

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий
Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

_____ Ю.С. Воронов

« ____ » _____ 2018 г.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ТУРИСТСКИХ
МНОГОДНЕВНЫХ ПУТЕШЕСТВИЯХ**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель

Ю.В. Куневич

Научный руководитель

к.п.н., ст. преподаватель

А.В. Пегова

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

д-р геогр.н., профессор

Л.Ю. Мажар

Смоленск 2018

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки группы 3-3-14 факультета физической культуры и оздоровительных технологий Ю.В. Куневич, выполненной на тему: «Особенности организации питания в туристских многодневных путешествиях»

Текст работы изложен на 53 страницах машинописного текста, содержит 2 приложения и 3 таблицы. Список литературы насчитывает 50 наименования.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Дать характеристику туризму как отрасли, выявив основные составляющие индустрии туризма.
2. Проанализировать основы рационального питания и подбор продуктов при подготовке к путешествию.
3. Выявить особенности составления типового меню в туристском многодневном горном походе.

В работе использовались методы теоретические, практические или эмпирические.

В настоящее время, меню на все время похода составляется заранее. Закупка продуктов для приготовления в меню блюд проводится по запланированному ассортименту и в требуемых количествах. Предусмотренное таким меню количество дней составляет цикл питания, который при достаточной длительности путешествия может повторяться несколько раз. Однако в горных путешествиях недельная цикличность не подходит, так как здесь высота и нагрузка на туриста, и следовательно, и энергетические затраты по дням меняются очень резко. Поэтому для горного туризма наиболее рационально с точки зрения организации питания для наиболее полного восполнения энергозатрат делить маршрут на три этапа.

Студент-исполнитель

Ю.В. Куневич

«___» _____ 2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМА.....	7
1.1 Определение понятия туризма.....	7
1.2 Основные составляющие индустрии туризма.....	9
ГЛАВА 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.....	12
2.1 Подбор продуктов при подготовке к путешествию.....	12
2.2 Энергетические затраты в туристском путешествии.....	20
2.3 Особенности водного и водно-солевого режима.....	26
ГЛАВА 3 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В МНОГОДНЕВНОМ ПУТЕШЕСТВИИ.....	32
3.1 Организация и режим питания.....	32
3.2 Особенности составления типового меню в туристском многодневном горном походе.....	36
ВЫВОДЫ.....	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Туризм – явление, известное каждому. Во все времена нашу планету пересекали многочисленные путешественники и первопроходцы. Но лишь недавно туризм возник как специфическая форма деятельности людей. Каждый из нас представляет себе туризм как отрасль, более или менее известную, поскольку все мы куда-то ездили и проводили отпуска вдали от дома. Туризм – сравнительно молодой феномен, имеющий, однако, корни, уходящие в древние времена (16).

Мы вступили в рыночное хозяйство в тот период, когда на международном рынке уже произошли существенные изменения в отношении туризма. Туризм во всем мире стал одной из самых значительных экономических отраслей, а для некоторых развивающихся государств – основой их существования (7, 33).

Туризм сейчас является одним из самых динамичных секторов как российской, так и мировой экономики. Туризм – это также и туристские предприятия, в первую очередь деятельность туристических организаторов и посредников. Сегодня число туристических компаний сильно увеличилось, и жесткая конкуренция заставляет их занимать свои ниши на рынке. Существуют фирмы, занимающиеся отдельными странами или направлениями, есть фирмы, работающие только на прием туристов. Есть такие, что работают с группами, и те, что организуют поездки по индивидуальному заказу. Есть туроператоры, которые полностью организует поездки и предлагают со скидкой другим турфирмам готовые маршруты, и есть турагенты, выступающие посредниками между туроператором и клиентом. К турагентам стекается информация о различных турах, из которых они подбирают клиенту нужный и наиболее доступный по цене (12).

А есть группы туристов занимающихся самостоятельным, походным туризмом, который чаще всего бывает многодневным, поэтому нам стало

интересным более подробное изучение проблемы питания в туристском походе, что и является актуальностью исследования.

Цель исследования – изучить и проанализировать организацию питания в туристских многодневных путешествиях.

Объект исследования – туризм как отрасль индустрии.

Предмет исследования – способы организации питания в туристских многодневных путешествиях.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что анализ организации питания в туристских многодневных путешествиях, позволит в дальнейшем рационально подходить и формировать комплекты продуктов питания.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Дать характеристику туризму как отрасли, выявив основные составляющие индустрии туризма.
2. Проанализировать основы рационального питания и подбор продуктов при подготовке к путешествию.
3. Выявить особенности составления типового меню в туристском многодневном горном походе.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- метод научной классификации;
- теоретические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Анализ научно-методической литературы. Для изучения и анализа научно-методической литературы использовались фонды библиотеки Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, а также электронные ресурсы сети Интернет. Изучение специальной методической литературы было направлено на анализ понятия рационального питания. Анализ научно-методической литературы дал возможность сформулировать основные требования, необходимые для качественного проведения исследования, а именно

выявить развитие особенности питания в многодневном походе. Всего было изучено 50 источников литературы (учебники, учебные пособия, научные статьи).

Метод научной классификации. Была изучена классификация продуктов многодневных путешествий.

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. 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.

Организация исследования.

Вся исследовательская работа проводилась на базе ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» в три этапа. На первом этапе (с сентября 2016 года по январь 2017 года) была выбрана тема и методы исследования, проанализирована литература, разработана цель исследования, сформулированы задачи и гипотеза исследования, составлен план выполнения выпускной квалификационной работы.

На втором этапе исследования (с февраля 2017 по январь 2018 года) был проведен анализ особенностей питания в многодневном походе.

На третьем этапе (с февраля 2018 года по май 2018 года) были подведены итоги научного исследования, сформулированы выводы и практические рекомендации, подготовлена рукопись выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость исследования. Полученные данные могут применяться в преподавании курса «Организация питания в туристском походе» и работе преподавателей по рекреационному туризму, а так же специалистам в сфере спортивно-оздоровительного туризма. Материал исследования может