

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА  
БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

**Кухтій А. О.**

Лекція № 9

**Організація і методика проведення туристських навчально-  
тренувальних занять**

з навчальної дисципліни

**„СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ”**

галузь знань 24 „Сфера обслуговування”,

спеціальність 242 „Туризм”

магістр

Лекція – 2 години

Семинарське заняття – 2 години

**Лекція 15: Організація і методика проведення туристських навчально-тренувальних занять.**

**План.**

- 1. Класифікація масових туристських заходів.**
- 2. Організація зльотів і змагань.**
- 3. Змагання з окремих видів туризму.**
- 4. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги.**

**1. Класифікація масових туристських заходів.**

*Змагання* зі спортивного туризму поєднують всі функції класичного активного туризму і змагальний фактор, адреналінові викиди, накал спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту.

Змагальна діяльність туриста виводить його на якісно вищий туристський рівень. Так як в процесі занять окремими видами спорту природні локомоції (локомоції - рухи, спрямовані на переміщення власного тіла в просторі (ходьба, біг, стрибки, повзання і т.п.) вдосконалюються до недосяжного для звичайної людини рівня, так турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста. В процесі підготовки до змагань турист вдосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах і готує себе до дій у кризових ситуаціях походів.

Велика кількість змагань, що проводилися у колишньому СРСР, сприяла активізації та популяризації туристського руху, допомагала не тільки залучити до занять туризмом новачків, але й постійно підвищувати рівень підготовки досвідчених туристів-спортсменів. Участь у змаганнях потребує не тільки фізичної, але й тактично-технічної підготовки, що викликає невгамовний інтерес до нововведень, вдосконалень як спорядження, так і тактичних дій. Турист-спортсмен постійно в пошуках нових технічних рішень, тактичних дій, що дадуть змогу виграти дорогоцінні секунди. Такі нововведення постійно беруться до уваги фірмами, що виготовляють

спорядження та туристами - аматорами. Наприклад, у водному туризмі за останні кілька десятиріч прогрес видозмінив сплавні плоти з дерева на надувні і далі на катамарани, кількість різновидів яких сягає десятків. З'явилися дерев'яні, потім пластикові, потім каркасно-надувні байдарки, засоби сплаву з унікальними характеристиками, що дозволяють долати перешкоди, які здавалося б неможливо подолати (double-bouble, поперечні катамарани і т.д.).

Проведення змагань і злетів є надзвичайно ефективним засобом реклами туризму, і висвітлення таких заходів різного рівня у ЗМІ підвищить зацікавленість людей заняттями туризмом і в подальшому приведе до покращення здоров'я нації в цілому і здоров'я окремого індивіда, заняття туризмом можуть стати одним із шляхів вирішення проблеми зайнятості молоді.

Отже, зрозуміло, що збільшення розвитку кількості змагань різного рівня веде до активізації розвитку туризму, допоможе знайти альтернативні шляхи розвитку технічного і тактичного забезпечення видів туризму, вирішити проблеми підготовки туристів.

**Злети** в структурі туристської підготовки відіграють не менш важливу роль, ніж змагання. Прикладом проведення злетів є "Оснянка" і "Веснянка", які традиційно проводяться чи не в кожному районі, області та ін.

**Зліт** – комплексні товариські змагання, в програму яких включено конкурси, зустрічі та ін., від чого змагання не стають менш принциповими. Часто злети є підсумком сезону, що закінчується або його початком. Конкурси, що проводяться в рамках зльоту, це найчастіше: конкурс фотографії, конкурс слайдів, конкурс пісні, візитних карток, емблем і т.д. та змагання з видів туризму.

В злетах беруть участь не тільки спортсмени-туристи, але й просто бажаючі подивитися, що дає значний поштовх залучення все більшої кількості новачків до туристської спільноти.

З'їзди, зльоти передбачають проведення зборів, нарад людей, об'єднаних спільною метою, членів тієї чи іншої масової організації.

Головне завдання туристських злетів – популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо.

Але, не принижуючи значення цих заходів, слід сказати, що зльоти і змагання не повинні підміняти *основну форму діяльності в туризмі – організацію і проведення походів.*

Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації, яка здійснюється за трьома основними параметрами:

- формою;
- масштабом;
- класом.

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

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

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

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

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

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

## **2. Організація зльотів і змагань.**

Організація конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів і виступів і їхня оцінка регламентуються «умовами проведення конкурсів у програмі злету», що входять складовою частиною в «Положення про зліт».

***На туристських злетах рекомендується проводити конкурси по наступних групах:***

1. Конкурси, що характеризують рівень розвитку туризму і різних форм туристської діяльності, а також постановку пропаганди туризму в адміністративній одиниці, на підприємстві або в ДСО (на кращу організацію туристичної роботи, на кращу організацію воєнно-патріотичної роботи туристів, пропаганди туризму засобами масової інформації, пропаганди туризму засобами організаційно-масової роботи, на кращу туристичну роботу по вивченню рідного краю і т.д.)

2. Конкурси спортивно-похідної тематики (на кращий звіт, на кращий табір, саморобного туристського спорядження, кухарів і т.д.)

3. Конкурси художньо-винахідницькі (фотографії, фотографії про похід, слайдфільмів, кінофільмів і т.д.)

4. Конкурси художні (виконувачів пісень і художньої самодіяльності, туристських значків і емблем, малюнків і карикатур, віршів і творів про туризм і т.д.)

Найбільш важливими питаннями, з якими майже завжди доводиться зустрічатися при підготовці злетів, є:

- вибір місця;
- пропаганда зльоту;
- підбір конкурсних комісій;
- розробка умов конкурсів;
- підбір комендантської групи;
- матеріальне забезпечення зльоту;
- склад робочого сценарію зльоту, сценарій параду;
- побудова і оформлення поляни, підходів;
- забезпечення зльоту медичним обслуговуванням;
- підготовка туристичних змагань;
- підготовка спортивних ігор, зустрічей;
- організація вечора;
- узгодження з лісництвом місця проведення зльоту;
- забезпечення зльоту дровами;
- влаштування загальної ватри;
- організація роботи “зеленого патруля”;
- радіофікація зльоту;
- організація обміну досвідом роботи;
- організація зустрічей, бесід;
- підготовка і проведення нарад представників колективів;
- прийом заявок на участь в злеті;
- підготовка виставки туристського спорядження;
- організація прибуття на зліт його учасників;
- побудова місць загального користування;
- забезпечення роботи буфету;
- підготовка нагород;
- проведення зльоту;
- складання звіту.

В цілому керівництво злетами здійснюють органи фактично тотожні суддівським на змаганнях. В зв'язку з тим, що злети як окрема форма

перестали існувати, а набули рис художнього приладку до змагань, функції організаторів злету можуть бути покладені на організаторів змагань.

В туризмі існує незвичний вид змагань – заочний. При проведенні таких змагань групи туристів і не підозрюють, хто є або стане їх суперниками. Протягом року проводяться спортивні походи, про проведення яких керівники груп звітуються МКК. Такі звіти містять фотографії, описи, відомості про район проведення маршруту. Коли група подає заявку на участь у заочних змаганнях і звітну документацію, вони стають учасниками заочних змагань. Як правило, подаються звіти про найскладніші походи і досить часто з першопроходженням маршруту. Суддівська колегія розглядає подані документи і визначає переможця.

Для власної і планомірної підготовки змагань їх *організатор* (Державний комітет України з туризму, Управління туризму ОДА, Федерація спортивного туризму України чи області, туристський клуб та ін.) створює *оргкомітет з 7-15 чоловік*. Рекомендують формувати його з двох груп – керівної і туристського активу. На змаганнях невеликого масштабу вказані обов'язки виконує головна суддівська колегія (ГСК), яка залучає штатних працівників шкіл, клубів, інструкторів з туризму і т.д.

Оргкомітет повинен починати роботу за *3-4 місяці* до змагань по плану.

Правильний вибір місця проведення змагань залежить від виду чи видів спортивного туризму, які входять до програми змагань, завдань, які ставлять перед собою організатори та кількості учасників.

Вид спортивного туризму, з якого проводяться змагання вимагає від організаторів змагань особливої уваги при виборі місця, адже змагання з водного туризму не можуть проводитись без необхідних гідрографічних умов. Крім того, велике значення має клас змагань. Змагання першого класу не можуть проводитись на річках третьої і вище категорії, крім визначених і класифікованих ділянок.

Така необхідність виникає через систему допуску до змагань. Кожен учасник змагань повинен представити на розгляд ГСК документи, що підтверджують участь у походах та змаганнях з виду туризму, страховий поліс та документ, що посвідчує особу. Така система допуску допомагає запобігти виникненню НС, спрощує роботу рятувальників, не допускає появи випадкових людей серед числа учасників змагань.

Завдання, що ставлять перед собою організатори змагань вимагають відповідності місця проведення: якщо це змагання – відбір до наступного етапу – то умови проведення повинні бути дещо складніші та відповідати умовам наступного етапу, а якщо це масові змагання або зліт, умови дещо спрощуються.

Велика кількість учасників створює проблему в розміщенні учасників, ГСК, глядачів. Специфіка спортивного туризму полягає ще й у проживанні, в більшості випадків, всіх активних і пасивних учасників змагань на відкритому повітрі у наметах. Іноді умови дозволяють розміщення у колибах, туркомплексах і т. д. При проведенні зльотів та олімпіад або змагань з кількох видів туризму місце проведення повинно відповідати вимогам усіх видів спортивного туризму, завданням та класом змагань. Тому в таких випадках клас змагань визначають після їх проведення. Правильний вибір місця проведення змагань значно полегшує власне їх проведення, суддівство і організацію їх обслуговування.

Основними документами для роботи оргкомітету є:

- положення про змагання;
- кошторис;
- програма змагань.

***Положення про змагання*** розробляє комісія (комісії) з видів туризму і затверджує організація, що проводить змагання. При проведенні змагань невисокого рангу Положення може розроблятися і організацією, що проводить змагання за типовим зразком комісії з виду туризму. Зміст Положення повинен відповідати ***Правилам організації і проведення***



*самодіяльних походів* та *Правилам змагань з видів туризму*. Положення є основним документом, яким повинні керуватися суддівська колегія і учасники даних змагань, та слугує підставою для відрядження команди на змагання. Вказаний документ рекомендують скеровувати організаціям не пізніше, ніж за місяць до початку змагань, зльотів.

В Положенні повинні бути чітко і коротко сформульовані основні організаційні питання. Підбір класу дистанції проводиться відповідно до рівня змагань і спортивної кваліфікації учасників. Якщо команди розбиваються на групи, то ставиться кілька дистанцій різного класу. Таку особливість слід врахувати при виборі місця для проведення змагань. Клас змагань визначається як кількісний (числом дистанцій і команд учасників), так і якісними (кут нахилу скельного і льодяного рельєфів, характером опор, гірськими породами схилів, швидкістю течії, рельєфом дна ріки, кількістю слаломних воріт, перешкод і т.д.). Дані для визначення класу містяться у спеціальних таблицях. Наприклад: рекомендовані вимоги до складності дистанцій і природних перешкод (для гірського туризму).

Умови організації і проведення туристичних злетів і змагань є схожими, що водночас не робить тотожними їх цілі. Широке застосування цих форм туристичної роботи сприяє розвитку туристського руху, підвищенню рівня його безпеки, обміну досвідом в галузі конструювання.

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

### **3. Змагання з окремих видів туризму.**

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

*Пішохідний туризм.* Серед заходів подібного роду найбільшого поширення набули змагання з пішого туризму. Вони приваблюють своєю видовищністю, доступністю для всіх бажаючих. Їх проведення не вимагає створення спеціальних умов навіть у межах міста або у передмісті. Програма змагань може включати дистанцію крос-походу, дистанцію смуги перешкод, а також виконання спеціальних завдань.

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

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

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

- 1) доцільним є паралельне розміщення 2 – 3 ниток маршруту;
- 2) подолання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа – над струмком або яром, загата або купини – на заболоченій ділянці);

- 3) визначити місце для старту і фінішу;
- 4) технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку дистанції;
- 5) у складних етапах може бути задіяна частина команди, а можна піти шляхом встановлення контрольного часу;
- б) якщо програмою змагань передбачено перехід водойми убрід, доцільно поставити його в кінці траси.

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

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

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

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

Дистанція передбачає наявність різних видів перешкод, характерних для гірської місцевості – скельних масивів, крутих трав'янистих, снігових і льодових схилів, водних перепон. На рівній території траси для цього виду змагань пролягають крутими схилами річкових долин, через вироблені кар'єри, цегляні чи бетонні стіни споруд і т. п.

Набір етапів різного ступеня складності може бути таким: підйом і спуск по крутому схилу (трав'янистому, сніговому, льодовому), подолання

прямовисних скельних ділянок (підйом по скелі, спуск на мотузці), водних перешкод.

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

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

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

Довжина короткої траси не перевищує 800м, а кількість перешкод (воріт) може досягати 25. В основному це штучно створені перешкоди, подолання яких передбачає використання різних прийомів. Зокрема, уздовж траси практикується навішування воріт, утворених двома жердинами. Завдання учасників – подолання на плавучих засобах траси з послідовним проходженням крізь усі ворота.

Довга траса (ралі) може простягатись на відстань від 5 до 100 км. Дистанція включає окремі технічно складні ділянки і може бути подолана за один або кілька днів.

Змагання проводяться в умовах максимально наближених до похідних і передбачають участь усіх видів суден.

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

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

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

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

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

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

Змагання з орієнтування проводяться в таких видах:

- 1) рух у заданому напрямку;
- 2) рух за вибором;
- 3) рух по маркірованій трасі.

Кожний їх учасник на старті отримує топографічну карту і повинен забезпечити пролягання маршруту через контрольні пункти (КП) в певному порядку або на вибір. На маркірованій трасі основним завданням учасників є *точне нанесення на карту лінії маршруту і місцезнаходження КП.*

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

При проходженні траси рекомендується встановлювати *контрольний час.*

*Район* для проведення змагань обирається з таким розрахунком, щоб на місцевості були чіткі обмежувальні об'єкти – шосе, річка, поле і т. п. Попередньо учасників необхідно проінформувати про вимушені дії на той випадок, якщо їм доведеться зійти з траси, або в разі втрати орієнтування. Необхідно попередити їх також про всі небезпечні об'єкти на протязі траси (болота, урвища тощо) і позначити ці місця на карті.

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

#### **4. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги.**

*Командна взаємодія* є основою успішного і безпечного проведення туристського походу. Міру командної взаємодії в туристських групах характеризують терміном “сходженість”. Досягнення максимальної “сходженості” можливе лише за умови подолання туристською групою зі сталим складом багатьох маршрутів різної категорії складності, а це справа не одного року. Прискорити цей процес дозволяє спеціальний тренінг командної взаємодії (Karl Rohnke та ін., 1977-1999, із змінами і доповненнями).

*Тренінг командної взаємодії* являє собою спеціальну одноденну програму, розраховану на одну або кілька груп у складі 8-15 чоловік, що включає ігри і вправи, які з тих чи інших причин є певним випробуванням

для учасників майбутнього туристського походу. Причому в багатьох випадках успішне розв'язання поставлених завдань на перший погляд здається недосяжним.

Основною метою тренінгу і його реальним результатом є *швидке об'єднання учасників майбутнього туристського походу в єдину злагоджену команду.*

Зміст тренінгу командної взаємодії полягає у *виконанні цілком конкретних фізичних та інтелектуальних завдань, де на поставлене запитання не дається відповіді.* Група повинна сама відшукати можливість його розв'язання шляхом продумування і практичного випробування різних варіантів, відмови від помилкових, якщо треба, почати спочатку, і так доти, поки не буде досягнуто позитивного результату.

Більше вправ вимагають від учасників колективної роботи над розв'язанням проблемного завдання. При цьому необхідно рахуватися з індивідуальними особливостями кожного учасника (статура, фізична сила, спритність, рівень освіченості і т. ін.) Успішне виконання групою завдань і вправ тренінгу можливе лише за умови об'єднання фізичних і розумових зусиль кожного учасника.

Вправи містять у собі необмежені можливості для практичного відпрацьовування у групових взаєминах *таких моральних категорій, як довіра, відповідальність, значущість особистості, індивідуальний внесок і т. ін.* В ході їх виконання кожен зможе пройти тестування на свої особистісні якості, свою роль і місце в групі, відкрити для себе межі своїх можливостей, повірити в свої сили, стати незамінним учасником походу.

Після виконання чергової вправи група може обговорити результати, оцінити винахідливість, гнучкість, ініціативність кожного. Такі вправи дуже корисні з огляду на їх практичне значення для процесу вироблення і ухвалення рішення, рольового розподілу між членами групи, визначення функцій кожного учасника в розв'язанні поставленого завдання.

Таким чином, *тренінг командної взаємодії* являє собою:

- *Захоплюючу гру*, учасники якої можуть повеселитися і розслабитися, одержуючи задоволення від самого процесу гри.
- *Навчальну програму*, що дозволяє випробувати різні моделі поведінки і взаємодії з іншими людьми, набути навичок командної роботи, зробити внесок у досягнення спільної мети і т. п.;
- *Школу особистого зростання*, яка дає змогу краще пізнати себе і інших людей, відчувати свої сильні і слабкі сторони, вийти за межі своєї “зони комфорту”, відкрити нові можливості для самореалізації.

Результат тренінгу командної взаємодії для конкретної групи визначається перш за все цілями і потребами її членів, їх очікуваннями і уявленнями, мотивацією і готовністю до дії та ін. Факторами. Для когось він стане поштовхом до самовдосконалення і зростання, для інших – звичайною розвагою чи переключенням на інший вид діяльності.

#### **Запитання для самоконтролю та самоперевірки:**

1. Які, крім туристських походів, існують форми туристської діяльності?
2. Яка головна мета проведення туристських зльотів і змагань?
3. Якими нормативними документами регламентується діяльність по організації і проведенню змагань з туризму?
4. Що розуміється під терміном клас і масштабність туристських змагань?
5. Що входить в коло обов'язків організаторів туристських масових заходів (зльотів, змагань)?
6. Які найбільш важливі питання необхідно вирішувати при підготовці злетів і змагань?
7. З яких видів туризму проводяться змагання?
8. Які функції виконує оргкомітет, суддівська група, група забезпечення?
9. Охарактеризуйте мету і зміст навчально-тренувальних комплексів і тренінгів.

#### **Рекомендована література**



### Основна:

1. Водоходов А.А. Проведение учебно-тренировочных занятий по туризму: учебн. пособие. - А. - Ата., Б.И., 1985. – 79 с.
2. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України / Зб. законодав. і нормат. Актів про освіту. – Вип.2. – К., 1994.
3. Правила проведення туристичних змагань – К.: друкарня мінкульту, 2001. – 134с.
4. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние. – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5).
5. Методика проведения туристических слетов и соревнований - М.: ВЦСПС, 1980. – 94с.
6. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навчальний посібник.-К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.

### Допоміжна:

7. Грибовська І. Б. Особливості підготовки фахівців для сфери туризму (на прикладі Львівського державного інституту фізичної культури) / І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Розвиток туристичної індустрії в Україні : реалії та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 38–41.
8. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтій, А. П. Голод // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М. Е. Кобринского) : материалы междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 : Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск, 2008. – С. 153–156.
9. Данилевич М. Готовність випускників спеціалізацій „Рекреаційно-оздоровча діяльність” та „Спортивно-оздоровчий туризм” до проведення туристської роботи / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 161–166.
10. Данилевич М. В. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В. Б. Амелін // Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Славута, 2003. – С. 6–7.
11. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
12. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої

- 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 38 – 39.
13. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
  14. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
  15. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019. – 10 с.
  16. Кухтій А. О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури / Кухтій А. О., Тимошенко Л. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 8. – С. 58–59.
  17. Кухтій А. Організація самодіяльної туристичної роботи у Карпатському регіоні / А. Кухтій, Н. Радик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 44–45.
  18. Кухтій А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Світлана Кухтій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 326 – 329.
  19. Кухтій А. О. Термінологія професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / А. О. Кухтій // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 352 – 353.
  20. Кухтій А. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій / Андрій Кухтій, Світлана Кухтій // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 115 – 118.
  21. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
  22. Перій С. С. Геоінформаційні системи та їх використання для вирішення проблем туризму / Перій С. С., Кухтій А. О., Дзюбачик М. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9. – С. 7–9.
  23. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 1999.

- № 1. – С. 4–6.
24. Приступа Є. Н. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк // Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці ХІХ–ХХ ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.
25. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
26. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Щур Лідія, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Музика Федір // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149–153.