

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

Ю.С. Воронов  
«\_\_\_» 20\_\_\_ г.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЯХ

Выпускная квалификационная работа

по специальности 032103.65

«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_

О.О. Исакова

Научный руководитель,

ст. преподаватель \_\_\_\_\_

В.А. Брайцева

Оценка за работу \_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК,

к.геогр.н. \_\_\_\_\_

А.С. Кочергин

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ В ТУРИЗМЕ .....	7
1.1 Понятие питание и его виды .....	7
1.2 Водно-солевой режим .....	10
1.3 Химический состав продуктов питания .....	13
1.4 Энергозатраты в походе и их восполнение .....	19
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ В ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЯ.....	23
2.1 Критерии выбора походных продуктов питания.....	23
2.2 Оптимальный режим питания в походе.....	25
2.3 Калорийность питания в путешествии .....	28
2.4 Особенности рациона питания туристов в зависимости от сложности похода, сезона похода и климатогеографических условий района похода	33
2.5 Особенности составления продуктовой раскладки горного путешествия необходимой энергетической и пищевой ценности .....	35
2.6 Особенности продуктовой раскладки лыжных путешествий повышенной сложности .....	38
ГЛАВА 3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ ПИТАНИЯ И ПРОДУКТОВОЙ РАСКЛАДКИ ТУРИСТСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ.....	40
3.1 Оптимальный алгоритм составления продуктовой раскладки .....	40
3.2 Технология составления меню питания туристского путешествия .....	41
3.3 Технология составления списка продуктов раскладки и расчёт их необходимой массы .....	44
ВЫВОДЫ .....	47
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Туризм – явление многогранное, отражающее социальные условия жизни сегодняшнего человека. Сферой влияния туризма охватываются все большие массы людей, так как в результате научно-технического прогресса человек не всегда испытывает требуемую для его организма полную меру физической нагрузки. Отсюда избыточный вес, плохое самочувствие, а то и сердечно-сосудистые заболевания. Для сохранения здоровья, «отдыха от города», получения «мышечной радости» человек идёт на природу. И здесь первый его помощник – туризм (Ю.С. Константинов, В.М. Куликов, 2002).

Систематические занятия туризмом требуют твёрдого знания Правил организации и проведения туристских походов и путешествий на территории Российской Федерации и других основополагающих директивных документов, тактики и техники движения по маршруту, организации правильного питания на маршруте (А.А Федотова, 2007).

Питание человека – довольно сложный процесс, включающий в себя получение организмом пищи, выделение из неё в процессе пищеварения питательных веществ и их усвоение. Значение питания для человека невозможно переоценить, ведь оно необходимо для обеспечения важнейшей функции организма человека – его жизнедеятельности. Питание позволяет организму получать энергию для существования и обеспечивает возможность обновления тканей и клеток за счёт получения организмом с пищей белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Также значение питания заключается в стимулировании выработки гормонов и ферментов, регулирующих обмен веществ в организме (А.И. Столмакова, 1990).

Общеизвестно, что питание играет важную роль в жизни человека. Важна и организация питания во время туристского похода, когда приходится длительное время нести за спиной рюкзак, выполнять бивачные

работы, терпеть холод или жару. Если в полном покое на поддержание жизнедеятельности человек затрачивает в среднем около 1 килокалории (Ккал) в час на 1 кг массы тела, то во время движения в походе с рюкзаком массой 10-15 кг эти затраты увеличиваются до 400 Ккал в час. В среднем в сутки в несложном походе по равнине юный турист расходует 2,5-3 тыс. Ккал. Для нормального самочувствия, гарантирующего безопасность туриста, эти затраты надо восполнять (В.Ф. Шимановский, 1975).

Таким образом, каждый турист должен приобрести знания, а затем и навыки по организации питания самодеятельной туристской группы, выходящей на маршрут туристского похода или путешествия, разобравшись в основах рационального питания.

Цель исследования – изучить основные направления организации питания в туристских путешествиях.

Объект исследования – организация питания в туризме.

Предмет исследования – технология организации питания в туристских путешествиях.

Гипотеза исследования – предполагалось, что детальное изучение технологии организации питания в спортивных туристских походах будет способствовать качественному подбору продуктов и как следствие улучшению самочувствия туристов.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие питание и его значение для человека;
2. Выявить особенности организации питания спортивных туристских походов повышенной сложности;
3. Рассмотреть методику составления меню питания для спортивного похода.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы по данному вопросу;

- методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция, дедукция);

*Анализ научно-методической литературы.* Для изучения и анализа научно-методической литературы использовались фонды библиотек Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Детско-юношеского центра туризма, краеведения и спорта, Центра детского и юношеского туризма и экскурсий г. Смоленска, а также электронные ресурсы сети интернет. Были изучены статьи и тезисы в научных сборниках и периодических печатях. Изучение специальной методической литературы было направлено на изучение организации питания в спортивных туристских походах. Всего было изучено 45 источников.

*Методы теоретического познания* (анализ и синтез, индукция и дедукция). Анализ – метод научного исследования, состоящий в мысленном или фактическом разложении целого на составные части. Синтез – метод научного исследования какого-либо предмета, явления, состоящий в познании его как единого целого, в единстве и взаимосвязи его частей, синтез связан в процессе научного познания с анализом. Анализ и синтез применялись для познания, выявления основ организации питания в спортивном туризме. Индукция – логическое умозаключение от частных, единичных случаев к общему выводу, от отдельных фактов к обобщениям. Дедукция – логическое умозаключение от общего к частному, от общих положений к частным выводам. В научном познании дедукция неразрывно связана с индукцией. Индукция и дедукция применялись для логического определения общих выводов и практических рекомендаций.

Теоретическая и практическая значимость: данная работа будет иметь теоретическое и практическое значение при организации питания в спортивных походах, также при изучении дисциплин специализации по профилю «Спортивный туризм» Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Разработанные практические рекомендации будут способствовать качественной подготовке к совершению спортивных походов. Их могут применять туристские группы, отправляя в путешествие.

Организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась в 3 этапа:

I. Этап (сентябрь 2014 г. – февраль 2015 г.). Проводился анализ научно-методической литературы по тематике исследования. В этот период было проанализировано 45 источников из фондов библиотек Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Центра детско-юношеского туризма и экскурсий г. Смоленска, Смоленского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта; была сформулирована тема, выявлен предмет и объект, определены задачи, выбраны методы исследования

II. Этап (март 2015 г. – февраль 2016 г.). Изучалась система организации питания в туристских спортивных походах.

III. Этап (март 2016 – май 2016 г.). Проводилась литературно-графическая обработка фактического материала, формулировались выводы и практические рекомендации.