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

**Кафедра спортивного туризму**

**Тимошенко Л. О.**

# ЛЕКЦІЯ № 6

## Туристські маршрути

з навчальної дисципліни

**„Спортивно-туристичні подорожі”**

для студентів спеціальності 242 „Туризм”

**Змістовий модуль 6. Туристські маршрути. (6годин)**

Лекція – 2 години

Семінарське заняття – 2 години

Самостійна робота – 2 години

**Лекція 10: Туристські маршрути.**

**План.**

1. **Туристські маршрути: поняття та види.**
2. **Методичні принципи розробки туристських маршрутів.**
3. **Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.**

*Самостійно – підготувати реферат на тему: «Розробка маршруту вихідного дня».*

### 1. Туристські маршрути: поняття та види.

Будь-яка туристська подорож здійснюється за певним маршрутом. Маршрут виступає як невід’ємна складова туризму і найпоширеніша його форма. Туристські маршрути дуже різноманітні і визначаються інтересами та особистими уподобаннями учасників походу.

**Туристський маршрут** - заздалегідь спланований шлях переміщення туристів по географічних точках протягом певного періоду часу з метою одержання передбачених програмою обслуговування і додаткових туристсько-екскурсійних послуг. Туристський маршрут розробляють заздалегідь, передбачаючи певний комплекс послуг (розміщення, харчування, екскурсійне обслуговування, спортивні, видовищні, соціальні заходи). На туристському ринку туристський маршрут. подається під видом туру - основного комерційного туристського продукту.

Не існує абсолютно однакових туристських маршрутів: кожен з них має свої особливості. Для зручності обліку, планування, практичного використання всі маршрути можна **класифікувати** за різними критеріями.

I. За змістом: 1) навчальний (тематичний); 2) розважальний;
3) фізкультурно-оздоровчий; 4) спортивний; 5) комбінований.

II. За сезонністю: 1) цілорічний; 2) сезонний.

III. За видом траси: 1) лінійний; 2) кільцевий; 3) радіальний; 4) комбінований.

IV. За тривалістю: 1) маршрут вихідного дня; 2) багатоденний.

V. За способом пересування: 1) пішохідний; 2) за допомогою транспорту;
3) комбінований.

VI. За складністю: 1) категорійні; 2) не категорійні (загальнодоступні, нескладні).

VII. За охопленням території: 1) місцеві; 2) дальні (міжрегіональні); 3) зарубіжні (виїздні).

VIII. За способом пересування: 1) пасивні; 2) активні.

*Лінійний маршрут*, це маршрут, метою якого є дійти з точки «А» в точку «Б». Маршрут не повинен бути прямим, але в будь-якому випадку він починається в точці «А» і закінчується в точці «Б», після досягнення якої завдання, поставлене туристами перед собою, можна вважати виконаним.

*Кільцевий маршрут* - метод організації туристського маршруту, при якому туристська група слідує по кільцевому маршруту з одного до іншого міста (місцевості), як правило, з ночівлями в цих містах (місцевостях). Такий

метод зручніше і дешевше організації раціональних маршрутів за рахунок зменшення витрат на перевезення. Це шлях пересування, початок і кінець якого знаходяться в одному географічному пункті перебування.

*Радіальний туристичний маршрут* - шлях пересування з відвідуванням, як правило, однієї точки обслуговування та екскурсійного показу, тобто початок і кінець М. р. відбувається в одному географічному пункті перебування, розташовуючись в якому, турист здійснює подорож в інші пункти перебування, повертаючись в пункт початку подорожі.

*Комбінований маршрут* поєднує в собі особливості кільцевого і радіального. Прокладається він з таким розрахунком, щоб, проходячи по ньому, можна було б відволікатися в сторони з метою відвідати максимальну кількість красивих місць, подивитися як можна більше пам'яток.

Більшість *категорійних маршрутів* мають спортивний характер. Для їх подолання необхідно мати певний туристський досвід, відповідну технічну підготовку, міцне здоров’я, спеціальне спорядження.

Відповідно до спортивної класифікації виділяють 6 категорій складності маршрутів. При їх визначенні беруться до уваги наявність і складність природних перешкод, кількість ночівель у польових умовах, віддаленість і заселеність території тощо. Існують певні обмеження щодо віку і туристського досвіду учасників походу, чисельності груп.

Найпростішими з точки зору проектування й реалізації є одноденні туристичні походи, які за своєю суттю є рекреаційними акціями, під час яких доцільно виконувати певні завдання (заняття з орієнтування на місцевості, вдосконалення туристської техніки, відпрацювання навичок похідного побуту). З метою проектування одноденних походів на основі проведених досліджень розроблено вікові норми щодо пішохідного походу на низовині (до 600 м над рівнем моря) і по гірській місцевості (від 600 до 1000 м над рівнем моря). Диференціація довжини маршруту, швидкості руху та рівня реакції серцево-судинної системи в залежності від віку й стану фізичної підготовки дозволяє отримати належний організаційний і тренувально-

виховний ефекти. При всій доступності одноденних походів в обов’язковому порядку необхідно забезпечити підготовку учнів щодо правил поведінки й техніки безпеки на маршруті та природоохоронно-екологічних вимог під час походу.

Підсумовуючи це питання необхідно зупинитись на встановлених при проходженні маршруту загальних заборонах і застереженнях:

- забороняється рухатись під час грози, зливи, сильного вітру, в нічну пору, в густому тумані, а також відразу після зливи стрімкими схилами, камінням, осипами, днищами ярів. Небезпечні ділянки треба долати тільки при наявності страхування;
- перебування в спеку на сонці припустиме лише з покритою головою і в сонцезахисних окулярах;
- забороняється проходження маршруту і проведення розвідки місцевості поодинці. Мінімальний склад групи в туристському поході а рівнині – дві особи, а в гірських умовах – чотири.
- Під час пересування лісом не можна користуватися відкритим вогнем, кидати на землю. Палаючі сирникі, недопалки. При здійсненні досліджень чи проведенні екскурсій у заповідниках та інших природоохоронних територіях необхідно суворо дотримуватись встановлених правил поведінки, з якими слід ознайомитися заздалегідь.

В процесі планування маршруту, потрібно обов'язково передбачити **запасний варіант маршруту** (легкий). Похід - не гра, можливі непередбачувані, екстремальні обставини. Тому потрібно з'ясувати перед походом розташування найближчих до маршруту медичних установ, лікарень, травмопункт і тому подібне. Якщо таких немає, то напрямок і відстань до найближчих трас. У складних ситуаціях похід краще перервати, щоб на наступний рік повторити спробу в тому ж складі.

## 2. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.

Після того, як встановлена мета походу і визначився склад туристичної групи, наступає черговий етап підготовки - ***вибір і розробка маршруту***. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. На жаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо відбулися певні зміни на територіях, на яких проводились походи, хоча їх можна використовувати як основу.

В путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок і можна легко підібрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. І не треба бентежитися з приводу того, що хтось вже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та небажаним.

Знайомство з наміченим районом походу починається з *вивчення літератури*, в першу чергу із спеціальної туристичної. Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти в краєзнавчих довідниках загального призначення. Не слід ігнорувати і профільну, в першу чергу географічну літературу.

В ході збору інформації про район подорожі починають поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Після того, як район походу обрано, починається детальна розробка маршруту по карті. Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1 кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000). При такому масштабі точно можна визначити "нитку" маршруту і довжину як окремих ділянок, так і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу. Група повинна в першу чергу розраховувати на свої сили, досвід, вміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна включати у маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту.

Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості. Він може бути *лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним* - коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху, *кільцевим* - коли повертаються на початок походу. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки маса рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої - третьої категорії складності, рекомендується організація доставки частини продуктів або спорядження, поповнення продуктів у населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив по природних шляхах: руслах річок, польових та лісових дорогах, перевалах, обладнаних переправах через річки тощо. Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитись недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв'язки.

При плануванні маршруту не слід забувати про *рельєф та метеорологічні умови*, які можуть бути несприятливими. Для забезпечення безпеки учасників походу або у разі неможливості руху по основному шляху (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) на складні ділянки основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний. На випадок хвороби одного з учасників бажано передбачити не складні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту.

Маршрут розподіляється *по окремих днях*, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно - проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо. При визначені відстані слід пам'ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж

реальні на місцевості. Звичайно, вимірювання зроблені на карті можна збільшувати на 10-15%.

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху. Корисно накреслити схему маршруту із зазначенням на ній шляху групи, денних переходів, місця ночівель і днювань. Але треба пам'ятати, що схема не замінює карту, вона є наочною ілюстрацією до графіку руху. Йти в поході треба використовуючи *карту*. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів.

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких планується 2-3 дні. Взагалі, дотримання графіку не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній план, в який протягом походу вносяться певні корективи. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Частіше за все, потреба в першому днюванні виникає після 3-4 днів походу. Але призначати днювання після 3-4 днів походу чи ні треба вирішувати в залежності від стану туристів. У зв'язку з цим більшість керівників, як правило, не вносять до графіку днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробці маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

Після того, як план походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для походів не категорійних це *маршрутний лист*, а для категорійних - *маршрутна книжка*. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми і карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

## 3. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.

***Переїзд до вихідного пункту маршруту.*** Будь-який туристичний похід звичайно починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту. Керівник походу вчасно дає завдання командиру та старшому провіднику - довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прибути до вокзалу (автостанції, пристані) та визначити час збору групи на вихід. Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найбільш короткий, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок, маршрут переїзду до вихідного пункту походу, найбільш сприятливий час виходу - раніше або пізніше часу "пік" на транспорті та на вулицях міста. Усі члени групи повинні добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

***Подолання природних перешкод.*** Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод. До природних перешкод треба перш за все віднести простір - довжину маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів з вантажем за плечима та не по гладенькій доріжці, а іноді і в складних погодних умовах - ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

При підготовці до походу серйозної уваги потребує вага рюкзаків. Часто через недосвідченість або із прагнення продемонструвати свою перевагу учасники набирають в рюкзак дуже багато предметів, у тому числі зовсім не потрібних в поході, і на перших же кілометрах шляху це заважає руху. Треба ознайомити всіх з нормами вагових навантажень туристів та всіма засобами культивувати в групі вміння зробити свій рюкзак якомога легшим при повному комплекті необхідного спорядження.

***Режим руху.*** Під режимом руху в туристичному поході треба розуміти сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою наміченого маршруту. Успішне не тільки в тому сенсі, що група в призначений термін пройшла весь маршрут повністю, а в тому, що вона

пройшла його без зайвого напруження, з максимальною користю для здоров'я та із задоволенням.

*Тривалість ходового часу* залежить від багатьох факторів: віку та тренованості учасників, ваги їх рюкзаків, складності природних перешкод, стану групи та погодних умов. Він може тривати від 20 до 50 хвилин, привал- від 10 до 20 хвилин.

Велика вага рюкзака знижує темп руху на маршруті, сприяє виникненню втоми, впливає на зниження емоційного стану. Тільки новачки пишаються великою вагою рюкзака, щоб звернути на себе увагу. Завдання полягає саме в тому, щоб взявши все необхідне, залишити рюкзак транспортабельним. Розподіл вантажу краще робити з урахуванням особистих можливостей туристів, бо перевантаження окремого учасника може стати загальним тягарем.

Велике значення має *швидкість руху в поході*. У звичайних умовах (хороша стежка або дорога, без серйозних підйомів та спусків, при сприятливій погоді) туристи з рюкзаками можуть рухатись, витрачаючи 13-15 хвилин на кілометр. Але швидкість різко знизиться на крутих затяжних підйомах та спусках, на піску, мокрій глині, каменях, на болоті, в густому підліску на тайгових завалах, бродах. Досвідчені туристи автоматично змінюють швидкість руху з 4-5 кілометрів на годину на рівнинній місцевості до 2 км/год або навіть 1,5 км/год при підйомах на круті схили. У таких випадках не треба форсувати швидкість, оскільки це порушує ритмічність руху і навантаження на організм. Навіть на спусках, які здаються не сильно похилими, створюється навантаження для м'язів і зв'язок. Зменшують швидкість заболочені ділянки, відкритий пісок, схили з осипом тощо.

Важливий фактор, що впливає на швидкість руху - суб'єктивні причини: погане самопочуття кого-небудь з туристів (дуже часто це стерті ноги), а також затримки через складність та недостатнє вміння орієнтуватись. У поході семеро одного не чекають - цей туристичний закон повинен бути добре зрозумілий для всіх учасників.

Загальне правило, що стосується швидкості руху в поході - постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу. Не слід одразу з привалу рухатись швидко - 2-3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та доводячи до прийнятної норми, а за 3-5 хвилин до чергового привалу темп плавно уповільнюється.

Враховуючи все це, планують *денні переходи*. Група може проходити в середньому 15-25 кілометрів в залежності від обставин. Інколи, коли вимагають обставини, група проходить і більшу відстань. На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має відмінну спортивну форму, необхідний час на втягування в ритм і режим походу.

Є загальне правило для всіх випадків - після виходу з місця ночівлі (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким -10-15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо.

Протягом дня рух групи здійснюється певними інтервалами: 40-50 хвилин рух - 10-15 хвилин відпочинку. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і, тим паче, для сну та відпочинку, втомлює і роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані. Зрозуміло, що в залежності від умов переходи можуть бути і менші 40 хвилин: довгий підйом або крутий спуск, відсутність місця для відпочинку тощо. Привали в процесі руху теж можуть бути більше ніж 15 хвилин: гарний краєвид, огляд майбутнього шляху і його планування, поточний ремонт спорядження тощо. Як правило, на першу половину дня (до обіду) планується більша частина денного маршруту: п'ять-шість переходів по 45-50 хвилин, 1,5-2 години на обід з відпочинком і три-чотири переходи по обіді.

У ті дні, коли планується подолання складних перешкод, час для обіду можна зменшити до 1 години. Для сну вночі необхідно планувати не менше 8 годин.

У літньому пішому поході загальна кількість ходових годин повинна поділятись на дві нерівні частини: велика - до обіду та менша - після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найжаркіші години дня та продовжуватись 4-5 годин. Неправильно роблять керівники, що прагнуть до мінімуму скоротити обідній привал, перетворити його в "легкий сухий перекус" без варіння їжі, щоб скоріше проскочити призначені кілометри та раніше прийти на місце нічного біваку.

Тактика проходження маршруту, хоча і планується завчасно, може мати певні зміни, викликані різними обставинами. Для руху, як правило, використовуються стежки і дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може "обходити" перешкоду, або проходити по менш крутих схилах. В цьому разі треба частіше поглядати на компас.

При проведенні складних категорійних походів в план-графік прийнято закладати один-два "запасних" дні на випадок затримання за непередбаченими обставинами (так само, як і в кошторисі слід запланувати непередбачені витрати).

***Техніка пересування.*** Під словом "техніка" ми розуміємо сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут та подолати всі перешкоди на ньому. Техніка - це й дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників - спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними прийомами страховки та самострахування.

Турист-пішохід повинен володіти підвищеним "крокуванням", бути здатним пройти з рюкзаком багато кілометрів, і не в тягар, а в радість повинні даватись йому кілометри. Інакше - навіщо ходити?! Для цієї, "головної", здібності туриста долати великі відстані першорядною умовою є вміння зберігати в цілості ноги. Потертості - головний батіг пішохода.

У поході треба суворо дотримуватись принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до більш тривалих.

Слід навчитись ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи. Суворо треба дотримуватись і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку - переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху - головні пригнічуючі фактори.

Треба уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні - кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу рюкзака. Руки вільні від носіння будь-яких предметів спорядження, за винятком альпенштоку, коли він необхідний для самострахування.

***Рух по стежках.*** Стежки - найпоширеніший елемент рельєфу, що зустрічається у пішохідному туризмі. Темп руху необхідно вибирати з урахуванням фізичних можливостей найслабшого учасника в групі. Крок повинен бути рівним, з частотою, що залежить від рельєфу місцевості - під час спуску крок прискорюється, на підйомі - сповільнюється. Йти можна на відстані близько 2 м один від одного, щоб не вдаряли гілки, відведені попереднім учасником руху.

На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Велику трудність складає рух по заростях карликової берези, верби, що, як правило, росте на схилах гір.

Швидкість руху по стежках залежно від підготовки групи може коливатися від 3 до 5 км/год.

Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) зустрічається дуже рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно дуже уважно дивитися під ноги, щоб не зашпортатися і не впасти. Ділянки, що заросли густим підліском чи чагарником, особливо карликовими деревами, потрібно постаратися обійти.

Ведучий групу провідник повинен вміти дивитись якомога далі вперед - бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідної сторони.

До техніки подолання завалів відносяться:

- переступання та перелаз через колоди;
- підлаз під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передача рюкзаків, просування їх), проходження вздовж по стовпах.

Необхідно пам'ятати, що при русі по будь-якій місцевості ногу треба ставити на всю підошву, щоб не розтягнути зв'язки. Не треба підлаштовуватися під ритм руху товаришів - кожен має відпрацювати свій темп і ритм кроків. На підйомах кроки будуть коротшими, рухи - плавнішими; на спусках - довгими і частими. При наявності на стежці повалених дерев не доцільно ставати на стовбури: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для підйому ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею.

Бажано не забувати і про те, що туризм - колективний вид спорту, тобто треба допомагати один одному при подоланні перешкод. Подолання більш складних ділянок можливе тільки під керівництвом керівника, який може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників.

***Характеристика "туристичного ланцюжка".*** На маршруті група може рухатися ланцюжком (в колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні.

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи є елементом її організованості. Але в ланцюжку є і практичний сенс:

1) на складних ділянках - стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах - рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;

2) визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж в строю;

3) кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим самим туристом, - так складається ланцюжок взаємного контролю та допомоги.

В ланцюжку інтервал між учасниками (при русі по дорогах та стежках по рівній відкритій місцевості) повинен бути не менше 1,5-2 м.

Проте рухатися тільки "ланцюжком", як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. По рівній дорозі та відкритій місцевості туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Але при цьому заборонено випереджати направляючого або відставати від замикаючого, який слідкує за тим, щоб група не розтягувалася і не утруднювалася можливість спілкування з ведучим. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді приводить до трагічних наслідків.

В лісі особливо складний для руху підлісок - густі зарості ялинника або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу становлять гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом та відгинає руками. При цьому особливо вразливий той, хто йде позаду. Треба дотримуватись простого правила - у лісовій хащі інтервал у ланцюжку повинен бути збільшений до 5-6 м.

Крім того, слід навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (в напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

На старих лісових дорогах та просіках, як правило, густо розростаються трава та кущі, під якими сховані глибокі колії та вибоїни, часто наповнені водою. Тут рухатись треба обережно, уважно обираючи місця для постановки ноги при кожному кроці. Швидкість руху повинна бути різко знижена. У певних місцях будуть потрібні взаємодопомога та

самострахування: усім учасникам необхідно озброїтись довгими (в зріст людини) жердинами для додаткової допомоги при стрибках, переході через протоки та калюжі, балансуванні на вузьких та хитких опорах - купинах, корінних дерев. Альпеншток тут практично не дає користі: він дуже короткий та глибоко входить в ґрунт.

У туризмі існує неписаний закон: "йти по найслабшому", тобто темп руху на маршруті визначається за силами і можливостями найслабшого учасника. Для цього сильних і спритних туристів бажано залишити позаду колони. Якщо це не допомагає, то на наступний день дуже спритним додають вантаж.

Керівник знаходиться там, де йому зручно: на простих ділянках може йти в кінці колон; на складних, навпаки, - першим, небезпечні місця проходить першим і не йде далі, поки цю ділянку не пройде вся група; на ділянках із складним орієнтуванням допомагає ведучому правильно обрати шлях. Інколи керівнику доцільно пропустити повз себе всю групу, щоб за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми кожного туриста і, якщо це потрібно, зробити позачерговий привал.

Ведучим групи, як правило, є штурман або черговий штурман. Завдання, які ставляться перед ним: проходження маршруту згідно з планом та графіком походу, визначення і вибір напрямку руху.

Для здійснення поставлених завдань штурман повинен мати деякі навички орієнтування, які були нами розглянуті в змістовному модулі 2 «Базова географічна підготовка туриста».

**Запитання для самоконтролю та самоперевірки:**

1. Дайте визначення поняття «туристичний маршрут.
2. Охарактеризуйте поділ туристичних маршрутів на види за певними критеріями.
3. Яким вимогам повинен відповідати туристський маршрут?
4. Яку роль відіграють картографічні матеріали в плануванні маршрутів?

5. Як враховується адаптація та акліматизація при розробці туристських маршрутів?
6. Як враховується фізичне навантаження при організації туристської подорожі?
7. Скільки варіантів маршруту необхідно представити в маршрутну комісію?
8. Які етапи виділяються в процесі розробки та експлуатації маршрутів?
9. Яка роль туристських організацій в плануванні руху туристських груп?
10. Який порядок та режим руху встановлюється в туристському поході?

## Рекомендована література

### Основна:


1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981.
2. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. - К.: Київ, ун-т, 2001. - 395 с.
3. Булашёв О.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою), Харків:ХДАФК, 2007. – 230 с. – укр.
4. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М., 1987.
5. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навч. пос. – Тернопіль: Навчальна кига – Богдан, 2009. – 304 с.
6. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. Пос. – 2-е вид., перероб. Та доп. – К.:Альтпресс, 2008. – 280с.
7. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм: Навч. Пос. К.: Вища школа, 1994 / Попиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов.- Москва: Профиздат, 1987. – 223 с.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. — М.: Советский спорт, 2002. — 96с.


### Допоміжна:


9. Грибовська І. Аналіз факторів, які впливають на безпеку проведення піших туристських мандрівок / І. Грибовська,Р.Стефашко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 45−47.
10. 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.

11. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтий, 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу I 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.
16. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
17. Павленчик Н. Ефективність використання туристичних ресурсів Львова / Павленчик Н. // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2019. – С. 104–107.
18. Гончар Н. Інновації у формуванні майстерності екскурсовода / Наталія Гончар, Наталія Павленчик // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2019. – С. 151–154.
19. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
20. 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.
21. Особливості формування туристично-рекреаційного потенціалу Закарпаття / Володимир Холявка, Андрій Кухтій, Лідія Тимошенко,

Світлана Кухтій // Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку туризму в регіонах України : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (19–20 жовтня 2018 р., м. Львів). –Львів, 2018. – С. 28–31.
22. Скабара Р. М. Суспільно-географічні аспекти стратегії розвитку туристичної галузі прикордонної Львівської області / Скабара Р. М. // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. студ., аспірантів і молодих науковців, Луцьк, 17-18 трав. 2007 р. – Луцьк, 2007. – С. 475-477.
23. Скабара Р.М. Суспільно-географічні аспекти трансформаційних процесів в туристсько-рекреаційному комплексі Івано-Франківської області / Скабара Р. М. // Українська наука в мережі Інтернет : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (26-28 лютого 2007 року).- С.3-4.
24. Скабара Р.М. Туристичні ресурси Хмельницької області: потенціал та перспективні напрями використання / Скабара Р. М. // Регіон-2011: суспільно-географічні аспекти : матеріали наук.-практ. конф. з між нар. участю (м.Харків, 14-15 квітня 2011 р.). – Харків : ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2011. - С.181-183.
25. Скабара Р.М. Рекреаційні ресурси Стрийського району Львівської області: потенціал та перспективні напрями використання / Скабара Р. М. // Туризм і гостинність в Україні: стан, проблеми, тенденції, перспективи розвитку : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. (1-2 листопада 2012 р., м.Черкаси). – Черкаси, 2012. – С. 517-521.
26. Чехут І.М. Сучасний стан та можливості використання туристичних ресурсів Хмельницької області // Наука і вища освіта: Тези доповідей учасників XIX Міжнародної наукової конференції студентів і молодих науковців, м.Запоріжжя, 21-22 квітня 2011 року.: У 3 т. / Класичний приватний університет. – Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2011. – С.364.
27. Холявка В. З. Розвиток туристичної діяльності на Львівщині / В. З. Холявка, М. І. Філь // Стратегічні імперативи розвитку туризму та економіки в умовах глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 10-річчю ф-ту міжнар. туризму та управління персоналом Запорізького національного технічного університету (30–31 березня 2017р.). – Запоріжжя, 2017. – Т. 1. – С. 387–389.
28. Холявка В. Сучасні туристично-екскурсійні послуги у м. Львів / Володимир Холявка, Марія Філь, Тетяна Коропецька // Історико-культурні пам’ятки Прикарпаття та Карпат – важливі об’єкти в розвитку туризму : зб. матеріалів V регіон. наук.-практ. конф. (30 березня 2017 року). – Львів, 2017. – С. 112–114.
29. 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.