - обіду, привалу на маршруті. Для обіднього привалу можна розташуватись на невеликій вирівняній ділянці, краще в затінку. Орієнтовні місця ночівлі позначаються на карті ще до виходу на маршрут.

Головною вимогою до бівуаку є безпечність його розташування.

Планування бівуака здійснюється керівником походу. Господарчі справи покладаються на завгоспа і чергових. Роботи, пов'язані з влаштуванням ночівлі, повинні виконуватись чітко, швидко, організовано, без метушні. Частина групи розчищає місце для табору, ставить намети, розкладає спальні мішки, інші збирають сухий хмиз, якого б вистачило не тільки для приготування їжі, а й для нічного багаття і на ранок. Після встановлення наметів відповідальні за багаття розпалюють вогонь, а чергові носять воду, готують їжу. Усі ці роботи виконуються під наглядом старшого чергового або керівника групи. Без їх дозволу ніхто не може навіть ненадовго покинути територію табору.

Якщо ночівля передбачається в населеному пункті (це практикується, як правило, взимку), то слід заздалегідь по-

дбати про підготовку приміщення. З цього приводу бажано мати домовленість ще на підготовчому етапі організації походу. У разі необхідності прийнятний ще один варіант: два-три фізично сильних учасники походу випереджають групу, щоб підшукати і підготувати приміщення для ночівлі.

В разі необхідності організації тривалої стоянки вимагається дотримання таких умов:

- ✓ погодження місця і термінів базування і одержання дозволу землевласника на влаштування бівуака;
- ✓ розташування бази неподалік від шляхів сполучення (дорога, траса, шосе) і засобів зв'язку (телефон, пошта, телеграф);
- ✓ відведення місця для кухні і намету для зберігання харчів, спорядження і обладнання;
- ✓ обрання місця для прийому їжі і виконання камеральних робіт;
- ✓ підготовка місця для штабного намету (де зберігалася б і групова аптечка);
- ✓ визначення місця для забору води, миття посуду, умивання і купання, прання одягу;
- ✓ відведення місця для туалетів і ями для сміття.

Загальною і обов'язковою вимогою до стоянки є її безпечність, зручність, затишність і відповідність усім іншим вимогам.

### **ХАРЧУВАННЯ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ**

Успішність туристського походу значною мірою залежить від ефективності системи життєзабезпечення в польових умовах, складовою частиною якої є харчування.

Якісне і повноцінне харчування є запорукою працездатності, хорошого самопочуття всіх учасників походу, а тим самим і злагодженості, оперативності і безконфліктності в діяльності всієї групи. Тому необхідно потурбуватися, про збалансованість, різноманітність і харчову повноцінність похідного раціону.

При цьому слід пам'ятати про властивості окремих продуктів, що обумовлюють особливості їх зберігання, транспортування, приготування в польових умовах. Неможливість тривалого зберігання, обмежені можливості транспортування, особливості термічної обробки продуктів у нестационарних умовах у поєднанні з необхідністю швидкого приготування їжі обумовлюють переважне використання консервованих, концентрованих і сушених продуктів, що за своїми поживними смаковими якостями дещо відрізняються від свіжих. Тому забезпечення нормального харчування має бути постійною турботою керівника і осіб, відповідальних за цю ділянку роботи.

#### *Енергетичні витрати організму.*

Життєдіяльність людського організму обумовлює безперервні енергетичні витрати, пов'язані з основним обміном речовин (робота органів і функціонування організму як єдиного цілого), трудовою діяльністю і відпочинком. Ці витрати вимагають обов'язкової компенсації.

Всю необхідну організмові кількість енергії він отримує в результаті переробки органічних речовин - білків, жирів і вуглеводів, що містяться в харчових продуктах. З продуктами харчування в організм надходять також вітаміни, мінеральні

речовини і вода. Хоча для людини важлива не просто потрібна кількість калорій, вітамінів і мінеральних солей, а й смачна і різноманітна їжа. Саме її різноманітність гарантує забезпечення всього того, що необхідно організму для його повноцінного функціонування. Харчування має бути збалансованим, що означає повне задоволення потреби організму в поживних і біологічно активних речовинах. Основою такої збалансованості є визначення правильного співвідношення основних харчових компонентів. Фахівці з питань харчування рекомендують таке співвідношення білків, жирів і вуглеводів (у кілокалоріях) з огляду на їх енергетичну цінність: 1:2,7:4. Попри всі рекомендації загального характеру, складання раціону вимагає врахування віку, стану здоров'я, фізичної підготовки кожної окремої людини, конкретних кліматичних умов та ін.

Основним джерелом поповнення енергетичних запасів організму є вуглеводи, що забезпечують 70-75% необхідної йому енергії. Білки і жири забезпечують головним чином, клітино-утворення, виділення травних соків, а також інші процеси, відповідальні за правильний обмін речовин.

Значна частина енергії витрачається на основний обмін забезпечення функціонування організму як єдиного цілого. Це відносно стабільна величина, що становить у середньому 1 ккал. за 1 год. на 1 кг маси тіла. Добова норма для людини вагою 70 кг складає приблизно 1700 ккал.

Різні види фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на енергетичні витрати. Так, при ходьбі в

середньому темпі з рюкзаком вагою 15 кг вони у п'ять разів перевищують ті, що відбуваються у стані спокою, а при ходьбі на лижах без рюкзака із швидкістю 10 км/год -у 10 разів. Для збалансування енергетичних витрат необхідно враховувати обсяг передбачуваних фізичних навантажень, можливих у польових умовах.

Розраховуючи енергетичний баланс, потрібно знати, що витрати енергії у людини, яка займається розумовою працею, становлять 2500-3000 ккал на добу, а учасник категорійного спортивного туристського походу при 8-годинному переході з рюкзаком за плечима витрачає 5500-6000 ккал. Тому для виконання робіт середньої інтенсивності у спортивно-оздоровчому туристському поході в умовах, близьких до звичайних, слід орієнтуватись на добову норму 3400-4000 ккал. Ця норма в разі ускладнення природних умов (високогір'я, низькі температури тощо) і за підвищення фізичних навантажень збільшується до 4600-5000 ккал.

*Хімічний склад і калорійність продуктів харчування.* Забезпечення калорійності і збалансованості харчування практично не викликає проблем при налагодженості належного транспортного зв'язку. Пішохідні ж туристські маршрути високих категорій складності, пов'язані з тривалим перебуванням у малонаселеній місцевості віддалених районів, супроводжуються серйозними проблемами, що стосуються в тому числі й харчування. Мова йде про вагові навантаження учасників походу, що включають і вагу харчових продуктів, які

доводиться брати з собою. Ця остання повинна складати в розрахунку на одну особу строком на два тижні не більше 15-20 кг. З іншого боку, при денній нормі раціону 1000-1100 г відновити енергетичні витрати практично неможливо. В таких умовах добовий дефіцит калорій можна звести до мінімуму, використовуючи сублімовані обезводнені висококалорійні продукти і раціонально розподіляючи їх по мірі просування маршрутом. На нескладних ділянках і у дні відпочинку достатньо об'ємної малокалорійної їжі, тоді як при тривалому підвищеному навантаженні калорійність необхідно збільшити за рахунок малооб'ємних висококалорійних продуктів. Усе це вимагає знання основних властивостей продуктів харчування.

Першим і головним при складанні харчового раціону є врахування вмісту в тому чи іншому продукті білків, жирів і вуглеводів, відповідних за, побудов і відтворення клітин, компенсацію енергетичних витрат організму.

*Білки* - високомолекулярні азотисті сполуки, що складаються з амінокислот, які є основним пластичним матеріалом, для побудови тканин організму. Вони беруть участь у всіх основних життєво важливих процесах - обміні речовин, м'язовій і розумовій діяльності людини.

Серед рослинних продуктів найбільш цінні білки містять гречка, рис, квасоля, картопля, хліб; з числа продуктів тваринного походження - м'ясо, риба, яйця, сир, молоко. Білки тваринного походження в 1,5 рази поживніші за рослинні. Вони містять незамінні амінокислоти і не лише добре засвоюються організмом, а й сприяють кращому

засвоєнню рослинних білків. Не менше половини добового раціону повинні складати саме білки тваринного походження.

Доросла людина повинна споживати щодня до 170-200 г білків (близько 15% добової норми). При окисленні 1 г білків організм отримує 4,0 ккал енергії. При білковому дефіциті спостерігаються млявість, набряки, розлад шлунку, шкіряні запалення, зниження імунітету.

*Жири* - пластичний матеріал і джерело енергії для організму. Вони додаються до різноманітних страв і поліпшують їх смак, підвищують калорійність. Жири обумовлюють інтенсивність і характер протікання багатьох процесів в організмі, пов'язаних з обміном і перетворенням речовин.

Жири є найбільш компактним і концентрованим джерелом енергії: при окисленні 1г жирів виділяється 9,0 ккал. енергії. Як енергетичне джерело вони використовуються головним чином тоді, коли організм перебуває у стані спокою, або під час виконання тривалої монотонної роботи. В нормальних умовах жири мають забезпечувати понад 30% добової енергетичної цінності раціону, тобто щоденна норма споживання жирів повинна досягати 100 г. Оптимальне співвідношення жирів тваринного і рослинного походження у щоденному раціоні 3:1.

*Вуглеводи* - основне джерело енергії для організму, що забезпечує нормальне функціонування м'язів, серця, печінки. Вуглеводи входять до складу клітин і тканин,

беруть участь у пластичних процесах. Вони регулюють концентрацію цукру в крові.

Вуглеводів людина споживає у чотири рази більше, ніж білків і жирів. На них припадає близько 55% добової калорійності раціону. Енергетична цінність 1г вуглеводів становить 4 ккал.

Добова потреба організму у вуглеводах досягає 500 г. Їх засвоюваність дуже висока: овочі - 85%, хліб - 94%, цукор - 99%.

В організмі вуглеводи затримуються недовго, а їх запаси є незначними. При великих фізичних навантаженнях слід у достатній кількості і з необхідною періодичністю забезпечувати організм вуглеводами. Продукти, багаті на вуглеводи, можуть вживатися як додаткове харчування під час руху, коротких привалів чи перерви в роботі.

Вуглеводи містяться в продуктах переважно рослинного походження. З них найбагатшими на вуглеводи, легко і швидко засвоюваними організмом, є цукор, глюкоза, мед, інші солодощі і кондитерські вироби, а також крупи, хлібобулочні вироби, фрукти і овочі. З продуктів тваринного походження до таких можна віднести лише молоко, у складі якого на вуглеводи припадає близько 4,5%.

Дані стосовно вмісту білків, жирів, вуглеводів у продуктах харчування наводяться в довідковій літературі відповідного змісту та на упаковках харчових продуктів. Табл. 2 містить такі відомості відносно найбільш вживаних продуктів.

Таблиця 2.

**Склад і калорійність основних продуктів харчування**

Найменування продуктів	Їстівна частина із 100 г продуктів, що засвоюється ,(г)			Калорійність, (ккал)
	Білки	Жири	Вуглеводи	
<b>Хлібобулочні вироби</b>				
Хліб житній	5,1	1,0	42,5	204
Хліб пшеничний білий	5,8	0,5	56,1	268
Батони білі	7,5	1,0	49,5	240
Сухарі житні	7,7	1,3	64,1	306
Сухарі пшеничні	10,5	1,2	68,5	335
Галети	12,7	-	68,8	334
Печиво сухе	12,0	14,6	58,4	424
Борошно пшеничне	8,3	1,4	4,5	315

**Молочні продукти, жири**

Молоко коров'яче незбиране	2,8	3,5	4,5	62
Молоко сухе	22,8	24,4	36,3	469
Молоко сухе знежирене	32,5	0,8	48,0	338
Молоко згущене з цукром	6,8	8,3	53,5	324

Вершки сухі без цукру	16,9	40,6	28,9	566
Вершки згущені з цукром	6,2	18,2	45,9	383
Сир твердий, 40% жирн.	22,5	19,9	3,4	292
Сир твердий, 50% жирн.	21,4	30,3	2,5	379
Сир плавлений, 40% жирн.	19,4	17,9	1,9	254
Масло вершкове несолене	0,4	78,5	0,5	734
Масло вершкове шоколад.	1,2	59,0	18,9	631
Масло топлене	-	93,5	-	869
Олія	-	94,9	-	882
Маргарин столовий	1,0	83,0	0,8	780
Сало свиняче	1,6	82,1	-	841
Жири тваринні топлені	-	99,7	-	897
Грудинка копчена	9,5	54,9	-	545
Яйця	12,0	11,4	0,5	157
Яечний порошок	49,9	34,2	-	522

***М'ясо і м'ясні продукти***

Яловичина	19,6	5,3	-	138
-----------	------	-----	---	-----

середньої жирності				
Баранина жирна	15,1	27,4	-	316
Свинина м'ясна	20,4	4,0	-	121
Свинина жирна	13,1	36,0	-	390
Телятина	17,0	0,5	-	74
Кури	17,0	12,0	-	185
Ковбаса сирокочена	20,4	37,4	-	431
Ковбаса напівкопчена	13,5	35,0	-	370
Ковбаса варена	12,0	26,0	-	290
Шинка	14,4	33,0	-	365
Свинина тушкована консервована	13,4	27,8	0,3	315
Яловичина тушкована консервована	16,5	12,4	0,4	186
Паштет м'ясний консервований	10,7	12,6	3,1	174
Паштет печінковий консервований	15,6	25,2	1,0	302
Сніданок туриста (яловичий)	20,5	10,4	-	176
Фарш ковбасний консервований	15,2	15,7	2,8	213



**Риба і рибні продукти**

Судак свіжий	16,0	1,0	-	72
Щука	17,9	0,7	-	79
Лящ	16,0	6,6	-	129
Сом	16,0	10,6	-	164
Короп	15,2	3,2	-	У 2
Оселедці солоні	10,8	8,1	-	129
Вобла сушена	42,9	5,8		229
Печінка тріски консервована	3,ч	57,0	-	558
Горбуша консервована	18,9	7,0	0,5	14 4
Сом консервований в томаті	11,9	6,0	4,3	122
Камбала консервована в томаті	13,7	6,3	4,«	137
Лящ копчений	29,7	4,6	-	160
<b>Крупи, макаронні вироби</b>				
Гречана	8,8	2,3	63,4	317
Манна	9,5	0,7	70,4	334
Вівсяна	8,9	5,9	59,8	336
Пшоно	8,4	2,3	62,4	324
Ячна	6,3	1,2	66,2	310
Пшенична крупа	12,5	0,7	71,8	326

«Артек»				
Рис	6,7	0,9	72,8	334
Толокно	11,6	5,9	62,7	359
Макарони, вермішель	9,3	0,8	70,9	336
Горох	15,7	2,2	50,1	293
Квасоля	16,2	1,9	50,7	292

**Цукор, кондитерські вироби**

Цукор	-	-	99,8	400
Карамель льодяникова	-	-	89,2	357
Карамель начинкою	3	-	82,6	330
Драже «Горіх у шоколаді»	5,4	17,5	66,1	484
Цукерки шоколадні «Грильяж»	5,4	27,0	62,2	514
Цукерки шоколадні начинкою	3,6	9,9	71,8	390
Батончики горіхові	9,9	33,6	39,7	501
Ірис «Золотий ключик»	3,9	9,0	72,2	385
Шоколад молочний	6,9	39,9	44,2	556
Халва	18,8	31,5	36,7	506

соняшникова				
Халва тахінна	13,9	32,5	40,3	510
Варення	0,3	-	74,2	300

**Овочі**

Капуста	1,8	-	4,5	25
Капуста сушена	13,5	-	47,6	244
Картопля	1,7	-	20,0	86
Картопля сушена	6,1	-	72,3	315
Морква	1,0	-	7,4	34
Морква сушена	13,0	-	54,6	270
Буряк	1,2	-	8,8	40
Буряк сушений	7,4	-	54,3	248
Цибуля	2,0	-	8,9	44
Цибуля сушена	16,0	-	47,8	264
Часник	5,4	-	21,6	115
Зелений горошок консервований	2,3	-	6,8	37
Перець фарширований консервований	1,4	6,3	9,9	101
Ікра кабачкова, баклажанна консервована	1,6	10,3	6,8	128
Томатна паста	3,5	-	15,0	76
Гриби білі свіжі	0,8	0,8	5,0	32
Гриби білі	30,2	12,6	29,3	362

сушені				
<b>Фрукти, ягоди, горіхи</b>				
Яблука, смородина, малина, сливи, суниці, абрикоси, кавуни, дині	0,6	-	9,0	43
Сухофрукти	3,0	-	62,0	260
Курага	5,2	-	67,5	290
Ізюм	1,8	-	70,9	291
Горіхи волоські	13,6	56,0	11,7	621
Горіхи лісові	14,1	60,8	7,7	636

**Напої**

Чай з цукром	-	-	14,9	59
Кава з молоком	3,5	3,6	19,6	116
Какао	5,4	5,7	32,8	208
Кисіль фруктово-ягідний	0,2	-	17,3	70
Компот із сухофруктів	0,6	-	21,1	85
Сік томатний	0,9	-	3,1	16
Сік яблучний	0,3	-	10,6	44
Сік виноградний	0,4	-	18,2	74

Крім білків, жирів і вуглеводів, харчові продукти містять воду, вітаміни, мінеральні і баластні речовини.

### *Мінеральні речовини.*

Людському організму необхідні також мінеральні речовини, які влітають на життєво важливі функції організму. Незважаючи на їх незначний вміст у харчових продуктах, вони відіграють провідну роль у складних хімічних перетвореннях, стимулюють кровотворні процеси, підтримують кислотно-лужний баланс організму. Тканини людського організму містять близько 60 різних хімічних елементів, з яких найважливішими є Na, Ca, K, Ph, Fe, Mg, Mn, Zn.

Кухонна сіль (NaCl) додається у страви не тільки для покращення їх смаку. Вона є необхідною складовою різних тканин організму і тому є обов'язковою для споживання. Вапно і фосфор потрібні передусім молодому організму, оскільки забезпечують нормальне функціонування нервової системи і багатьох органів.

*Вітаміни* являють собою хімічні сполуки, часто дуже складні за структурою, що регулюють процеси обміну речовин. Відомо близько 30 видів вітамінів, найбільш значну роль у забезпеченні життєдіяльності людського організму відіграють вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>15</sub>, С, Д, Є, Р, РР.

Деякі вітаміни розчиняються у воді, інші - в жирах. Ті, що розчиняються в жирах (А, Д, Є), накопичуються в організмі поступово. Вітаміни, здатні розчинитись у воді, в організмі не затримуються і вимагають щоденного поповнення.

Забезпечити потребу організму в усіх необхідних вітамінах тільки за рахунок їх природного вмісту в харчових продуктах важко, а в польових умовах і взагалі неможливо. Тому їжа потребує спеціального збагачення вітамінами.

Як додаткове джерело вітамінів можна рекомендувати вітамінні драже, які виробляються фармацевтичною промисловістю. Так, «Ундевіт» (універсальний набір дефіцитних вітамінів) містить 11 найнеобхідніших для підтримання життєдіяльності організму вітамінів. Він нормалізує обмінні процеси, сприяє адаптації до кисневого голодування, покращує самопочуття і підвищує працездатність. «Гексаніт» і «Декамевіт» теж широко використовуються для забезпечення організму вітамінами.

Вміст вітаміну С, який найбільш інтенсивно витрачається організмом, поповнюється за рахунок вживання глюкози з аскорбіновою кислотою (вітамін С), яку можна купити в будь-якій аптеці.

*Баластні речовини.* З продуктами рослинного походження до організму надходять речовини, які не є джерелом енергії і не перетравлюються в шлунку. Проте вони теж виконують певну функцію, надаючи продуктам відповідного об'єму і тим самим створюючи відчуття ситості, а також забезпечуючи процеси травлення і виділення.

Основний харчовий раціон повинен доповнюватися спеціями і прянощами (часник, перець, лавровий лист, петрушка, кріп та ін.), які надають стравам приємного смаку і аромату, збуджують апетит, сприяють травленню, а деякі навіть мають бактерицидну дію.

### *Характеристика основних продуктів харчування*

*Хліб* — калорійний продукт, багатий на вітаміни, що задовольняє третину добової потреби людини в поживних речовинах. Проте у свіжому вигляді він не дуже придатний для похідних умов, оскільки має велику вагу і об'єм, швидко псується, незручний у транспортуванні. Умови автономного функціонування туристської групи дозволяють зробити триденний його запас, а далі по можливості замінити сухарями, галетами, печивом, бубликами і т.ін.

Замість хліба можна рекомендувати грінки. Для їх приготування хліб нарізується скибками завтовшки 1 см, підсмажується на олії, натирається часником із сіллю і складається в целофан. Приготовлений у такий спосіб хліб не втрачає смаку і поживних якостей протягом тижня.

*Сухарі* краще робити невеликого розміру, нарізаючи хліб соломкою завтовшки 1 см. Сушать їх у духовці. Смачні сухарі виходять із хліба типу «лаваш», який достатньо підсушити на повітрі. Вони майже не кришаться, не потребують спеціальної упаковки; їх смак відновлюється при звичайному розмочуванні.

*Галети, бублики, крекери, печиво* можна вживати навіть під час короткого привалу.

## **МЕДИЧНІ ВИМОГИ ДО УЧАСТИКА ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ**

Туристські походи, особливо високо категорійні, передбачають умови, далекі від комфортних, пов'язані з відчутним збільшенням фізичних навантажень. Ця обставина

обумовлює підвищення вимог до загального стану організму людини, що значною мірою забезпечує безаварійність при подоланні маршрутів.

Медичний контроль і добір учасників походу за відповідними критеріями здійснюються фахівцями фізкультурних диспансерів і кабінетів лікарського контролю при районних і міських поліклініках. Їх завдання - виявити захворювання, які не дозволяють людині брати участь у походах або займатися складними видами туризму. Перелік таких захворювань визначено і затверджено Державним комітетом з фізкультури і спорту спільно з Міністерством охорони здоров'я. До них належать органічні (уроджені) пороки серця, гіпертонія, захворювання серцевого м'яза, туберкульоз легенів у активній стадії, гострі захворювання легенів, бронхів, носоглотки, хронічний гастрит, виразка шлунку і 12-палої кишки, холецистит у стадії загострення, камені в жовчному міхурі, геморої із частими кровотечами, випадіння прямої кишки, запалення нирок, ниркових мисок і сечового міхура, камені в нирках, гостре запалення середнього вуха, кон'юнктивіт, гнійне запалення слізної залози, інфекційні захворювання шкіри, деякі захворювання жіночих статевих органів, злоякісні пухлини, грижі, ревматизм суглобів. Це також захворювання і травми опорно-рухового апарату, отримані незадовго до експедиції, і струс головного мозку, наслідком якого є періодичні головні болі. Не можуть брати участь у поході особи, що перенесли протягом попереднього місяця затяжний грип, тяжку форму ангіни, скарлатину чи інші інфекційні захворювання. Психічні захворювання, в тому числі

епілепсія, є протипоказанням навіть для одноденних походів і маршрутів.

Виключена участь у туристських походах і подорожах людей з вираженим порушенням слуху і зору, що може стати причиною втрати орієнтації під час маршруту і призвести до нещасного випадку.

Загострення будь-якої хронічної хвороби в похідних умовах при відсутності кваліфікованої медичної допомоги може спричинитись до тяжких наслідків. Крім того, хвороба супроводжується патологічними змінами загального характеру, що виявляються у слабкості, підвищеній стомлюваності, головному болі, безсонні, дратівливості, пригніченості, послабленій опірності організму. Все це посилює схильність організму до захворювань і створює на маршруті потенційно небезпечні ситуації.

Перш ніж вирушити в туристський похід, кожний з його учасників повинен здійснити комплекс профілактичних заходів.

Необхідно шанувати ротову порожнину (полікувати зуби). Людям, схильним до захворювання на ангіну і запалення носоглотки, треба пройти профілактичний курс. Обов'язково слід позбавитись мозолів на ногах. При підвищеному потінні ніг доцільно провести курс профілактичного лікування шляхом обробки між пальцевих проміжків протягом чотирьох днів присипкою у складі борної кислоти і уротропіну (по 4,5 г), магnezії і тальку (по 0,5 г).

До початку експедиції на вимогу санітарно-епідеміологічної служби необхідно зробити профілактичні

щеплення проти ряду інфекційних і особливо небезпечних захворювань. Так, обов'язковій вакцинації підлягають усі члени експедиції, якщо проведення польових робіт передбачається в місцях, де наявні природні вогнища кліщового енцефаліту.

Крім медичного контролю, важлива роль під час туристського походу належить самоконтролю, який полягає у щоденному спостереженні за своїм самопочуттям з обов'язковим записом його результатів у польовому щоденнику і його наступним аналізом.

### САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ

Для отримання більш чи менш адекватної картини фізичного стану організму і функціонування всіх його органів, а також можливості участі людини в туристському поході достатньо застосувати кілька простих, доступних і досить інформативних тестів та функціональних проб.

Щоб отримати співставні дані, тести повинні проводитися в один і той самий час доби, найкраще відразу після сну. Вікова норма визначається співвідношенням фактичного значення тесту із встановленим у клінічних умовах.

*Одним із найважливіших показників етапу серцево-судинної системи є частота пульсу.* Пульс прослуховується на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу у чоловіків дорівнює 60-70 ударам, у жінок 70-80 ударам за хвилину. Пульс

прослуховують протягом 10 сек. і отриманий результат множать на 6.

При певному фізичному навантаженні пульс прискорюється і після 20-30 присідань становить 100-120 ударів за хвилину. Частота пульсу в 130-140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, недостатню тренованість, неповну акліматизацію до місцевих умов, перевтому або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1-2 хв. У протилежному разі або при наявності аритмії, має місце порушення процесів компенсації серцево-судинної системи внаслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якое захворювання.

*Дані про самопочуття, сон, апетит* фіксуються в польовому щоденнику за п'ятибальною шкалою. Втома та її прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюються за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні).

*Маса тіла і сила рук* визначаються за кількістю віджимань від підлоги, підтягувань на перекладині (не менше 8-10 разів для молодих людей і 4-5 – для людей середнього віку) або за допомогою кистьового динамометра.

*Одним із найбільш адекватних способів оцінки фізичного стану людини є 1,5-мильний тест Купера*, що полягає у визначенні мінімального часу, за який людина здатна подолати пішки відстань у 1,5 милі (2400 м). Для молоді людини цей показник не повинен перевищувати

11,5 хв. Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину), при якому частота пульсу має досягати в середньому 108-102 ударів за хвилину, а через 2 хвилини – 96 -104.

*Для оцінки стійкості до кисневого голодування застосовують пробу Генчи*, що полягає в максимально можливому затриманні дихання на видиху після глибокого вдиху (в середньому воно має досягати 33 сек.). При цьому слід робити повний видих у швидкому темпі.

*Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробю Бондаревського*. Вона полягає в тому, щоб якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п'ятку від підлоги і, тримаючи руки на поясі, з заплющеними очима.

*Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Абалакова*. Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250-350 см. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають кінцями середніх пальців, потім підстрибують з місця, намагаючись якомога вище дотягтися руками, і знову відмічають висоту. Різниця між цими даними і є висотою стрибка.

Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20-30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105-110 мм, а

діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) – 65 -70 мм, у віці 40-50 років - відповідно 120-130 і 75-80 мм.

*Швидкісну реакцію нервової системи оцінюють за допомогою тепінг-тесту.* Вона визначається за максимальною кількістю точок, проставлених за 10 сек. у квадраті розміром 10 x 10 см (норма для молодих людей становить не менше 60 точок).

## **ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ**

*Перша медична допомога* - це невідкладні дії, спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

*Мета першої медичної допомоги* - полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях - запобігти їх подальшому розвитку. При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозних ускладнень і розвитку в організмі

необоротних змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягає у здійсненні таких заходів :

- ✓ припинення дії травмуючих факторів, що містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;
- ✓ відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- ✓ зупинення кровотечі;
- ✓ перев'язка ран стерильними матеріалами;
- ✓ обезболювання;
- ✓ іммобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
- ✓ надання тілу потерпілого найбільш зручного положення у відповідності з характером ушкодження;
- ✓ забезпечення по можливості швидкого і обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги на місце нещасного випадку.

При наданні першої медичної допомоги слід виходити перш за все з міркувань безпеки, доцільності тих чи інших заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, з дотриманням усіх належних вимог, зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Пристаючи до надання першої медичної допомоги, необхідно оперативно і адекватно оцінити стан потерпілого і супутні зовнішні обставини, дотримуватись певної послідовності дій, по можливості врахувати і усунути загрозові фактори чи скоригувати свої дії відповідно до їх впливу.

Перш за все необхідно точно якщо це дозволяє ситуація з'ясувати всі обставини, за яких стався нещасний випадок, з тим щоб встановити характер ушкодження (особливо в тому разі, коли потерпілий неспритомнів). Ці дані можуть стати відправною точкою в подальшому лікуванні і в підсумку врятувати життя потерпілому.

При огляді потерпілого оцінюють його загальний стан, характер і тяжкість тілесних ушкоджень, можливість і спосіб допомоги, необхідні для цього засоби, які можна знайти в похідних умовах.

У тяжких випадках (артеріальна кровотеча, непритомність, припинення дихання) до надання першої допомоги необхідно приступати негайно, пам'ятаючи при цьому, що надмірна поспішність теж може завдати шкоди потерпілому.

### **ОЦІНКА ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ПОТЕРПІЛОГО, ЛОКАЛІЗАЦІЇ І ХАРАКТЕРУ УШКОДЖЕННЯ**

Перш за все необхідно переконатися, що у потерпілого зберігається дихання і йому ніщо не перешкоджає.

Ясність свідомості потерпілого неважко з'ясувати вже з перших його відповідей на задані запитання. Тривожними симптомами є сповільнена реакція, адинамія, втрата свідомості. Ознаками тяжкої травми і критичного стану

потерпілого є раптова блідість, сірий колір шкіряного покриву, знижена (менше 15 за хвилину) або прискорена (більш 30 за хвилину), частота дихання, слабкий пульс або його повна відсутність (з частотою менше 40 і більше 120 ударів на хвилину). При травмуванні без втрати свідомості потерпілий здатен сам оцінити свій стан і тим самим сприяти ефективному лікуванню.

Необхідно ретельно оглянути голову, тулуб, кінцівки потерпілого, порівняти праву і ліву сторони. Так легше відшукати місце ушкодження і оцінити загрозу втрати травмованим крові, виявити переломи кісток та інші ушкодження. Важче діагностувати травми тазових кісток, хребта, грудної клітки, живота.

В разі необхідності слід викликати медичну допомогу і транспортувати потерпілого до лікарні, якщо це дозволяють географічні, технічні та інші умови.

При наявності симптомів, що супроводжують тяжкі випадки травмування (втрата свідомості, ушкодження голови, хребта, живота, переломи великих кісток), і можливості викликати допомогу це треба зробити негайно.

Транспортувати потерпілого до лікувального закладу можна лише у двох випадках:

1. за умови його задовільного загального стану і здатності самостійно пересуватися;
2. в разі неможливості виклику допомоги до місця, де трапився нещасний випадок по телефону або через радіомережу.

При відсутності зв'язку у випадку тяжкого травмування учасника для того, щоб виграти час, доцільно



розділити групу. Двох її членів відряджають до найближчого населеного пункту по допомогу, а інші (не менше п'яти-семи чоловік) транспортують потерпілого в напрямку дороги, (де можливий рух автотранспорту), або рівної відкритої ділянки, звідки може бути поміченим сигнал пілотом літака чи вертольота.

Для транспортування потерпілого на значні відстані у польових умовах потрібно змайструвати ноші.

Головна вимога до саморобних нош — їх зручність і надійність. Недбало зроблені ноші можуть додатково травмувати потерпілого.

Лікареві необхідно детально викласти всі симптоми: зміни у свідомості, пульс, розмір зіниць. При накладанні джгута необхідно письмово фіксувати час із точністю до хвилин. До речі, загальним для всіх неписаним правилом є фіксування в польовому щоденнику будь-яких подій, що відбуваються під час туристського походу.

## ОСНОВНІ ПРИЙОМИ І ПРАВИЛА НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Часто для надання першої медичної допомоги доводиться повністю або частково роздягати і роззувати потерпілого. При цьому з метою запобігання додатковому травмуванню і небажаному ускладненню його стану, необхідно дотримуватись 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;

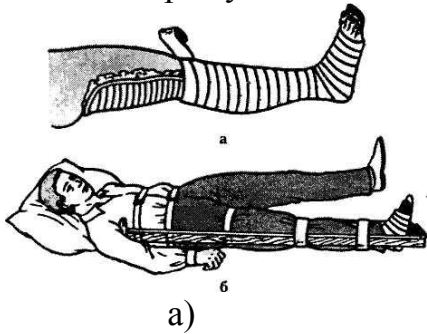
- ✓ в разі кровотечі одяг треба швидко розрізати уздовж рани і, відгорнувши його, звільнити відповідну ділянку тіла для перев'язки;
- ✓ при тяжких травмах голінки або стопи (при підозрі перелому) необхідно розрізати задник взуття по шву гострим ножем, після чого знімати його поступово, звільняючи в першу чергу п'ятку;
- ✓ звільняючи травмовану кінцівку від одягу чи взуття необхідно, додатково її притримувати;
- ✓ роздягати потерпілого без крайньої необхідності, особливо в холодну пору року, небажано. В таких випадках звільняють лише ту частину тіла, яка потребує відповідної медичної обробки. Для цього цілком достатньо зробити проріз таким чином, щоб після накладання пов'язки і припинення кровотечі можна було опустити відрізаний клапоть одягу, закривши ним оголену частину тіла.

*Правила накладання шин.* При накладанні шини необхідно зафіксувати не тільки місце перелому, а й суглоби вище і нижче від нього. Накладання шин вимагає обережності, щоб уникнути додаткового травмування потерпілого. Під шину обов'язково кладеться шар вати або м'яка тканина.

*Найпоширенішими помилками при накладанні шин є:*

- ✓ фіксування шин без м'якої прокладки, що викликає біль і – може призвести до утворення пролежнів;
- ✓ недостатня довжина шини, що не дозволяє належним чином зафіксувати ушкоджену кінцівку;

- ✓ відсутність ватно-марлевого валика, необхідно при фіксуванні кисті;
- ✓ слабе фіксування шини;
- ✓ відсутність при переломі руки пов'язки, що дозволяє підтримувати її в підвищеному положенні.



*Накладання дротяної шини Крамера при переломі кісток гомілки (а) та шини Дитерихса при переломі стегнової кістки (б)*

*Укладка потерпілого з переломом стегнової кістки в нижній третині:*

а - неправильна укладка; б - правильна укладка (нога зігнута в колінному суглобі, під неї підкладено валик, що запобігає перетисканню судинно-нервового пучка)

**Рани.** Рани можуть бути поверхневими, з порушенням виключно шкіряного покриву, і більш глибокими, що супроводжуються ушкодженням підшкірної клітковини, м'язів, зв'язок (сухожиль), судин, кісток і внутрішніх органів. За розміром ран, їх зовнішнім виглядом і

станом розрізняють різані, рубані, колоті, рвані рани, а також рани, що виникли внаслідок удару, укусу, опіку.

Небезпечними для життя є глибокі поранення голови і шиї, грудей, живота, рани з ушкодженням великих кровоносних судин. Поранення кисті містять у собі небезпеку ушкодження сухожиль. Поранення часто супроводжуються розвитком запальних процесів з утворенням флегмон, абсцесів. Чим глибша рана, тим швидше розвиваються важче протікають інфекційні ускладнення.

**Кровотечі.** Якщо кров із рани витікає назовні, ми маємо справу з зовнішньою кровотечею. Особливо значними втратами крові загрожують глибокі рубані і різані рани, а також поранення обличчя і голови. При колотих ранах і опіках грудей і живота можливі внутрішні кровотечі, тобто крововилив у внутрішню порожнину. Кровотеча може бути капілярною (при незначних пораненнях, коли виступають краплі крові) венозною (при більш глибоких пораненнях із ушкодженням вен (з рани сильно сочиться кров темно-червоного кольору), артеріальною (при глибоких пораненнях з ушкодженням артеріальних судин кров яскраво-червоного кольору б'є з рани пульсуючим струменем).

При всіх видах поранення перша допомога полягає у визначенні його тяжкості, виявленні можливих внутрішніх ушкоджень, оцінці загального стану потерпілого можливості шоку внаслідок втрати крові, припиненні кровотечі і попередженні інфікування рани.

*Основні*

*правила обробки рани.* Найчастіше поверхневі рани не викликають сильної кровотечі, тому перша допомога обмежується, як правило, перев'язуванням рани. Її краї обробляють ватним тампоном, змоченим у йодній настояці так, щоб йод не потрапив у саму рану. Потім її збризкують пантенолом, покривають стерильною серветкою з індивідуального пакету і забинтовують. В тому разі, якщо краї рани сильно розійшлися, перед бинтуванням їх необхідно зблизити (але не до повного змикання) і в такому положенні зафіксувати кількома смужками лейкопластиру.

Рану забороняється промивати як водою (що пов'язано небезпекою зараження), так і спиртом або йодною настоянкою, які викликають сильний біль. Безпосередньо на рану не можна класти також ніяких мазей і вати. Якщо в результаті поранення виступають на поверхню будь-які внутрішні органи чи тканини, то їх прикривають стерильною марлею і ні в якому разі не вправляють усередину.

*Припинення кровотечі.* Обробка будь-якої рани, що кровоточить, спрямована перш за все на припинення кровотечі. При цьому всі дії повинні бути швидкими і точними, оскільки значна втрата крові знесилює потерпілого і може містити в собі загрозу його життю. Запобігання цій небезпеці набагато полегшує і прискорює подальше лікування потерпілого, а також знижує можливість тяжких наслідків поранення. Венозну і капілярну кровотечу найлегше зупинити за допомогою пов'язки (рис.19 а-г). На відповідну ділянку тіла накладають стерильну марлю або бинт, потім - знову бинт або марлю, складені в кілька шарів

(у крайньому разі — носову хустку). Ця пов'язка туго примотується бинтом і, тиснучи на судини, спиняє кровотечу. Поранену кінцівку після накладання пов'язки слід зафіксувати у підвищеному положенні, що також сприяє зменшенню кровотечі. Протягом двох наступних годин необхідно постійно контролювати стан ушкодженого органу чи тканини, стежачи за пов'язкою. В подальшому слід перевіряти її кожні 10-15 хвилин. Якщо пов'язка промокла майже відразу після накладання і кров при цьому має яскраво-червоний колір, це може бути свідченням ушкодження артерії. При його відсутності кров просочуватиметься кров'ю поступово і може проступити через годину чи навіть більше.

При підозрі на артеріальну кровотечу поверх скривавленої пов'язки слід накласти нову, тугіше притискаючи її на кожному витку бинта. При венозній кровотечі і незначному ушкодженні артерій цього, як правило, виявляється достатньо. Швидке промокання пов'язки, що не припиняється, просочування крізь неї крові краплинами, а тим більше струменем (що трапляється не часто і свідчить про глибоке поранення і ушкодження великої артерії), вимагають негайних заходів з метою припинення артеріальної кровотечі. В таких випадках артерію притискають пальцем у точці, де вона найближче підходить до поверхні тіла, і накладають джгут-закрутку. Це може бути як спеціальний медичний джгут, так і пристосовані з цією метою будь-які еластичні предмети з цупкого матеріалу (ремені, мотузки, хустки і т. ін.), з яких можна зробити петлю довжиною 70-80 см і шириною 2-10

см. Джгут-закрутку накладають завжди вище рани: при пораненні передпліччя - на плече, голінки - на стегно (рис. 19 д).

Послідовність накладання джгута-закрутки така:

- ✓ притиснути пальцем артерію, визначити місце накладання джгута, звільнити відповідну частину тіла від верхнього одягу для забезпечення щільного прилягання джгута (тимчасового припинення кровотечі можна досягти, максимально згинаючи кінцівку, що іноді підсвідомо робить сам потерпілий);
- ✓ закрутити за допомогою палички петлю і, відчувши невелике стискання, відпустити палець і зняти пов'язку для огляду рани;
- ✓ затягувати закрутку доти, поки не припиниться кровотеча (небезпечно продовжувати уже закручувати джгут уже після видимого припинення кровотечі: це може призвести до ушкодження судин і нервів);
- ✓ накласти на рану нову пов'язку, закріпивши паличку на забинтованій кінцівці чи на тілі;
- ✓ перш ніж зафіксувати паличку, необхідно прикріпити до неї записку з зазначенням часу накладення джгута (з точністю до хвилин).

Треба пам'ятати, що джгут можна тримати не більше години. Якщо дорога до лікарні займе більше часу, то через 30 хвилин після накладення джгута його розкручують на 5-

ть хв. і міцно затискають рану долонею. При цьому кровотеча може продовжуватись. Періодичність ослаблення джгута - півгодини. Це допомагає запобігати омертвінню кінцівки внаслідок порушення кровопостачання і утворення тромбу на місці стискання артерії джгутом. Тому джгут можна використовувати лише в разі крайньої необхідності і з великою обережністю. В переважній більшості випадків кровотечу можна зупинити правильним накладанням давлучої пов'язки.

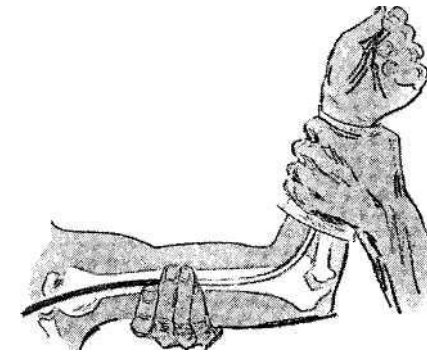


Рис.19. Припинення кровотечі:

а – перетискання артерії

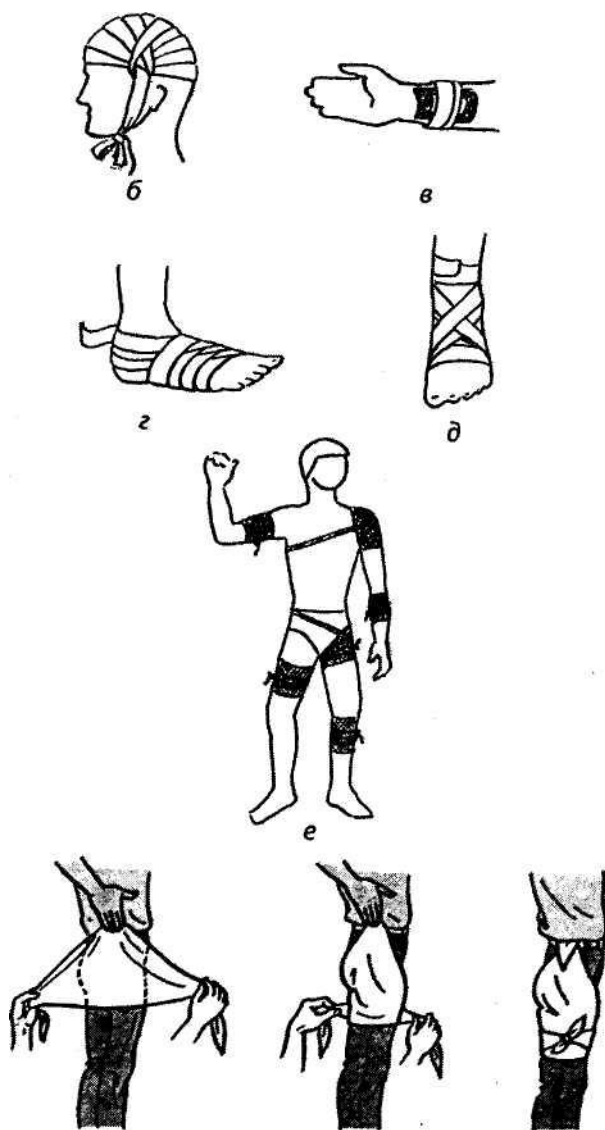


Рис. 19. Припинення кровотечі:

б- перев'язка голови; в- давляча пов'язка; г,д,е- пов'язка на ногу;

е- місця накладання кровоспинного джуга.

### **Рекомендова література**

*Сергеев В.Н.* Туризм и здоровье. - М., 1987.

*Скотт П.* Психология оценки и принятия решений. - М., 1998.

*Спутник туриста/ Сост. К.И. Вахлис.* - К., 1991.

*Стрижев А.Н.* Туристу о природе. - М., 1986.

*Тидор С.* Психология управления: от личности к команде. - СПб., 1997.

*Шимановский В.Ф.* Питание в туристском путешествии. - М., 1986.

*Штюрмер Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные.- М., 1974.

*Штюрмер Ю.А.* Охрана природы и туризм. - М., 1974.

*Энциклопедия туриста/ Гл. ред. Е.И. Тамм.* - М., 1993.

## ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗДІЙСНЕННЯ МАСОВИХ ТУРИСТСЬКИХ ЗАХОДІВ

Найпоширенішими формами пропаганди туризму і залучення широких мас до активного форм відпочинку є масові показові, тренувальні заходи і змагання (зльоти, конкурси, ігри, тренувальні збори, тренінги та ін.). Вони разом з тим виконують культурно-просвітницькі, краєзнавчі виховні функції, сприяють покращенню фізичної підготовки, технічному вдосконаленню, організації змістовного відпочинку все більшого числа людей, популяризації туризму серед населення.

Проведення туристських зльотів і змагань має досить давню історію, але масового характеру ці заходи стали набувати з 50-х років ХХ ст. Сьогодні вони проводяться на різних рівнях - від туристських секцій до міжнародних форумів, у яких беруть участь сотні тисяч туристів і краєзнавців.

### КЛАСИФІКАЦІЯ МАСОВИХ ТУРИСТСЬКИХ ЗАХОДІВ

Поняття «зліт» і «змагання» часто вживаються паралельно і навіть ототожнюються одне з одним, хоча ці заходи відрізняються один від одного за своєю метою і програмою змагання, як правило, виступають складовою частиною зльотів, хоча можуть проводитись і самостійно.

Під терміном «змагання» розуміють прагнення випередити, перевершити, перемогти інших. Що ж до

туристських змагань, то тут важливо не тільки і не стільки одержати перемогу, скільки з'ясувати рівень технічної і тактичної підготовки, загально-фізичної і спеціальної тренуваності, випробувати нові зразки спорядження і прийоми його використання в умовах, максимально наближених до похідних.

З'їзди, зльоти передбачають проведення зборів, нарад людей, об'єднаних спільною метою, членів тієї чи іншої масової організації. Головне завдання туристських зльотів - популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо. Але, не принижуючі значення цих заходів, слід сказати, що зльоти і змагання не повинні підмінити основну форму діяльності в туризмі, якою є організація і проведення походів.

Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації. Ця остання здійснюється за трьома основними параметрами: формою, масштабом, класом.

Серед форм туристських змагань можна назвати першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі. Зльоти найчастіше проводяться у вигляді конкурсів, виставок, семінарів, вечорів тощо.

Масштабність зльотів і змагань визначається широтою участі в них команд чи окремих представників різних регіонів або організацій. Ці заходи можуть відбуватись на міжнародному, міжобласному, обласному, районному рівні або в межах окремого трудового колективу, турбази, школи, секції та ін.

Клас змагань за їх складністю визначається в діапазоні змінюється від I до IV і залежить від характеру і кількості етапів, довжини, складності перешкод, перепаду висот, використовуваних технічних прийомів і т. ін.

Під час зльотів можливе будь-яке поєднання масштабу і класу змагань. У ході широкомасштабних змагань, як правило, переважають нескладні дистанції I - II класів, оскільки основною метою є популяризація туризму і обмін досвідом. В той самий час змагання окремих вузівських колективів секцій і т.п. можуть включати дистанції III - IV класів.

Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення змагань (крім лижних) навесні, до початку туристського сезону, з метою перевірки готовності груп до походів, а зльотів - восени, після закінчення походів, що дозволяє підвести підсумки і визначити завдання і плани на наступний сезон.

Цікавою формою проведення зльотів є поєднання в їх програмі кількох видів туризму.

### **ЗМАГАННЯ З ОКРЕМИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ**

Змагання з різних видів туризму можуть бути складовою частиною програми зльоту або проводитись у вигляді окремих заходів. Широко практикується проведення змагань з пішогодного, гірського, водного, лижного, велосипедного туризму, а також з туристського орієнтування. Клас їх складності може варіювати в межах від I до IV.

*Пішогодний туризм.* Серед заходів подібного роду найбільшого поширення набули змагання з пішогодного туризму. Вони приваблюють своєю видовищністю, доступністю для всіх бажаючих. їх проведення не вимагає

створення спеціальних умов навіть у межах міста або в передмісті. Програма змагань може включати дистанцію крос-походу, дистанцію смуги перешкод, а також виконання спеціальних завдань.

Технічна складність етапів змагання адаптується до рельєфу місцевості і умов, у яких вони проходять. Умовно ці етапи можна поділити на групи:

1. технічно складні (навісна переправа, підйом або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);
2. технічно нескладні (переправа на плавучих засобах, підйом або спуск по схилу, траверсування схилу, пересування по купинах, транспортування потерпілих і т. ін.);
3. без фізичного навантаження (зав'язування вузлів і обов'язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування і т. п.);
4. закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака тощо).

При постановці дистанції важлива логічна послідовність етапів. Це досягається дотриманням загальних правил:

- ✓ доцільне паралельне розміщення 2-3 ниток маршруту;
- ✓ подолання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа - над струмком або ярмом, загата або купини - на заболоченій ділянці);
- ✓ визначити місце для старту і фінішу;

- ✓ технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку дистанції;
- ✓ у складних етапах може бути задіяна частина команди, а можна піти шляхом встановлення контрольного часу;
- ✓ якщо програмою змагань передбачено перехід водойми убрід, доцільно поставити його в кінці траси.

Важливо вдало обрати місце змагань. Наявність водних об'єктів, пересіченої місцевості, порослих лісом ділянок дозволяє розробити цікаву дистанцію.

*Гірський туризм.* Змагання з техніки гірського туризму складається з командного та індивідуального подолання дистанцій, що пролягають через ділянки гірського або розчленованого рельєфу, а також виконання спеціальних технічних прийомів. Це один із найбільш видовищних і популярних видів змагань з туризму. Окремі елементи змагань з техніки гірського туризму входять у програму змагань з пішохідного туризму.

У ході змагань передбачено подолання дистанцій по заданому або самостійно обраному маршруті. Припускається використання різних спеціальних технічних прийомів на одній дистанції або з'єднання кількох дистанцій в одну трасу.

Як правило, змагання проводяться на висотах, що не потребують акліматизації.

Дистанція передбачає наявність різних видів перешкод, характерних для гірської місцевості - скельних масивів, крутих трав'янистих, снігових і льодових схилів,

водних перепон. На рівнинній території траси для цього виду змагань пролягають крутими схилами річкових долин, через вироблені кар'єри, цегляні чи бетонні стіни споруд і т. п.

Набір етапів різного ступеня складності може бути таким: підйом і спуск по крутому схилу (трав'янистому, сніговому, льодовому), подолання прямовисних скельних ділянок (підйом по скелі, спуск на мотузці), водних перешкод.

Підготовка до змагань з техніки гірського туризму вимагає спеціальних засобів безпеки. Ділянки скельних виходів очищаються від каміння, землі, піску. Підходи до траси, а також місце знаходження суддів і глядачів повинні розташовуватись на безпечній ділянці. Учасникам змагань необхідно мати засоби страхівки.

*Водний туризм.* Змагання туристів-водників приваблюють великим і різноманітним набором перешкод, технічними способами плавання і плавучими засобами. Змагання можуть проводитись на байдарках, плотах, катамаранах. У водному туризмі ширше, ніж в інших видах, використовується саморобне спорядження. Змагання туристів-водників проводяться в особистому, особисто-командному і командному заліку.

Умови змагань можуть бути різними, хоча найбільш часто вони проводяться в таких видах: коротка траса, довга траса, змагання з безпеки плавання, естафета.

Довжина короткої траси не перевищує 800 м, а кількість перешкод (воріт) може досягати 25. В основному це штучно створені перешкоди, подолання яких передбачає використання різних прийомів. Зокрема, уздовж траси



практикується навішування воріт, утворених двома жердинами. Завдання учасників - подолання на плавучих засобах траси з послідовним проходженням крізь усі ворота.

Довга траса (ралі) може простягатись на відстань від 5 до 100 км. Дистанція включає окремі технічно складні ділянки і може бути подолана за один або кілька днів. Змагання проводяться в умовах, максимально наближених до похідних, і передбачають участь усіх видів суден.

Змагання з безпеки плавання передбачають участь команд. У своїй переважній більшості вони розгортаються навколо імітованого перекидання судна або падіння учасників у воду і здійснення «рятувальних» робіт на обмеженій ділянці.

Естафетна траса має довжину від 5 до 20 км. Її окремі ділянки розраховані на різні типи суден: байдарки, плоти, катамарани.

При виборі траси для змагань з водного туризму необхідно перевірити, щоб на ній не було перешкод, які можуть становити загрозу для життя їх учасників. Після лінії фінішу повинна бути ділянка відносно спокійної води для причалювання і надання надійної страховки в разі виникнення аварійної ситуації.

*Лижний туризм.* Змагання з лижного туризму за своєю програмою близькі до пішохідного. Вони здебільшого мають ті ж самі етапи, доповнені етапами з лижної техніки. З огляду на природні умови, в яких проводяться ці змагання, проблема безпеки учасників доповнюється турботою про здоров'я туристів, що обумовлена можливістю обмороження.

Останнім часом широко практикуються змагання з *велосипедного туризму*. Велотуристи змагаються в техніці їзди на велосипеді, подоланні крос-траси, велосипедного ралі.

*Змагання з орієнтування.* Спортивне орієнтування виділилося в окремий вид спорту з туристських змагань. Але етапи орієнтування на місцевості традиційно включаються в програму туристських зльотів. Вони дають змогу з'ясувати рівень оволодіння навичками орієнтування, необхідними кожному туристові, і сприяють їх удосконаленню.

Змагання з орієнтування проводяться в таких видах: рух у заданому напрямку, рух за вибором, рух по маркірованій трасі. Кожний їх учасник на старті отримує топографічну карту і повинен забезпечити пролягання маршруту через контрольні пункти (КП) в певному порядку або на вибір. На маркірованій трасі основним завданням учасників є точне нанесення на карту лінії маршруту і місцезнаходження КП.

Довжина дистанції в цих змаганнях для чоловіків складає 6-15 км, для жінок - 4-9 км. Значно коротша вона у змаганнях школярів.

При проходженні траси рекомендується встановлювати контрольний час.

Район для проведення змагань обирається з таким розрахунком, щоб на місцевості були чіткі обмежувальні об'єкти - шосе, річка, поле і т.п. Попередньо учасників необхідно проінформувати про вимушені дії на той випадок, якщо їм доведеться зійти з траси, або в разі втрати орієнтування. Необхідно попередити їх також про всі

небезпечні об'єкти на протязі траси (болота, урвища тощо) і позначити ці місця на карті.

Тільки грамотно підготовлені і вміло проведені змагання дозволяють розв'язати всі поставлені завдання.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ЗЛЬОТІВ І ЗМАГАНЬ**

Підготовка до зльоту (змагання) починається в середині року, при складанні планів масових заходів на наступний рік. Ця робота починається зі створення організаційного комітету і затвердження його складу організацією відповідальною, за проведення зльоту (змагання). В оргкомітеті, як правило, представлені співробітники адміністрації, працівники туристської сфери, головний суддя змагань і ряд штатних працівників, відповідальних за різні аспекти підготовки заходу.

В коло обов'язків організаторів зльоту (змагання) входять; створення оргкомітету, затвердження суддівської колегії; отримання дозволу місцевих органів на проведення заходу; матеріально-технічне, транспортне, господарське і медичне забезпечення; безпека учасників і гостей.

Оргкомітетом розробляється «Положення про зліт (змагання)», складається і здійснюється план підготовки і проведення заходу. Його функції передбачають також прийом і розміщення учасників, організацію харчування і медичного обслуговування, підготовку і облаштування місця змагань і зберігання інвентарю, організацію інформаційного забезпечення.

Розроблене положення заздалегідь надсилається учасникам. Воно містить такі відомості: мета і завдання заходу, час і місце проведення, керівництво його підготовкою і здійсненням, вимоги до учасників, програма змагань і конкурсів, обсяг фінансування, порядок і термін подання заявок про участь у зльоті, умови прийому учасників, визначення результатів змагань, нагородження переможців.

Вибір місця проведення масових заходів вимагає врахування ряду обов'язкових умов: воно повинно забезпечувати зручність постановки дистанцій, розміщення учасників, гостей і болільників, а також мати зручні під'їзди і підходи. Обов'язковою умовою здійснення масових заходів є безпека проведення змагань і розташування табору. Необхідно забезпечити також передбачити і безумовне виконання природоохоронних заходів.

Одним із важливих аспектів здійснення масових заходів є організація вільного часу їх учасників. Необхідно передбачити проведення виставок туристського спорядження, фоторобіт, а також цікавих зустрічі, підготувати програми вечорів пісні і т.ін. Для школярів до програми туристського зльоту, крім змагань, включають різні конкурси і спортивні ігри.

### Рекомендована література

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., 1985.
2. Власов А.А. и др. Турист. Библиотека туриста. – М., 1974.
3. Гуляев В. Новые информационные технологии в туризме. – М., 1998.
4. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К., 1988.
5. Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм: навч. посіб. – К.: „Альтерпрес”, 2004. – 192с.
6. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Безпека життєдіяльності географа з основами професійної підготовки: навч. посіб. – К., 1998.
7. Душков Б.А. География и психология. Поход к проблемам. – М., 1987.
8. Карпов А. Психология принятия управленческих решений. – М., 1998.
9. Никишин Л.Ф., Коструб А.А Туризм и здоровье. – К., 1991.
10. Плешанов Е.А. Я + Природа. – Воронеж, 1997.
11. Полевые практики по географическим дисциплинам: Уч. пособ./ под ред. В.А. Исаченка. – М., 1980.
12. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України./ Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. – Вип.2. – К., 1994.
13. Сергеев В.Н. туризм и здоровье. – М., 1987.
14. Спутник туриста/ Сост. К.И. Вахлис. – К., 1991.
15. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М., 1986.
16. Туризм и спортивное ориентирование./ Сост. Ганопольский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240с.
17. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. – М., 1974.
18. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. – К.: „Альтерпрес”, 2003. – 232.
19. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М., 1993.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	3	Перша медична допомога в туристському поході	95
<b>Характерні та особливості спортивно-оздоровчого туризму</b>	4	Оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження	97
Характерні особливості основних видів спортивно-оздоровчого туризму	10	Основні прийоми і правила надання першої допомоги	98
<b>Соціально-психологічні аспекти формування туристської групи</b>	20	<b>Організація і здійснення масових туристських заходів</b>	106
Психо-емоціональний клімат у туристській групі	22	Класифікація масових туристських заходів	106
Характеристика туристської групи та ефективність її діяльності	26	Змагання із окремих видів туризму	107
Спеціальна психологічна підготовка керівника туристської групи	34	Організація зльотів і змагань	111
Управління конфліктною ситуацією. Вирішення конфліктів	48	Рекомендована література	113
Психологічна підготовка учасників туристського походу	50		
<b>Основи підготовки туристів</b>	52		
Базова географічна підготовка туриста	59		
<b>Методика навчання пересування в туристському поході. Порядок і режим руху</b>	73		
Страховка і самостраховка під час руху	74		
<b>Організація та методика навчання побуту, харчування, постачання в туристському поході</b>	77		
Спорядження	77		
Базування	79		
Харчування в туристському поході	81		
<b>Медичні вимоги до учасника туристського походу</b>	92		
Самоконтроль під час туристського походу	93		