



**VIVERE!
VINCERE!
CREARE!**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**
Національний авіаційний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**Практикум з туризму
для студентів усіх спеціальностей**

Київ 2011

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Практикум з туризму
для студентів усіх спеціальностей

Київ 2011

УДК 796.011.3 (076.5)
ББК ч 448.0,555 я 7
Ф 505

Укладачі: *В. В. Білецька, Ю. О. Усачов*

Рецензенти: *Ю. Вихляєв* – канд. пед. наук, доцент
Є. Петренко – канд. пед. наук, доцент
В. Семененко – канд. наук з ФВіС, доцент

Затверджено методично-редакційною радою Національного авіаційного університету (протокол № 7/11 від 17.11.2011 р.).

Фізичне виховання: практикум з туризму / уклад.: В.В. Білецька,
Ф 505 Ю.О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 28 с.

Містить теоретичні відомості щодо змісту різних видів туристської підготовки. Рекомендовано для ефективної самостійної підготовки з туризму студентів вищих навчальних закладів.

Для студентів усіх спеціальностей.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ВИДИ ТУРИЗМУ І ЇХ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ.....	5
2. ЗМІСТ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	10
2.1. Теоретична підготовка.....	10
2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	10
2.3. Техніко-тактична підготовка.....	14
2.4. Психологічна підготовка і формування особистісних якостей студентів засобами туризму.....	16
2.5. Топографічна підготовка туриста.....	19
3. ГІГІЄНА ТА САМОКОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ І ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ.....	23
Питання для самоконтролю.....	26
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	27

ВСТУП

Туризм служить важливим засобом гармонійного розвитку студентів, зміцнення їхнього здоров'я, виховання сучасної людини активним членом суспільства. Туризм як суспільно-соціальне явище покликаний охороняти й зміцнювати здоров'я людей, забезпечувати змістовне дозвілля населення. Також туризм є одним з найбільш масових і доступних засобів фізичного вдосконалення людей на сучасному етапі розвитку суспільства.

Використання туризму як активного засобу виховання особистості дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних студентіві вмінь і навичок, удосконалювання його рухові здібності, здійснювати розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей. Крім того, туризм надає можливість брати участь студентам у різноманітних суспільно корисних справах. Заняття туризмом не можна розглядати як короточасну розвагу, як самоціль для задоволення насамперед особистих інтересів людини, у відриві від розумового, трудового, морального та естетичного виховання.

Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, тому що дозволяють більшою мірою, у порівнянні з іншими видами, опановувати знаннями, уміннями й навичками, потрібними в житті кожній людині.

Під час походу відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистісних інтересів суспільним; виховуються витривалість і морально-вольові якості людини. При вирішенні освітніх завдань закріплюються знання з краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих студентами до походу.

Оздоровчі завдання вирішуються за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту із дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання позитивного впливу природних факторів на всі функції організму, дотримання правил особистої й суспільної гігієни. Вирішення спортивних завдань у туризмі сприяє створенню бази загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості для участі в змаганнях з туристської техніки.

1. ВИДИ Й ФОРМИ ТУРИЗМУ І ЇХНЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно до Закону України «Про туризм» туризм класифікується за організаційними формами та видами (стаття 4).

Так, у залежності від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм – подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм – подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і в міжнародному туризмі позначка та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Існує велика кількість класифікацій туризму. Так, наприклад, залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму: дитячий; молодіжний; сімейний; для осіб похилого віку; для інвалідів.

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять зі спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму – оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види: спортивний; пізнавальний (екскурсійний); діловий; любительський (мисливський, рибальський); релігійний; рекреаційний; реабілітаційний; професійно-прикладний; учбовий; краєзнавчий; пригодницький; експедиційний; комерційний; комбінований; культурно-освітній; лікувально-оздоровчий; екологічний (зелений), тощо.

Так, спортивний туризм має за мету спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає вдосконалення всього

комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для пересування людини по місцевості, насиченої природними перешкодами, у процесі походу.

Пізнавальний туризм проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток, соціального та природного змісту.

Діловий туризм передбачає здійснення турів, у процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо.

Релігійний туризм – це здійснення подорожі по святим для віруючих місцям.

Реалізація культурно-освітньої мети здійснюється при подорожах містами, регіонами, країнами, в процесі яких туристи знайомляться з архітектурою, пам'ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів.

Лікувально-оздоровча мета досягається в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму. Зелений туризм має за мету залучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості. Позитивні сторони цих подорожей: чисте повітря, екологічно-чисте харчування, розміреність та неспішність життя тощо. Рекреаційний туризм – це відновлення фізичних й психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим. Реабілітаційний туризм має цільову функцію – лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках та ін.

Професійно-прикладний туризм має за мету вдосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням у туристичних походах.

Учебний туризм – це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

– за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;

– залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;

– за місцем проведення подорожі розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);

– за діяльністю – туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;

– за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);

– за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);

– за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);

– за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення й елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням, тощо) обмеженому контингенту.

За організаційними основами туризм ділиться на організований і неорганізований. Організований туризм за формами організації ділиться на плановий й самодіяльний. При плановому туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсивод. У плановому туризмі туристичні послуги надаються певними організаціями (туристичними фірмами й приватними особами, що мають патенти на право туристичної діяльності та ін.) у визначеному (плановому) порядку за путівками. Туристичні послуги можуть бути комплексними та приватними, наприклад: розробка маршрутів, комплектування груп, матеріально-технічне забезпечення (транспорт, харчування, проживання, супроводження, туристичне спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії, тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристичної діяльності (ліцензування, сертифікація та ін.).

У самодіяльному туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Туристи самі обирають маршрути й спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, намічають і здійснюють екскурсії.

Словом «самодіяльність» називають прояв особистого почину в будь-якій справі. Самодіяльність є високою формою соціальної активності та її варто розуміти як внутрішнє детерміноване самовираження особистості або групи. Тому самодіяльний туризм є соціально-значущим явищем. Самодіяльний туризм, як сфера масової самодіяльності, містить у собі всі різноманіття аматорських туристичних заходів, які проводяться відповідно до нормативної бази організації туризму в країні, включаючи обмеження правилами, нормами й іншими керуючими матеріалами які вводяться в самодіяльний туризм для створення управляючої системи самодіяльного туризму. Цим самодіяльний туризм й відрізняється від неорганізованого туризму, де випадки порушення правил охорони навколишнього середовища й інших нормативних актів не є поодинокими. Чітка організація, продумана розробка маршруту, правильне проведення подорожі й дотримання дисципліни – без всього цього неможливе виконання туристичних завдань туристичними засобами. Виконання функцій керівника туристичної групи пов'язано з наявністю в особи певних якостей: організаторських, комунікативних, креативних тощо. Крім цього керівник та члени туристичної групи повинні володіти знаннями та вміннями з географії, гідрології, біології, метеорології, історії, етнографії, медицини, кулінарії, що забезпечує безпечне здійснення подорожі.

Спортивний туризм має певні розрядні вимоги для отримання спортивних звань і розрядів. Спортивний туризм за рівнем відноситься до соціального, за формою організації – до самодіяльного, за фізичним навантаженням – до активного, за складом учасників до – групового.

У спортивному туризмі основний мотив занять – розвиток та підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод різних форм природного рельєфу. У спортивному туризмі основний результат занять – спортивне вдосконалення, включаючи фізичне й духовне вдосконалення людини в природних умовах, оздоровлення; фізичний і духовний розвиток людини;

естетичне та морально-вольове виховання; пізнання історії та сучасності, культури та звичаїв місцевого населення; дбайливе відношення до природи та повага до національних традицій.

Деякі види туризму включені в спортивну класифікацію як частини спортивного туризму. Зрозуміло, що ці види туризму можуть розвиватися в рамках будь-якого типу туризму, але в спортивному туризмі вони нормовані певними вимогами по тривалості, довжині маршруті й природних перешкодах у походах й подорожах.

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму в якості окремих видів спорту, таких як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. У той же час туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Туризм з активними засобами пересування стає все більш масовою потребою суспільства в умовах науково технічної революції, потребою не тільки соціальною, але й біологічною та психологічною. Задоволення цієї потреби дозволяє усунути чи послабити несприятливі наслідки урбанізації життя, такі як – нервово-емоційні перевантаження, гіпокінезія та нераціональне харчування, досягти підвищення працездатності населення та зниження рівня «хвороб століття».

Зміна оточення з «виходом» людини з повсякденних умов життя забезпечує переключення нервово-емоційної сфери на нові проекти зовнішнього середовища, відволікання від стомлюючих та під час негативних впливів повсякденності. Туристські походи та подорожі переносять місцевого мешканця в нове ландшафтно-кліматичне середовище на безпосередній контакт з природою. Відзначається покращення показників нервово-психічної сфери, підвищується розумова працездатність, знижується прихований період рухової реакції, підвищується тонус нервово-психічної сфери.

Туризм являє собою один з найефективніших засобів розвитку витривалості серцево-судинної системи, усунення судинної дистонії. Після чергового походу покращуються показники обмінних процесів: знижується підвищений рівень холестерину в крові, знижується маса тіла, спостерігається розвиток

функціональних резервів зовнішнього дихання, підвищуються показники фізичної витривалості.

2. ЗМІСТ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка туриста включає широке коло питань, у тому числі формування знань з теорії й методики навчання й тренування, лікарського контролю й самоконтролю, гігієни й долікарської допомоги. Особливість же теоретичної підготовки туриста полягає в тому, що вона тісно пов'язана з географічною, краєзнавчою й топографічною підготовкою.

Географічна підготовка туриста, що включає комплекс знань як з фізичної географії (у тому числі з геоморфології, гляціології, кліматології), так і з економічної географії, становить у цілому основу теоретичної підготовки, що разом з питаннями класифікації туристських районів, маршрутів і природних перешкод створює спеціальну теоретичну підготовку, тісно взаємодіючи з топографічною і картографічною, краєзнавством і охороною природи.

До практичних розділів підготовки належить фізична підготовка й виховання особистісних якостей, технічна й тактична підготовка.

У туризмі, як і в інших видах спорту, досягнути високих результатів неможливо без постійної фізичної підготовки, що становить основний зміст тренування. В той же час фізична підготовка нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

2.2. Загальна й спеціальна фізична підготовка

Засоби загальної фізичної підготовки використовуються для: різнобічного розвитку фізичних здібностей і зміцнення здоров'я; розвитку функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності й поліпшення протікання відновних процесів. Засобами спеціальної підготовки здійснюється виховання необхідних туристові навичок. На першій стадії занять туризмом планується розвиток основних фізичних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

Розвиток витривалості. У туристському поході доводиться долати великі відстані протягом тривалого часу й зі значним фізичним навантаженням, що залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, маси рюкзака. У результаті організм стомлюється й створюється можливість появи помилок при подоланні небезпечних або складних ділянок маршруту. Отже, запас міцності й безпека туриста багато в чому залежать від його витривалості.

При вихованні витривалості вирішуються три основні завдання: поліпшення аеробних можливостей, вдосконалення діяльності серцево-судинної й дихальної систем; підвищення анаеробних можливостей; підвищення фізіологічної і психологічної межі стійкості до зрушень внутрішнього середовища, що може бути викликане напруженою роботою.

При цьому навантаження характеризується наступними факторами: інтенсивністю, тривалістю, величиною інтервалу відпочинку, характером відпочинку й числом повторень вправ. Найбільш доступні засоби виховання загальної витривалості – ходьба, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, лижні перегони, плавання, спортивні й рухливі ігри, велосипедний спорт, веслування, аеробіка.

Спеціальна витривалість виховується всіма способами технічної підготовки: походами вихідного дня, участю в змаганнях зі спортивного орієнтування й техніки туризму, тренуваннями з вантажем на трав'янистих, осипних, сніжних, льодових схилах і скелях. Спеціальна витривалість – здатність до багаторазового повторення вправ з техніки туризму без зниження якості їхнього виконання.

При вихованні витривалості потрібно враховувати значні вікові розходження в пристосувальних реакціях організму до підвищених навантажень. Працюючи з юнаками й дівчатами важливо створити оптимальні умови для функціонування системи кисневого забезпечення організму. Із цією метою доцільно частіше проводити тренування в лісовій або парковій зоні.

Розвиток силових якостей. При ходьбі з вантажем по пересіченій місцевості, подоланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук і тулуба отримують більше навантаження протягом тривалого часу.

Вправи для розвитку сили діляться на дві групи. Першу групу становлять вправи із зовнішнім опором: з опором партнера (вправи в парах, боротьба, акробатика); з вагою предметів (штанга, гантелі, набивні м'ячі, гиря, рюкзак з контрольною масою); з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, у гору, по пересіченій місцевості).

Друга група – це вправи з обтяженням вагою власного тіла (підтягування, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, присідання, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах).

Спеціальні силові вправи виконуються з рюкзаком або іншим вантажем (можна з партнером) і включають: лазіння по канату, гімнастичній або скельній стінці; підтягування на поперечині; подолання навісної переправи; стрибки через перешкоди; присідання, ходьбу й біг; підйом по крутому сніжному або трав'янистому схилу.

Застосування засобів і методів виховання сили в юнацькому віці повинне бути ретельно погоджене з особливостями цієї вікової групи. Заняття на перших етапах фізичної підготовки повинні забезпечувати оптимальну ступінь гармонійного розвитку всіх м'язових груп, сприяти утворенню міцного «м'язового корсету», зміцнювати дихальну мускулатуру. У комплексних тренуваннях вправи на силову витривалість слід застосовувати наприкінці заняття.

Розвиток спритності. Критеріями спритності є – координаційна складність завдання, час і точність його виконання. Виховання спритності складається з виховання здатності освоювати нові рухові дії й перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановки на туристському маршруті (наприклад, застосувати серію швидких і точних рухів, пов'язаних з переправою через водний потік, рухом по осипам, скелям і льоду, спуском на лижах, сплавом на гірських ріках).

Основне завдання виховання спритності – оволодіння новими руховими діями. При цьому використовуються наступні вправи: спортивні й рухливі ігри, спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна й художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг), аеробіка.

При виконанні вправ рекомендується включати в них елементи новизни, створювати несподівані ситуації, що вимагають швидкої реакції.

У туризмі спеціальна спритність виховується засобами спеціальної фізичної й технічної підготовки без вантажу й з вантажем: ходьбою по колоді, тросу, каменям, купинам, змаганнями з техніки туризму, скелелазінню, туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах.

Розвиток швидкісних якостей. Під швидкістю розуміється здатність виконувати рухові дії в мінімальний час. Для виховання швидкості використовуються різні швидкісні вправи: спортивні й рухливі ігри, легка атлетика (біг на короткі дистанції, стрибки й метання), аеробіка. Застосовуються різноманітні вправи, що вимагають швидкої реакції на заздалегідь обумовлені сигнали (звукові, зорові, тактильні), швидких локальних рухів і короткочасних переміщень.

Засоби спеціальної фізичної підготовки для виховання швидкості: туристські вправи прикладного багатоборства (установка намету на час, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням і т.п.).

Розвиток гнучкості. Для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху – вправи на розтягування, перед виконанням яких необхідно добре розігрітися.

Неодмінна умова досягнення високої фізичної підготовленості туристів – дотримання режиму, правил гігієни, постійний лікарський контроль, що доповнюється самоконтролем студента й полягає в систематичному спостереженні за масою свого тіла, ЧСС, сном, апетитом, загальним станом. Управління підготовкою туриста буде ефективним тільки в тому випадку, якщо викладач систематично одержує інформацію про стан студента і його працездатність під час заняття, про рівень фізичної підготовленості.

Максимальний оздоровчий ефект від різноманітного й регулярного тренування буде в тому випадку, якщо характер і ступінь фізичного навантаження повністю відповідають стану здоров'я, рівню функціональної готовності організму, віку й

індивідуальним особливостям осіб, що займаються. Без цього тренування виявляться малоефективними.

Фізична підготовка повинна будуватися на основі принципів свідомості й активності, систематичності, послідовності й поступовості, регулярності, наочності, безперервності, повторності, циклічності й хвилеподібності фізичних навантажень.

2.3. Техніко-тактична підготовка

У самому загальному вигляді тактичну підготовку можна визначити як здатність групи виконувати цілеспрямовані дії, що дозволяють ефективно вирішувати як загальні, так і часткові завдання походу й забезпечувати безпеку всіх його учасників. Варто розрізнити групову й індивідуальну туристську тактику.

При цьому потрібно мати на увазі, що завдання групового характеру вирішуються як на етапі підготовки походу (вибір і докладне вивчення району маршруту, планування маршруту й складання календарного плану походу, ретельно продумане матеріально-технічне забезпечення групи, планування заходів безпеки), так і безпосередньо на маршруті (зміна плану походу й графіку руху, організація змушених привалів і днювань, попередня розвідка й обробка окремих складних або об'єктивно небезпечних ділянок маршруту, організація доставки продуктів харчування, палива й спорядження, перерозподіл обов'язків між учасниками). На групову тактику й можливу необхідність її корекції впливають: різкі зміни погодних умов і стихійні лиха, необхідність термінового надання допомоги іншій туристській групі, що потерпіла аварію, або місцевому населенню у випадку стихійного лиха, травма або захворювання когось із учасників, незадовільний фізичний або психологічний стан групи.

Всі тактичні групові дії учасників походу повинні повною мірою сприяти забезпеченню безпеки на маршруті, максимальному вирішенню виховних, оздоровчих і освітніх завдань.

Індивідуальна тактична підготовка учасника походу складається з умінь: розподіляти сили на відрізках денного переходу й у цілому на маршруті; відпочивати на привалах; раціонально пересуватися, особливо на складних відрізках маршруту; орієнтуватися на

місцевості (оптимальний вибір шляху); здійснювати страховку й самостраховку (вибір способів).

Важливий компонент тактичної підготовки туристів – уміння швидко і якісно вирішувати різноманітні техніко-тактичні завдання, пов'язані з вибором тих або інших технічних прийомів, найбільш доцільних у конкретній ситуації. При цьому вирішуються завдання вибору стосовно техніки руху, прийомів страховки, організації біваку, техніки орієнтування.

Так, ряд прийомів орієнтування (звірення карти з місцевістю, визначення місця стояння, азимутальний рух у заданому напрямку) відноситься до числа чисто технічних, але вибір шляху, порівняння швидкості руху з точністю орієнтування – це тактичні завдання, що розв'язуються одночасно з технічними.

Аналогічні техніко-тактичні завдання вирішуються й при організації біваку (визначення часу, коли групі вже необхідно припинити рух і зупинитися на нічліг, а також вибір місця біваку – завдання тактичні, створення ж зручного й безпечного біваку – справа техніки). Численні техніко-тактичні завдання вирішуються туристськими групами при проходженні маршруту, організації страховки на крутих схилах, організації переправ.

У початковій тактичній і техніко-тактичній підготовці туристи (у масових туристських походах) одержують наступні вміння й навички: вибір шляху, аналіз точності орієнтування й швидкості руху на окремих ділянках; зіставлення графіків руху – запланованого і фактичного; розбір варіантів подолання перешкод.

Довжина ділянок маршруту за планом визначається заздалегідь будь-яким топографічним способом (циркулем-вимірником або курвіметром), фактична довжина – вирахування шляху способами, прийнятими в окомірній зйомці маршруту. Ходовий час фіксується в годинах і хвилинах.

Уміння планувати графік руху й аналізувати відхилення від нього – важливий показник тактичної підготовки учасників туристських походів.

Ущільнення графіка в навчальних походах досягається максимальним використанням часу на привалах. Вибору зручного місця для привалів варто приділяти належну увагу. Важливо також, щоб проходження попередньої ділянки маршруту й вихід до місця

привалу збігалися з початком можливої перешкоди. Так, привал на березі ріки дозволить провести обговорення способів переправи. Місце привалу дає досить необхідної інформації для обговорення його переваг і недоліків з погляду можливості організації бівачу.

Організація розбору походу – важливий елемент організаційно-методичної й тактичної підготовки. Аналіз маршруту, плану його проходження, графіка руху (за планом і фактичного) є складовою частиною походу. Розбір проводиться з використанням картосхеми маршруту й таблиць із аналізами графіка руху.

При розгляді питань тактичної підготовки туристів і вдосконалення педагогічних прийомів навчання тактиці важливо звернути увагу на істотне розходження в організації технічної й тактичної підготовки.

Навчання різноманітним технічним прийомам організується насамперед у підготовчому періоді. При цьому величезну роль в удосконаленні техніки руху й страховки відіграє участь туристів у змаганнях з техніки туризму. Подальше навчання техніці, причому на найбільш високому для даного контингенту туристів рівні, триває й у поході, але основи технічної підготовки надаються в підготовчому періоді.

З тактичною підготовкою навпаки: основне навчання тактиці відбувається саме на маршруті (тобто в основному періоді підготовки). Значну роль відіграє й післяпохідний (перехідний) період – розбір походу, підготовка звітних матеріалів.

2.4. Психологічна підготовка й формування особистісних якостей студентів засобами туризму

Однією з найважливіших функцій туризму як суспільного явища в сучасних умовах виступає формування всебічної й гармонічно розвиненої особистості, свідомого й активного члена суспільства, що поєднує у собі духовне багатство й фізичну досконалість.

Суспільно-політичне виховання засобами туризму має на меті виховання колективістів, тобто людей, що ставлять суспільні інтереси вище особистих, що вміють, переборюючи труднощі й перешкоди, ділити радості й прикраси колективу.

Особливо проявляється роль колективу в походах різної складності. Дружна група – запорука успішного проходження маршруту, гарної організації активного відпочинку.

Важливо підкреслити, що в туристських подорожах, навіть невеликих по довжині й тривалості, народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближає студентів різних років навчання. Кожний пройдений кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Трудове виховання засобами туризму полягає у формуванні вмінь і навичок самообслуговування й суспільно корисної діяльності. Учасники туристської групи повинні забезпечувати самостійну життєдіяльність протягом всього маршруту: орієнтуватися й переборювати перешкоди, ставити табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження, лагодити одяг, фотографувати, робити опис маршруту. Завдяки цьому туристи не тільки засвоюють елементарні прийоми побутової праці, але й вчать проявляти свідому дисципліну, організованість, погодженість спільних дій у роботі.

Туризм, як ніякий інший вид людської діяльності, залучає осіб, що ним займаються, до прекрасного в природі й суспільстві, наповнює життя духовним змістом, робить його гарнішим, багатішим, допомагає краще пізнати навколишній світ.

У тренувальних і похідних умовах виховуються вольові якості: сміливість і рішучість, терплячість; наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Всебічне виховання вольових якостей повинне входити в основний зміст підготовки туристів.

Сміливість – це здатність діяти в небезпечні для життя, здоров'я й престижу людини ситуаціях, не знижуючи якості діяльності. Під рішучістю розуміють здатність людини швидко приймати рішення й приступати до його здійснення в значимій для нього ситуації, особливо при невпевності або страху.

Сміливість і рішучість відіграють істотну роль при проходженні маршруту й подоланні складних природних перешкод: водних перешкод, перевалів, льодовиків і т.п. Виховання цих якостей здійснюється постійно.

Велике значення при цьому має поступове ускладнення вправ і підвищення вимог при їхньому виконанні: збільшення довжини й

крутості схилів для спусків і підйомів; виконання вправ у рівновазі на підвищеній і звуженій опорі (канат, трос або мотузка); зближення воріт в техніці водного туризму; спуск «дюльфером» і спортивним способом зі схилів різної крутості; ходіння по льодових схилах на «кішках»; переправа вброд через гірську ріку.

Терплячість виражається в здатності підтримувати за допомогою додаткового вольового зусилля напруженість та інтенсивність роботи на заданому рівні при виникненні внутрішніх умов, що перешкоджають цьому (наприклад, при стомленні на тренуванні або на маршруті походу, недостачі кисню в горах). Мірою терплячості може бути час від моменту появи втоми до відмови підтримувати зусилля на заданому рівні.

Наполегливість – постійне прагнення, що проявляється в досягненні мети, незважаючи на труднощі й невдачі. У ході підготовки до походу або змагань необхідно ставити туриста в умови, наближені до похідних: тренуватися й змагатися при будь-якій погоді, поступово ускладнювати траси тренувань і змагань з техніки туризму, скорочувати інтервали відпочинку між серіями навантажень, вимагати виконання заданої роботи до кінця, збільшувати довжину походів вихідного дня й швидкість проходження маршруту.

Ініціативність – прояв творчості в діяльності, внутрішнє спонукання до її нових форм.

Вольові якості, що стали рисами особистості туриста, визначають у комплексі найважливішу властивість «спортивного характеру» – волю до перемоги на змаганнях або до проходження запланованого туристського маршруту, що поєднує в собі здатність до граничної мобілізації й зосередження в екстремальних умовах, упевненість і загальну психічну стійкість, швидке прийняття рішень. У єдності із цією властивістю виховуються й такі риси характеру, як дисциплінованість, обов'язковість, спортивна працьовитість.

Дотримання дисципліни в групі дозволяє цілеспрямовано й планомірно готуватися до досягнення спортивних результатів у туризмі, створювати атмосферу радості й упевненості у своїх силах на маршруті, відчувати підтримку товаришів. Виховання свідомої дисципліни в туристів має свою специфіку, оскільки заняття

туризмом носять добровільний характер. Походи відбуваються, як правило, тільки під час канікул, в основному за свої кошти. Особливо важливе розуміння того, що дисципліна – це насамперед підпорядкування інтересам колективу, боротьба із власними бажаннями, що вступають у протиріччя з нормами поведінки в суспільстві.

Розвивати вольові якості осіб, що займаються туризмом, треба постійно. Для цього необхідно: поступово підвищувати ступінь труднощів тренувальних занять; у ситуаціях, що моделюють похід або змагання з техніки туризму, викликати швидкі й енергійні вольові напруги шляхом підвищення інтенсивності вправ; створювати впевненість у виконанні будь-яких завдань; максимально зосереджувати увагу на завданнях, що виробляють здатність до тривалих вольових зусиль.

На туристському маршруті часто доводиться зустрічатися з несподіваними труднощами або ситуаціями (складні ділянки підйому або спуску, пороги або водоспади, лавинонебезпечні схили, складні метеорологічні умови: завірюха, гроза, сильний мороз або палюча спека; зустрічі з хижими тваринами; стихійні лиха: землетрус, повінь, сель, виверження вулкана, схід лавини). У кожній з подібних ситуацій туристи повинні знаходити вихід і забезпечити свою безпеку, для чого необхідне вміння регулювати психічні стани, тобто знати прийоми зниження рівня збудження з метою заспокоєння.

Прикладне значення виховання особистісних якостей туриста полягає в забезпеченні всебічного розвитку фізичної діяльності в єдності з його духовним формуванням для ефективного застосування у творчій продуктивній праці на благо суспільства.

2.5. Топографічна підготовка туриста

Топографічна підготовка туриста – специфічний розділ теоретичної підготовки, без оволодіння яким не може бути мови про вирішення таких завдань, як розробка маршруту й упевнене його проходження, виконання краєзнавчої роботи й завдань виробничих, наукових і громадських організацій і установ.

Уже в початковому періоді підготовки туриста вивчаються такі розділи топографічної підготовки, як загальна початкова топографічна підготовка, окомірна маршрутна зйомка, техніка орієнтування на місцевості з картою й компасом.

Основою топографічної підготовки туриста є робота з картографічним матеріалом (вивчення, копіювання, коректування і т.п.), а також окомірна зйомка маршруту й вивчення теорії картографії.

У туризмі використовуються різні картографічні матеріали: карти, плани, спеціальні туристські картографічні видання.

Карта (план) – зменшене зображення земної поверхні, виконане в певному масштабі.

Географічні карти прийнято класифікувати за змістом й масштабом. За змістом вони діляться на загальногеографічні й тематичні.

На загальногеографічних картах зображуються населені пункти, шляхи сполучення, гідрографічна мережа, рельєф, рослинність, границі. Ці елементи відображаються в їхньому взаємозв'язку й значенні для народного господарства, науки, культури. Зміст географічних карт розробляється на основі узгодження вимог до карт різних організацій.

На тематичних картах докладно зображуються окремі явища, що становлять тему карти (наприклад, рослинні зони або корисні копалини). Зміст карти в цьому випадку розробляється так, щоб елементи, що становлять її тему, чітко виділялися на тлі зображення загальногеографічних елементів місцевості.

Топографічні карти завдяки великим масштабам відрізняються багатством змісту й високою геометричною точністю.

Туристські схеми й карти випускаються для районів, в яких пролягають маршрути туристських груп, і знайомлять із пам'ятниками історії й культури, місцями життя й діяльності видатних людей, унікальними природними комплексами. На цих схемах і картах показані готелі й кемпінги, місця відпочинку, мережа автомобільних і залізничних доріг, великі населені пункти, станції техобслуговування, річкова мережа й границі лісових масивів.

Уже на початковому етапі знайомства з топографією й технікою орієнтування на місцевості туристи зустрічаються з поняттями «азимут» і «магнітне схилення».

Азимут – кут між напрямком магнітної стрілки компаса на північ і напрямком на заданий орієнтир. Цей кут вимірюється в градусах за ходом годинникової стрілки від 0 до 360. Якщо за вихідний напрямок приймається географічний меридіан, азимут називається істинним; якщо за вихідний напрямок приймається магнітний меридіан, азимут називається магнітним. Рух по азимуту полягає у визначенні на місцевості потрібного напрямку й витримуванні його в шляху до виходу до наміченого пункту. До руху по азимуту прибігають звичайно на закритій місцевості й на відкритій місцевості при відсутності надійних орієнтирів, для чого визначають на карті магнітні азимуту й відстань до певних орієнтирів.

При вимірі азимута по карті й визначенні напрямку руху необхідно враховувати величину магнітного схилення. На всіх картах (крім спортивних, призначених для змагань зі спортивного орієнтування), тобто на картах географічних і топографічних, а також на туристських картосхемах, дані істинні (тобто географічні) меридіани, що вказують напрямок на Північний полюс. Але Північний магнітний полюс не збігається з Північним географічним полюсом, стрілка ж компаса звернена саме до магнітного полюса. Магнітне схилення є величиною відхилення магнітного азимута від істинного (географічного). Магнітне схилення зі знаком «плюс» прийнято називати східним, а зі знаком «мінус» – західним.

Орієнтуванням на місцевості прийнято називати сукупність дій по визначенню свого положення (точки стояння) серед навколишніх об'єктів або орієнтирів, сторін об'їзду, напрямку руху й досить точному витримуванню цього напрямку. У поняття орієнтування входить також уміння швидко й точно запам'ятовувати незнайому місцевість, пройдений шлях і при необхідності безпомилково знаходити зворотню дорогу.

Із усього різноманіття об'єктів місцевості для орієнтування звичайно використовують характерні, що виділяються на місцевості предмети, або орієнтири – крапкові, лінійні й площадкові.

Крапкові орієнтири – предмети, що зображуються на топографічних картах позамасштабними умовними знаками (окремі будови, вежі, труби, пункти геодезичної мережі, кургани), або точки перетинання лінійних орієнтирів і зламів контурів (розвилки доріг, перехрестя просік, злиття струмків, кути й виступи контурів лісу, лугу, населеного пункту).

Лінійні орієнтири – об'єкти, що мають істотну довжину на місцевості й лінійних умовних знаках, що зображуються на карті, (дороги, ріки, канали, береги озер і морів, лінії зв'язку й електропередач, лісові просіки, витягнуті форми рельєфу – яри, хребти, западини).

Площадкові орієнтири – об'єкти з добре вираженими контурами, що займають певну, порівняно невелику площу (озеро, болото, луг, опушка лісу, гай, населений пункт).

Орієнтування на місцевості прийнято підрозділяти на загальне й детальне. Загальним називають таке орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район місцезнаходження, відстань до найближчих великих орієнтирів. Загальним орієнтуванням обмежуються в тих випадках, коли немає потреби в детальному вивченні місцевості, точному визначенні точки стояння для знаходження шляху до якого-небудь конкретного орієнтира.

При детальному орієнтуванні точно визначаються положення точки стояння (місцезнаходження групи), напрямок сторін обрію в шляху проходження, зорієнтуються навколишні географічні об'єкти й визначається їхнє положення. Детальне орієнтування встановлюється й зберігається в ключових точках маршруту, наприклад коли треба з'ясувати шлях до перевальної сідловини, причалити у входу в небезпечний поріг, згорнути з основної долини в одну з бічних, що ведуть до потрібної вершини, на роздоріжжі вибрати саме ту, котра приведе до мети шляху. Очевидно, що відновлення детального орієнтування необхідно перед початком окомірних зйомок місцевості для уточнення ходової карти або створення схеми перевалу, порога й т.п.

Надійними орієнтирами служать високі, що різко виділяються на загальному одноманітному тлі об'єкти: гірські вершини, окремі скелі, штучні спорудження баштового типу, такі, як вишки геодезичних сигналів, дзвіниці, труби, ретранслятори й т.п.

Правильне орієнтування дозволяє робити похід точно по маршруту, без істотних відхилень від заздалегідь наміченого графіка руху. Для впевненого орієнтування необхідні навички в роботі з картою й компасом.

Робота з картою включає: читання її й правильне орієнтування (за компасом, місцевими предметами, небесними світилами), визначення точки стояння. Робота з компасом включає: орієнтування карти, визначення азимутів по карті, визначення азимутів на місцевості. Велике значення мають навички орієнтування при відсутності карти й компаса (визначення сторін обрію за небесними світилами і місцевими предметами).

3. ГІГІЄНА ТА САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ

Туристські походи надають сприятливі можливості для відновлення сил і зміцнення здоров'я. Помірні фізичні навантаження, позитивні емоції від спілкування із природою впливають благотворно на нервово-емоційну сферу, діяльність серцево-судинної, м'язової, дихальної систем організму. Проходить нервово стомлення, підвищується тонус нервових центрів, їхня регулююча функція.

Туризм, пов'язаний з активними способами пересування, займає одне з перших місць серед інших видів активного відпочинку в розвитку витривалості всього організму, особливо серцевого м'яза, у зміцненні всіх ланок кровообігу. Після походу вихідного дня спостерігається поліпшення регуляції кровообігу. На 2–3 дні знижується підвищений кров'яний тиск і судинний тонус, усувається артеріальна асиметрія й інші прояви так званих нейроциркуляторних розладів, що викликаються хронічним стомленням і малорухомим способом життя.

Під час походу необхідно дотримуватися раціонального розпорядку дня. Сон повинен тривати 7–8 годин. З гігієнічної точки зору нерозумні нічні (до зорі) сидіння біля багаття й надмірно тривалий (більше 2–3 годин) пасивний відпочинок у денні години. Після чергового переходу в денні години необхідний відпочинок після обіду протягом 1–2 годин. Спортивні ігри в такі

дні доцільні через 2-3 години після приходу й лише розважального характеру.

Обов'язкова щоденна ранкова гімнастика, у комплекс вправ якої повинні входити вправи для ніг: присідання на обох і на одній нозі, «гусячий крок», підскоки. Туристи повинні вміти оцінювати свою фізичну підготовленість, функціональний стан основних систем організму, що забезпечують працездатність, і їхні зміни в процесі занять туризмом.

Плануючи маршрут, варто враховувати фізіологічну криву навантаження в поході, засновану на вимірі частоти серцевих скорочень на різних етапах шляху. Ці виміри потрібно проводити в групі з 10–15 чоловік з різною фізичною підготовленістю. Похід не можна починати з різкого підйому, викликаючи надмірну напругу серця. Навантаження на організм необхідно збільшувати поступово. Це досягається регулюванням як швидкості руху, так і поступовим збільшенням крутості підйомів і технічної складності маршруту. Для отримання наочної уяви про величину й чергування підйомів і спусків, що є вирішальними факторами фізичного навантаження, варто встановити поздовжній зріз маршруту (профіль).

Широке й уміле використання природних оздоровчих факторів – свіжого повітря, сонячних променів і води – становить одне з важливих завдань туристських походів, покликаних не тільки відновлювати сили стомленої людини, але й гартувати організм, підвищувати його стійкість до простудних і інфекційних захворювань.

Для того, щоб підсилити оздоровчий і профілактичний ефект походів, необхідно використовувати крім знаходження на повітрі (аеропротілактики) спеціальні кліматозагартувальні заняття: повітряні й сонячні ванни, а влітку й купання. Завдяки їхній тонізуючій дії на нервову й ендокринну системи, ці заняття дозволяють робити переходи з меншим м'язовим стомленням, досягати більш різнобічного оздоровлення організму.

Загартування організму для одержання необхідного ефекту необхідно почати мінімум за 2–3 тижні до походу. Оскільки ця рекомендація виконується рідко, у перші дні перебування в поході варто проявляти обережність, не забуваючи про принцип послідовності, обмежувачись невеликими кліматозагартувальними

навантаженнями. Найбільш доступним і досить діючим засобом кліматозагартування в поході є повітряні ванни. У поході необхідно більш широко застосовувати не повні, а часткові «купання» у повітрі. Оголення передпліч і гомілок можна проводити від привалу до привалу й у холодну (не вітряну) погоду. Одяг туриста повинен бути зручним, не стискати рухів, по можливості легким й гарним. Тканина повинна бути достатньо гігроскопічною (здатною поглинати вологу) і повітряпровідною. Краще, якщо одяг для походу виготовлено з флісу або полартеку. З гігієнічної точки зору для натільної білизни найкраще підходить трикотажна тканина, вона еластична й щільно облягає тіло.

Для підтримки оптимального теплового режиму організму необхідно правильно вибрати одяг, регулювати ступінь оголення тіла. Це залежить від погоди, величини фізичного навантаження й ступеня загартованості туриста.

Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання характеризується природною прикладністю. Він включає різноманітні за формою й змістом рухові дії по раціональному подоланню значних відстаней у малонаселеній місцевості, що виконуються в природних умовах колективними зусиллями. Їх ціль – формування у студентів умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій і побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних завдань. Крім того, активні заняття туризмом зі спортивною спрямованістю дозволяють формувати й удосконалювати організаторські здібності студентів.

Приватні завдання в туризмі пов'язані зі спеціальною підготовкою до того або іншого походу залежно від його призначення. Походи по місцях революційної, бойової й трудової слави спрямовані на військово-патріотичне виховання молоді. Навчальні туристські походи вимагають відповідних умов для проведення навчальних занять з техніки й тактики туризму, вибору місця біваків, приготування їжі, тобто вирішують завдання формування таких умінь і навичок, які в майбутньому допоможуть студентам самостійно організувати й проводити туристські заходи.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Назвіть основні види туризму.
2. Перелічіть види туризму залежно від мети подорожі.
3. Надайте класифікацію видів та форм туризму.
4. Дайте визначення терміну «спортивний туризм».
5. Назвіть основні види туристської підготовки.
6. Розкрийте зміст теоретичної підготовки туриста.
7. Які фізичні якості розвиває спортивний туризм?
8. Поясніть, яким чином розвивається витривалість при заняттях спортивним туризмом.
9. Охарактеризуйте основні засоби розвитку силових якостей в спортивному туризмі.
10. Які вправи використовують для розвитку спритності в спортивному туризмі?
11. Перелічіть засоби спеціальної фізичної підготовки для розвитку швидкісних якостей та гнучкості.
12. Назвіть основні відмінності між груповою та індивідуальною туристською тактикою.
13. З яких умінь складається індивідуальна тактична підготовка учасника походу?
14. Наведіть приклади вирішення техніко-тактичних завдань при проходженні маршруту.
15. Розкрийте зміст психологічної підготовки в спортивному туризмі.
16. В чому полягає трудове виховання засобами спортивного туризму.
17. Які вольові якості розвиває спортивний туризм?
18. Які знання отримують студенти в ході топографічної підготовки?
19. Що складає основу топографічної підготовки в спортивному туризмі?
20. Дайте визначення термінам: «азимут», «магнітне схилення».
21. Розкажіть про засоби загартовування в поході.
22. Розкрийте особливості самоконтролю за фізичним станом в процесі занять спортивним туризмом.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. *Бабкин А.В.* Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
2. *Благий А.Л.* Оздоровительный туризм и ориентирование / А.Л. Благий, Е.В. Андреева // Метод. реком. к практ. занятиям. – К., 1997. – 28 с.
3. Введение в специальность (Туризм): учеб. пособие / Н.А. Гулиев, Е.В. Кулагина. – Омский государственный институт сервиса, 2002. – 188 с.
4. *Воскресенский В.Ю.* Международный туризм / В.Ю. Воскресенский. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 255 с.
5. *Вяткин Л.А.* Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2001. – 207 с.
6. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для ин-тов и техн. физ. культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
7. *Долженко Г.Г.* История туризма / Г.Г. Долженко. – Ростов: изд. Ростовского Университета, 1988 – 192 с.
8. *Грицак Ю.П.* Организация самодеятельного туризма: учеб. пособие для студ. специальности «туризм» / Ю.П. Грицак. – Харьков: Экограф, 2008. – 164 с.
9. *Дурович А.П.* Организация туризма: учеб. пособие / А.П. Дурович, Н.И. Кабушкин, Т.М. Сергеева. – Минск: Новое знание, 2003. – 632 с.
10. *Кабушкин Н.И.* Менеджмент туризма: учебник / Н.И. Кабушкин. – Мн.: Новое знание, 2002. – 409 с.
11. *Квартальнов В.А.* Туризм / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
12. *Лебедихин А.В.* Основы альпинизма и скалолазания: учеб. пособие / А.В. Лебедихин. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2004. – 130 с.
13. *Одрехівський М.В.* Валеологічні інноваційні центри: економічні проблеми створення і функціонування: монографія / М.В. Одрехівський. – Львів: Світ, 1997. – 144с.
14. *Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме:* учеб. пособие / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.

15. *Сақун Л.В.* Теория и практика подготовки специалистов сферы туризма в развитых странах мира: монография / Л.В. Сақун. – К.: МАУП, 2004. – 399 с.
16. *Сенин В.С.* Организация международного туризма: учебник / В.С. Сенин. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 400 с.
17. *Смаль І.В.* Туристичні ресурси світу / І.В. Смаль. – Ніжин: Видавництво Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, 2010. – 336 с.
18. *Сокол Т.Г.* Організація туристичної діяльності в Україні: навч. посіб. / Т.Г. Сокол. – К.: Музична Україна, 2002. – 256 с.
19. *Техническая* подготовка на учебных занятиях специализации «Спортивное ориентирование»: метод. указ. / Н. Н. Ключникова. – Ульяновск: УлГТУ, 2004 – 36 с.
20. *Туризм* и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
21. *Уильмор Дж.Х.* Физиология спорта и мышечной деятельности / Джек Х. Уильмор, Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
22. *Федорченко В.К.* Педагогіка туризму / В.К. Федорченко, Н.А. Форменко, М.І. Скрипник, Г.С.Цехмістрова. – К.: Видавничий дім «Слово», 2004. – 296 с.

Навчальне видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Практикум з туризму
для студентів усіх спеціальностей

Укладачі: БІЛЕЦЬКА Вікторія Вікторівна
УСАЧОВ Юрій Олександрович

В авторській редакції

Підп. до друку 07.12.11. Формат 60x84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 1,75.
Тираж 100 пр. Замовлення № 245-1.

Видавець і виготовлювач
Національний авіаційний університет
03680. Київ – 58, проспект Космонавта Комарова, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002