

УДК 338.48-52:796.5

Лариса Ільків
студентка IV курсу
спеціальності «Готельно-ресторанна справа»

Науковий керівник:
Костянтин Лабарткава
викладач кафедри спортивного туризму,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ В ТУРИСТИЧНИХ ПОДОРОЖАХ НА ПРИКЛАДІ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

Вступ. Успішність туристичного походу значною мірою залежить від ефективності системи життєзабезпечення у 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 й безконфліктності в діяльності всієї групи. Тому ж необхідно потурбуватися про збалансованість, різноманітність і харчову повноцінність похідного раціону.

Мета роботи – визначити енергетичні витрати у туристичному поході.

Результати. Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування. У разі підрахунку загального числа енерговитрат за добу, витрати на основний обмін вираховують окремо тільки на період сну. Наприклад, 8 годин сну для чоловіків становлять $1 \text{ ккал} \times 8 \text{ год} \times 70 \text{ кг} = 560 \text{ ккал}$ [2].

Усі види робіт та відпочинку решти 16 годин доби в основний обмін входять як складова частина.

Через вживання їжі витрати енергії підвищується, що пов'язано з посиленням окислювальних процесів. При цьому основний обмін збільшується на 10–15 % на добу. Найбільше підвищення основного обміну відбувається під час вживання білків – 30–40 %, вуглеводи збільшують обмін на 4–7 %, жири – на 4–14 %. Це специфічна динамічна дія їжі [3].

Основний обмін та специфічна динамічна дія їжі належить до нерегульованих (не залежних від волі людини) витрат енергії.

Різноманітні форми фізичної діяльності, їхня інтенсивність та тривалість суттєво впливають на витрати енергії. Вони залежно від умов та волі людини, можуть значно змінюватися. Так, під час ходьби в середньому темпі з рюкзаком вагою 15 кг енергії витрачається у п'ять разів більше, ніж у стані спокою. В окремих випадках під час тривалої та тяжкої роботи, яку виконують туристи пішохідники в складних походах, добові витрати енергії доходять до 8000 ккал. Зміни інтенсивності обміну речовин та енергії відбувається не тільки під час виконання фізичної роботи, але й під впливом емоцій та метеорологічних чинників – температури, вологості повітря, сили вітру, тиску. Численні дослідження виявляють, що витрати енергії людини в стані спокою на великих висотах відповідають витратам людини, яка виконує інтенсивну роботу в умовах долини. Витрати енергії залежать від підготовленості організму до виконання відповідної роботи тренуваності табл. 1:

- витрати енергії під час відпочинку на маршруті;
- відпочинок на маршруті у разі переходу, який триває 7,5 годин становить 2 години (6 малих привалів по 10 хвилин та 2 великих привали по 30 хвилин). За цей час організм витрачає близько 250 ккал;
- організації та облаштування бівуаку займе 1,5 години (250 ккал);
- роботи на бівуаку: заготівля дров, обладнання кухні, водопостачання, переодягання, сушіння спорядження, ведення щоденника, аналіз поточного дня та планування наступного дня – 3,5 години (500 ккал);
- їжа на бівуаку (сніданок, вечеря) продовжується 1 годину (120 ккал);
- ранковий та вечірній туалет – 0,5 години (60 ккал).

Таблиця 1

Розрахунок енерговитрат залежно від виду туризму

Вид туризму	Коефіцієнт	Категорія складності подорожі					
		Низька		Середня		Висока	
		I	II	III	IV	V	VI
Водний	0,8–0,9	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Пішохідний	1,0	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лижний	1,2	3720	3720	4440	4920	5400	6000
Гірський	1,3	4030	4030	4810	5300	5850	6500

Висновок. У разі додавання енергетичних витрат на основний обмін, специфічну динамічну дію та витрати на відпочинок під час маршруту, виходить величина 2000 ккал. Це важлива величина, яка притаманна у будь-якому туристичному поході в спортивній подорожі будь-якої складності. Вона може несуттєво коливатися, але з певною ймовірністю її можна взяти за постійну, до якої потім можна додавати головні витрати, пов'язані з безпосереднім пересуванням маршрутом.

Ключові слова: пішохідний туризм, туристичні подорожі, енергетичні витрати, туризм.

Список використаних джерел

1. Гаталяк О. Особливості організації харчування в різних видах туризму / Гаталяк О. // Вісник львівського університету. Серія географічна. – Львів, 2013. – Вип. 43, ч. 1. – С. 171–177.
2. Тимошенко Л. Спортивно-оздоровчий туризм: навч.-метод. посіб. / Лідія Тимошенко, Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 120 с.
3. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. – 176 с.