

Кафедра спортивного туризму

ТЕМА

практичного заняття

**„ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ,
ПОСТАЧАННЯ
В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ”**

з навчальної дисципліни

**«Підвищення туристично-спортивної майстерності»
(ПТСМ)**

галузь знань 24 „Сфера обслуговування”

спеціальність 242 „Туризм”

факультет туризму

рівень освіти – бакалавр

Львів – 2020

План.

1. Спорядження.
2. Харчування в туристському поході.
3. Енергетичні витрати організму.
4. Характеристика основних продуктів харчування.
5. Вода. Режим водоспоживання.
6. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.

1. 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 похідного 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));

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

> штани типу техасів або джінсів;

> шорти;

> сорочка;

> змінна білизна;

> шкарпетки бавовняні (дві - три пари) і вовняні (одна - дві пари);

> носові хустки;

> штурмовий 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.

Укомплектовувати 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.

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.

2. 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.

3. 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 зі 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 і т. ін.

Основним джерелом поповнення енергетичних запасів організму є вуглеводи, що забезпечують 70-75% необхідної йому енергії. Білки і жири забезпечують головним чином, клітиноутворення, 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 1 г 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 1 г 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 засвоєваними організмом, є цукор, глюкоза, мед, інші солодоці 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 довідковий літературі відповідного змісту. 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 (калл)
	Білки	Жири	Вуглеводи	
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	65,5	315
Молоко коров'яче	2,8	3,5	4,5	62
	22,8	24,4	36,3	469
	32,5	0,8	48,0	338
Молоко згущене	6,8	8,3	53,5	324
	16,9	40,6	28,9	566
Вершки згущені	6,2	18,2	45,9	383
	22,5	19,9	3,4	292
	21,4	30,3	2,5	379
Сир плавлений,	19,4	17,9	1,9	254
Масло вершкове	0,4	78,5	0,5	734
Масло вершкове	1,2	59,0	18,9	631
	.	93,5	-	869
Олія	-	94,9	-	882
	1,0	83,0	0,8	780
	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				
Телятина середньої жирності	19,6	5,3	-	138
"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 сирокопчена	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
Ляц	16,0	6,6	-	129
Сом	16,0	10,6	-	164
Короп	15,2	3,2	-	92
Оселедці солоні	10,8	8,1	-	129
Вобла сушена	42,9	5,8	-	229
Печінка тріски консервована	3,9	57,0	-	558
Горбуша консервована	18,9	7,0	0,5	144
Сом консервований в томаті	11,9	6,0	4,3	122
Камбала консервована в томаті	13,7	6,3	4,8	137
Ляц копчений	29,7	4,6	-	160
Крупи, макаронні вироби				
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

чна	6,3	1,2	66,2	310
Пшенична крупа "Артек"	12,5	0,7	71,8	326
Рис	6,7	0,9	72,8	334
лркно	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

Яблука, смородина, малина, сливи, суниці

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

Мінеральні речовини. Людському організму необхідні також мінеральні речовини, які впливають 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 Ма, Са, К, Рь, Ре, , Мп, 2п.

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, В1, В2, В6, В15, 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 розчинятись 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.
- **"Гексавіт" 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.

4. 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 нарізається 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.

Макаронні вироби краще використовувати для приготування супів, оскільки промивати їх у польових умовах не дуже зручно.

Крупи -- важливе джерело мінеральних речовин і вітамінів. За їх вмістом і калорійністю мало розрізняються, тому основними критеріями при їх виборі є різноманітність, смакові якості і швидкість приготування. Найпоширенішими серед крупів є рис, гречка, манка, пшоно, вівсянка. Зручно користуватись вівсяними пластівцями і толокном, які швидко варяться і добре засвоюються. Рис, гречану і манну крупи необхідно попередньо підсмажити - каша буде набагато смачнішою. Практично всі крупи добре поєднуються з молоком, і з них можна готувати солодкі каші або подавати на гарнір до м'ясних страв. Для приготування млинців, коржів, галушок, для смаження риби і овочів необхідне борошно.

Майже всі охоче їдять горох і квасоллю - і як гарнір до м'яса, і в супах. У польових умовах краще користуватись концентратами, що швидко розварюються, або замочувати бобові на 5-6 год. перед їх приготуванням.

Упаковуються крупи в полотняні мішечки, що вкладаються в поліетиленові.

Жири. Харчовий раціон повинен включати крім вершкового масла, також топлене масло, олію, сало. Добре підкріпитися під час привалу печиво чи галети з шоколадним маслом і гарячим чаєм.

Збалансованим вмістом тваринних і рослинних жирів, молока, цукру, солі, ароматизаторів і вітамінів відзначається маргарин. Хороша засвоюваність, висока калорійність. Дозволяють рекомендувати його для широкого використання в польових умовах.

Заслуговує на увагу і такий продукт, як смалець із шкварками, що готується з доданням цибулі, моркви і дрібно порізаних шматочків м'яса. Сало, корейка, грудинка рекомендуються для вживання під час привалу.

Висококалорійними продуктами із значним вмістом жирів і вуглеводів є шоколад і халва.

Олію краще зберігати в поліетиленових флягах, а вершкове масло, маргарин, топлене масло і смалець - у банках із кришками, що закручуються.

М'ясо і м'ясні продукти складають до 25% маси всього харчового раціону. Свіже м'ясо варто використовувати при стаціонарному базуванні. Для похідних умов воно мало придатне через складність приготування, зберігання і транспортування.

Більша частина запасу м'ясних продуктів повинна бути в у готовому до вживання вигляді: м'ясні консерви, сублімоване або спеціально підготовлене м'ясо, ковбасні вироби.

З великого вибору м'ясних консервів перевагу слід віддати тушкованій яловичині і свинині, а також консервам типу "Сніданок туриста". Паштети і фарші зручні для вживання під час привалів і як сухий пайок. М'ясні консерви не підлягають довгому варінню, оскільки при цьому вони втрачають свій смак і аромат. Для походу найкращим із можливих варіантів є м'ясні консерви в металічних банках.

Сублімовані продукти -- це продукти, висушені за спеціальною технологією (збездоннення замороженого продукту у вакуумі). Вона дозволяє зберегти зовнішній вигляд, смак, аромат і поживність харчових продуктів при значному зменшенні їх маси. Такій обробці можуть піддаватися як свіжі продукти, так і продукти, що пройшли повну кулінарну обробку. Сублімовані продукти після замочування їх у воді є цілком готовими до вживання.

Спеціальній обробці (сушінню, коптінню, смаженню і т. ін.) піддаються як сирі, так і цілком готові м'ясні продукти.

Ковбасні вироби добре зберігаються як у літній, так і в зимовий період. З огляду на похідні умови перевагу відають сирокоченим і твердим сортам ковбас, їх підсушують, покривають тонким шаром розтопленого жиру, загортають у папір (у поліетиленових мішечках ковбаса швидко псується). Вживають ковбасу і як обідню страву, і під час привалу в поєднанні з сиром,

корейкою.

М'ясні бульйонні кубики покращують смак і підвищують поживність перших страв. Вони використовуються для приготування бульйонів.

Рибні консерви - страва, повністю готова до вживання, що за своєю поживною цінністю не поступається м'ясу, а за швидкістю засвоєння перевищує його удвічі. В холодну пору року рекомендується вживати рибні консерви в олії, влітку - в томаті.

Свіжа риба має бути використана протягом одного дня. Її смажать або готують з неї рибну юшку. Сушена або в'ялена риба може поповнити харчові припаси групи.

Молочні продукти. Молоко містить усі необхідні для організму компоненти. Харчовою промисловістю виробляються згущене і сухе молоко, вершки, різні види сирів. Ці продукти мають високі поживні якості, добре зберігаються і легко транспортуються.

Згущені і сухі молочні продукти використовуються для приготування молочних каш, гарячих напоїв (какао); їх також додають у тісто.

Високими поживними властивостями відзначаються тверді сири. При складанні меню важливо враховувати, що засвоюваність молочних продуктів найвища в першій половині дня, тому сир доцільно подавати на сніданок і під час привалів. Узимку слід запобігати замерзанню сиру, бо це викликає швидке його псування.

Харчові концентрати - це максимально підготовлені до вживання страви. Найпоширенішими з них є супові набори, до складу яких входять овочеві, круп'яні чи макаронні вироби, з доданням жирів, м'яса, прянощів, а також сухі каші, картопляна крупка. Спосіб їх приготування дуже простий і не вимагає багато часу (іноді достатньо просто залити концентрат окропом). Ці продукти дуже зручні при транспортуванні, добре зберігаються.

Овочі і фрукти. Вживання свіжих овочів і фруктів корисне в будь-яку пору року, їх попередньо миють і зберігають у паперових пакетах. Хоча в похідних умовах вони використовуються переважно в переробленому вигляді (картопляна мука, сушені цибуля, морква, сухофрукти тощо). Це обумовлюється незручністю транспортування і зберігання свіжих овочів і фруктів.

Цукор і кондитерські вироби. Норма споживання цукру - 100-150 г на добу. Він використовується переважно для підсолодження молочних страв і гарячих напоїв. Вечірня доза солодоців повинна дещо перевищувати ранкову і обідню.

Цукерки-льодяники, шоколад споживають під час руху, коротких зупинок-привалів як висококалорійний продукт, що дозволяє швидко відновити сили. Цукор і кондитерські вироби повинні зберігатись у водонепроникній упаковці.

Інші продукти. До цієї групи можна віднести тонізуючі, ароматичні і смакові приправи та харчові добавки. Вони значно поліпшують смак страв, різноманітність меню. Це чай, кава, какао, сіль, спеції, прянощі, концентровані напої, соуси, вітаміни тощо. Зберігати і транспортувати їх краще в герметичній

упаковці (жерстяних і поліетиленових банках, коробках).

У похідних умовах є можливість поповнити меню за рахунок лісових ягід, дикорослих фруктів, їстівних рослин, грибів. Проте слід пам'ятати обов'язкове правило: вживання можна тільки добре відомі ягоди, гриби та ін. Але не варто наперед планувати поповнення раціону за рахунок дичини, риби, ягід, грибів. Краще завчасно потурбуватися про недоторканий запас продуктів харчування.

Режим харчування

Основою режиму харчування є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійністю їжа засвоюється по-різному в залежності від того, як її вживання розподілена протягом дня.

В побуті прийнято *триразове харчування*. При переході від домашніх до похідних умов не рекомендується різко змінювати режим харчування і характер їжі. Триразове гаряче харчування не лише зберігає звичний режим, а й дозволяє ефективніше компенсувати енергетичні витрати, пов'язані з постійними фізичними навантаженнями та інтенсивним рухом.

Сніданок дозволяє створити енергетичний запас організму, що дає можливість підтримувати працездатність протягом першої половини дня, на яку припадають максимальні фізичні навантаження в умовах походу. Тому сніданок має бути висококалорійним (близько **30%** добової норми калорій), невеликим за об'ємом, легко засвоюваним, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини.

Обід призначений компенсувати можливий дефіцит енергії, що утворився в організмі в результаті напруженої роботи, значних фізичних навантажень, інтенсивного руху. Тому він повинен бути досить тривалим, мати високий вміст тваринних білків, жирів, вуглеводів. В обід раціональним є споживання продуктів, багатих на клітковину, і таких, які довго затримуються в шлунку. Калорійність обіду повинна складати **30-35%** добової норми.

Вечеря має компенсувати витрачену протягом дня енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення запасів вуглеводів. Під час вечері не рекомендується споживати продукти, що збуджують нервову систему і активізують діяльність травних органів. Калорійність вечері має досягати **25%** добової норми.

Решту добової норми калорій (**10-15%**) організм одержує з продуктами, які споживають під час привалів.

Раціональний режим харчування передбачає також його різноманітність, яка забезпечується правильним доббором страв на основі заздалегідь продуманого меню. Проте на практиці не завжди вдається забезпечити триразове гаряче харчування, особливо у складних гірських умовах і в зимовий період, через малу тривалість світлового дня і з міркувань економії часу. Такі умови диктують вимушений перехід на дворазове гаряче харчування, а відновлення енергетичних витрат досягається за рахунок калорійного і, по можливості, збалансованого харчування у вигляді сухого пайка під час довгих привалів.

При дворазовому гарячому харчуванні калорій доцільно добову норму

розподілити таким чином:

сніданок - 35%,
обід - 20%,
харчування на привалах - 15%,
вечеря - 30%.

При наявності термосів обід можна доповнити гарячими стравами.

Після тривалої роботи, пов'язаної із значними фізичними навантаженнями, довгого переходу слід відпочити протягом 20-30 хв., перш ніж приступити до їжі. Наступний вихід на маршрут, не слід робити раніше як через годину після чергового прийому їжі.

5. Вода. Режим водоспоживання.

Якщо без їжі людина може прожити кілька тижнів, то без води - всього кілька діб. Вода необхідна для підтримання життєдіяльності організму. Саме її наявність у тканинах живого організму забезпечують необхідні хімічні перетворення. Така роль води визначається її хімічними і фізичними властивостями: вона забезпечує надходження поживних речовин до тканин і органів.

Вода складає **65%** загальної маси тіла людини. В організмі вона наявна у вільному і у зв'язаному стані (у складі клітин). Для людини однаково небажаним є як надмірне, так і недостатнє споживання води. При надмірному її споживанні зростає навантаження на серце і нирки, посилюється вимивання з організму необхідних йому солей. Збезводнення може викликати важкі розлади в роботі серця, шлунку та інших життєво важливих органів.

Добова потреба людського організму у воді, що складає в середньому 2,5 л, задовольняється не лише за рахунок випитої рідини, й за рахунок її вмісту в рідких і твердих продуктах харчування, а також води, що утворюється в самому організмі в результаті хімічних реакцій.

З цієї загальної кількості:

- об'єм випитої рідини становить *0,8-1,0 л*;
- води, спожитої у складі супів - *0,5-0,6 л*,
- твердих продуктів - *0,7 л*;
- води, що утворюється в самому організмі в результаті травних процесів - *0,3-0,4 л* (при окисненні 100 г жирів виділяється 107 мл води, білків - 41 мл, вуглеводів - 55 мл).

Загальна витрата води організмом у стані спокою досягає 50-60 мл/год. При середньому фізичному навантаженні в умовах помірного клімату витрата води збільшується *до 2,8-3,5 л/добу*.

Напружена м'язова діяльність при підвищенні температури повітря викликає інтенсивне виділення води через шкіру і за рахунок посилення легеневої вентиляції, і ця цифра зростає *до 10 л/добу*. Витрачена організмом вода вимагає обов'язкової компенсації.

Раціональна організація харчування і режиму споживання води при подоланні маршруту передбачає основне поповнення водних витрат

організму до початку або після закінчення переходу чи іншого фізичного навантаження під час привалу, на біваку. Найдоцільніше більшу частину денної норми рідини вживати увечері, коли навантаження на серце є мінімальним.

В ході маршруту під час коротких зупинок можна випити два-три ковтки підкисленої рідини чи прополоскати ротову порожнину. Для втамування спраги краще використовувати мінеральну або звичайну підсолену воду. Людям із посиленим потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5-10 г солі, запивши чаєм або водою. Позбутися відчуття сухості в роті допоможе кисла або м'ятна цукерка чи таблетка аскорбінової кислоти з глюкозою. Для цього придатна також тала снігова або джерельна вода з додаванням лимонного або журавлинного екстракту, лимонної чи яблучної кислоти, яблучного оцту. У спеку добре втамовує спрагу зелений чай із м'ятою, материнкою, смородиновим листям і т. ін.

В польових умовах необхідно вміти відшукувати і використовувати природні джерела води, серед яких - відкриті водойми (ріки, озера, струмки), ґрунтові води (джерела, колодязі), атмосферна волога (дощ, сніг, лід, роса), а також рослини-водоноси (водорості, бамбук, кактуси).

Проточну воду із джерел, гірських і лісових річок і струмків можна пити сирю (хоча краще прокип'ятити). Воду із стоячих водоймищ (озер, ставків) слід користуватися з обережністю. Не можна використовувати для пиття воду з канав, калюж, ям. Небезпечно пити сиру воду з водойм, розташованих поблизу промислових підприємств, населених пунктів, пасовищ.

Якщо викликає сумнів якість води в районі подорожі чи виконання робіт, потрібно взяти з собою необхідний запас який найкраще тримати у спеціальних флягах. Для цього найбільше підходять військові фляги місткістю 0,5 л, а в разі їх відсутності - пластмасові пляшки місткістю 1,5-2 л з-під газованої чи мінеральної води.

У безвихідному становищі перед вживанням води сумнівної якості її необхідно прокип'ятити протягом 15-20 хв. або знезаразити за допомогою спеціальних засобів (одна таблетка пантоциду на 0,5-1,0 л води). В разі їх відсутності з цією метою можна використати настойку йоду (5-10 крапель на 1 л води) або марганцевокислий калій (3-5 кристаликів на 1 л води).

Для очищення каламутної води її можна профільтрувати, пропустивши через посудину (відро, казанок, поліетиленовий мішок, флягу), в якій чергуються шари піску і деревного вугілля. Воду з болота, озера, річки можна профільтрувати, викопавши біля берега ямку, в якій невдовзі назбирається і відстоїться вода.

Солоні озерна і морська вода абсолютно непридатна для пиття. В таких умовах прісну воду можна видобути з водоростей, віджимаючи їх до виділення соку. В зимовий період солону воду можна опріснити шляхом її заморожування у відрі або казанку. Заморожувати воду треба тільки до половини об'єму. Після цього лід виймають, розтоплюють і знову заморожують до половини об'єму. Після дво-, триразового заморожування вода стає майже зовсім прісною.

Взимку воду можна отримати також розтоплюванням снігу або льоду в казанку над вогнищем.

Приготування їжі. Похідний посуд.

У залежності від особливостей приготування їжі (на стаціонарній плиті, на портативній газових чи бензиновій плиті або примусі, таганку, на вогнищі) добирають посуд, який повинен мати відповідну місткість, бути транспортабельним, легким і зручним у користуванні.

Місткість посуду визначається з розрахунку 1 л рідини на кожного. При цьому найкраще використовувати алюмінієві або виготовлені з тонкої нержавіючої сталі казанки, каструлі з кришкою, їх треба мати неменше трьох (для перших, других страв і напоїв). Оптимальні розмір і форма посуду повинні дозволяти поставити його один у другий.

Для приготування їжі на вогнищі підходять каструлі з металічними дужками, щоб можна було їх підвісити. Для приготування їжі може бути використаний також посуд типу скороварки. Необхідно також мати сковороду, один-два ополоники, кухонну дошку, крючки для підвішування каструль над багаттям. Ще одна обов'язкова умова: посуд повинен легко піддаватись чищенню і миттю.

Для запобігання пошкодженню посуду при його транспортуванні слід подбати про брезентові чохла для нього.

6.Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.

Облаштування похідної кухні для приготування їжі в польових умовах багато в чому залежить від природних умов регіону і завдань туристської групи. Так, на Крайній Півночі і в напівпустелях Середньої Азії оптимальним є використання *бензинових примусів і портативних газових плит*, як і в спелеотуризмі і гірському туризмі, незалежно від району подорожі.

Традиційним у похідних умовах є приготування їжі на вогнищі. Для його розпалювання використовують сухі гілки живих дерев і сухі стовбури дерев, повалених вітром чи розщеплених блискавкою, а також сухостій. У лісовій і лісостеповій зонах у лісі і в річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб туристської групи.

Для розпалювання багаття використовують також сухі чагарники, гілки і дерева, винесені на берег під час повені.

В гірських і напівпустельних районах як паливо може бути використаний сухий гній кізак.

У негоду для розпалювання багаття використовують дрібні нижні гілки ялини, сосни, сухий луб, щепу з сухого дерева, сухий чагарник, мох тощо. З цією метою застосовують такий сухий спирт, свічки, обрізки плексигласу, спеціальні мисливські або туристські сірники.

Кожний учасник туристського походу повинен мати з собою індивідуальний недоторканий запас сірників або запальничку чи кресало з кременем (рис. 13). Сірники мають бути загорнуті у водонепроникну обгортку - поліетиленовий

пакетик або пластмасовий балончик з-під фотоплівки.

При відсутності сірників, запальнички, кресала вогонь можна видобути тертям за допомогою палички з твердого дерева, пластини м'якого дерева і лука з вірьовочною тятивою.

Обкрутивши тятиву навколо палички і розкручуючи її за допомогою лука, можна досить швидко видобути вогонь (рис. 13 б.).

Існує також хімічний спосіб видобування вогню: *при доданні до марганцевокислого калію краплині гліцерину розминанням суміші в паперовому пакету можна викликати термічну реакцію, що супроводжується спалахом полум'я.* Марганцевокислий калій і гліцерин **обов'язково повинні бути в похідній аптечці.** В сонячний день видобути вогонь можна за також за допомогою лінз окулярів, об'єктива фотоапарата і т.п.

Місце для багаття треба попередньо підготувати. З цією метою підрізають верхній шар дернини і загортають її в навітряний бік таким чином, щоб вона захищала вогнище від вітру. Дернину слід зрізати на більшій площі, ніж це необхідно для облаштування вогнища з тим щоб відкритий вогонь був відділений від трав'яного покриву смугою ґрунту шириною 25-30 см. Довкола багаття в радіусі 3-5 м прибирають усі предмети, що можуть зайнятися від вогню чи зіпсуватись постраждати від високої температури і попадання іскор (рис. 14.).

Багаття для приготування їжі має бути невеликим, щоб можна було легко регулювати інтенсивність полум'я, відсуваючи чи, навпаки, підкладаючи дрова, і забезпечити вільний доступ до посудини, в якій готується їжа. Висота вогнища має не перевищувати 25-30 см, а площа повинна дозволяти полум'ю охоплювати казанок, не підносячись над ним на велику висоту. Перекладина для підвішування посудини повинна мати таку довжину, щоб між краєм багаття і стойкою залишалось (приблизно 0,5 м), куди б можна було відсунути казанок з уже готовою їжею, щоб вона не підгорала, але залишалася теплою.

Вирушаючи в дорогу, багаття необхідно залити водою, дернину розгорнути, накривши нею погашене вогнище. Це забезпечує швидке відновлення, трав'яного покриву, після чого на місці стоянки не залишається випалених латок.

При розпалюванні вогнища слід дотримуватися правил протипожежної безпеки. З метою запобігання пожежі місце для багаття облаштовуються з підвітряного боку, щоб іскри не могли дістатись до наметів, і на максимально можливій відстані від навколишніх дерев і кущів. Не можна розкладати багаття на торф'яному ґрунті, бо він може спалахнути навіть через кілька днів.

Обираючи місце для багаття, необхідно враховувати особливості добової циркуляції повітря: (в гірській місцевості у вечірні годині вітер віє з гір у долину, а вранці - навпаки; бризова циркуляція повітря біля водойм обумовлює добову зміну напрямку вітру, при якій удень повітряні потоки спрямовуються від водойми на сушу, а вночі - з суші до водойми).

Необхідно також знати горючі властивості тих чи інших порід дерева. Так, ялина і модрина дають значний жар і багато іскор, а жаринки від вогнища

"відлітають" іноді на відстань кількох метрів. Гілки хвойних дерев із глицею, а також луб дають снопи іскор і багато диму. Кедр і сосна горять рівним, яскравим полум'ям без іскор, але залишають стінки казанка густо, закопченими. Березові дрова дають величезний жар, але від них багато іскор. Вільшані і шелюгові дрова горять рівно, без диму і кіптяви.

Підтримувати багаття і доглядати за ним доручається спеціально призначеному черговому - костровому.

Розрізняють типи вогнищ у залежності від потреб їх призначення: для зігрівання і сушіння одягу; для приготування їжі; для ночівлі в зимових умовах; сигнальні вогнища і т. ін.

За способом укладання дров виділяють такі основні типи вогнища (рис. 15.):

Курінь - найпростіше багаття: гілки розташовуються по колу і в центрі спираються одна на одну верхівками у вигляді куреня. По мірі згорання гілки підкладаються у вогнище в такий самий спосіб. "Курінь" дає високе яскраве жарке полум'я. Використовується переважно в цілях сигналізації і для зігрівання. Недоліком його є те, що "курінь" дуже швидко перегорає.

Двосхилий курінь — вогнище, в якому гілки розташовуються удвох площинах, спираючись одна на одну верхівками у вигляді двосхилого куреня. По мірі згорання гілки підкладаються в такий самий спосіб. Двосхилий "курінь" дає більш рівномірне полум'я і використовується для зігрівання і сушіння одягу.

Колодязь. У такому вогнищі гілки складаються у вигляді прямокутника ("колодязя"), при чому кожний наступний шар є перпендикулярним до попереднього. "Колодязь" можна складати суцільним шаром і лише каркасом. При горінні "колодязь" дає рівномірне жарке полум'я. Це найкращий з усіх видів багаття для приготування їжі.

Зірка - вогнище, в якому гілки розташовуються у вигляді променів зірки, що розходяться від центру. По мірі згорання гілки підсуваються до центру, що забезпечує економне витрачання палива і досить рівномірне полум'я. Такий вид багаття використовується переважно в місцях, де бракує палива, для зігрівання і приготування їжі.

Тайгове - один із найбільш економних видів багаття, в якому кілька гілок (або колода) складаються під кутом до іншої, товщої, верхівкою на неї. По мірі згорання гілки підсуваються уздовж колоди, що забезпечує рівномірне полум'я і поступове згорання гілок і колоди. Як і "зірка", тайгове багаття використовується переважно в місцях, де не вистачає палива, для зігрівання і приготування їжі.

Нодья - складається із трьох колод. Відомі два варіанти нодьї:

- при першому на дві паралельні колоди кладуть третю;
- при другому кожну колоду кладуть, опираючи її на попередню у вигляді стінки.

При цьому необхідно прилаштувати додаткові жердини-стойки. Цей вид багаття дає тривале рівномірне полум'я і використовується при облаштуванні ночівлі в зимових умовах.

Для полінезійського викопується яма глибиною не менше половини довжини дров, а частіше на її дві третини. Товщі гілки ставляться вертикально і не дуже щільно попід стінками ями для забезпечення доступу повітря. Вони створюють зовнішній шар. Більш тонкі палаючі гілки кидають яму полум'ям донизу. Це забезпечує рівномірне і дуже жарке полум'я, а після перегорання в ямі довго тримається жар. Використовується полінезійський тип багаття переважно для приготування їжі і випалювання деревного вугілля.

Дров'яний примус - спеціальний тип вогнища для районів з дефіцитом природного палива. Виготовляється з сухого стовбура дерева, переважно хвойних порід (найкраще з сосни), завдовжки 35-50 см. Стовбур розколюється навпіл, серцевина видовбується, після чого обидві половини з'єднуються за допомогою міцного дроту. Для зручності його встановлення з боків до нього прикручуються три стойки, що виступають угорі і вниз на 3-5 см. В отвір на місці серцевини вертикально, полум'ям донизу, вкидають тонкі трісочки. Таке вогнище забезпечує протягом 2-3 год. стовп рівномірного жаркого полум'я. Цього цілком достатньо для приготування їжі і для того, щоб зігрітися.

В похідних умовах використовують, як правило, комбінації різних типів багаття. Так, для швидкого одержання полум'я необхідної висоти спочатку розкладають багаття типу "курінь" із невеличких, найбільш сухих гілок або тонко наколотих дров. Після його розгорання підкладанням дров його перетворюють, наприклад, на "колодязь".

Для збереження вогню під час дощу доцільно закрити вогнище двома широкими шматками кори або влаштувати навіс (рис. 16.).

Обов'язковою умовою безпечного і зручного розпалювання багаття є використання спеціальних кострових пристосувань, які захищають навколишнє природне середовище. Найпростішим з них є дюралюмінієві стойки-рогачики, телескопічні перекладки, дротяні 5-подібні гачки для посуду, металевий тросик замість перекладки, стойка-тринігта ін. Обов'язковим атрибутом, необхідним для розпалювання вогнища, є спеціальні брезентові рукавиці.

Приготуванні їжі на вогнищі вимагає дотримання відповідних правил безпеки. Так, відро чи казанок, що висить над полум'ям, можна пересувати і знімати тільки у брезентових рукавицях. Забороняється чергування біля багаття без одягу, здатного захистити тіло від опіків (оптимальним варіантом є брезентовий штормовий костюм). Не можна ставити, посуд з гарячими стравами на землю поруч з людьми, особливо в темну пору доби: це може стати причиною нещасного випадку з серйозними наслідками. Посуд із готовою їжею має висіти на стойці поруч з вогнищем або стояти біля нього на добре освітленому місці.

Рекомендована література

Основна:

1. Власов А.А. и др. Турист. Библиотека туриста. – Москва, 1974.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – Москва, 1983.

3. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – Київ, 1991.
4. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України. : зб. закон. та нормат. актів про освіту. – Вип.2. – Київ, 1994.
5. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно – оздоровчий туризм. – Київ,2002.

Допоміжна:

6. Грибовська І. Аналіз факторів, які впливають на безпеку проведення піших туристських мандрівок / І. Грибовська,Р.Стефашко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 45–47.
7. Гузій О. В. Травми опорно-рухового апарату, їх види, ускладнення, перша долікарська допомога : лекція / Гузій О. В. – Львів, 2019. – 16 с.
8. Заневський І. П. Стан фізичної придатності студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (26–27 листопада 2020 р.) – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 376–379.
9. Кухтій А. О. Організація побуту, харчування, постачання в туристичному поході : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" (спеціалізація «Туризмознавство») / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 9 с.
10. Кухтій А. О. Організація туристського походу : лекція для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт", 014 "Середня освіта (фізична культура)" / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 18 с.
11. Кухтій А. О. Охорона здоров'я в туристському поході : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" / Кухтій А. О. - Львів, 2018. - 10 с.
12. Лабарткава К. В. Фізична працездатність студентів-туристів в походах залежно від навантаження з наплічниками та допохідних тренувань / Лабарткава К. В. // Психолого-педагогические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте : Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – Одеса, 2011. – С. 100 – 102.
13. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу І категорії складності / К. В. Лабарткава, А. О. Кухтій, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.
14. Левчук А. Упровадження концепції здорового харчування для учасників спортивних змагань / А. Левчук, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 76–79.

15. Перша допомога при гострих патологічних та екстремальних станах. Реаніматологія : лекція з навчальної дисципліни "ОМЗ" для студентів спеціальності 242 «Туризм» / розроб. Гузій О. В. - Львів, 2019. - 13 с.
16. Перша допомога при опіках, обмороженні, утопленні : лекція з навчальної дисципліни "ОМЗ" для студентів спеціальності 242 «Туризм» / розроб. Гузій О. В. - Львів, 2019. - 12 с.
17. Ріпак І. М. Місце рухової активності учнів середнього шкільного віку в режимі дня / Ріпак І. М., Михайльо Л. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів : ЛДФА, 2009. – С. 52–54.
18. Тимошенко Л. Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів / Лідія Тимошенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2005. - Вип. 9 , т. 4. - С. 151-154.
19. Тимошенко Л. О. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму : лекція з навчальної дисципліни „Спортивний туризм ” для студентів спеціальності 242 Туризм (спеціалізація «Туризм») / Тимошенко Л. О. - 2018. - 24 с.
20. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-педагогічна проблема / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 618 – 621.
21. Тимошенко Л. О. Спортивно-оздоровчий туризм : метод. вказівки до виконання контрольних робіт студентами VI курсу заочної форми навчання спеціалізації «Спортивно-оздоровчий туризм» спеціальності «Фізичне виховання» / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 54 с.
22. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
23. Фізіологічна характеристика втоми та відновлення. Засоби відновлення : лекція / уклад. Коритко З. І. - Львів, 2020. - 11 с.
24. Худоба В. В. Безпека туристичних подорожей : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 12 с.
25. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 10 с.
26. Худоба В. В. Форми та види туристичної діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.
27. Integration of Partial Least Squares Path Modeling for Sustainable Tourism Development / N. Pavlenchuk, S. Mekhovych, O. Bohoslavets, Y. Opanashchuk, V. Hotra, I. Gayvoronska // International Journal of Recent Technology and Engineering. – 2019. – Vol. 8, is. 2. – P. 4309–4312.

28. Pavlenchyk N. Concerning the Problems of Reforming the Tourism Sphere in Ukraine / Nataliia Pavlenchyk // // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6th International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 302.