

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ТУРИСТОВ В СПОРТИВНОМ ПОХОДЕ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм»

Студент-исполнитель	_____	К. Н. Шванева
Научный руководитель		
к.филол.н., доцент	_____	Т.Т. Денисова
Оценка за работу	_____	
Председатель ГЭК	_____	Л. Ю. Мажар
д.геог.н., профессор		

Смоленск 2017

## АННОТАЦИЯ

Выпускной квалификационной работы студентки 5 группы факультета по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» Шваневой К.Н. выполненной на тему: «Организация питания туристов в спортивном походе».

Текст работы изложен на 58 страницах машинописного текста, содержит 7 таблиц, 2 приложения. Список литературы включает 57 источников.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

- Рассмотреть теоретические аспекты организации спортивных походов.
- Проанализировать основы рационального питания в спортивных походах различных видов и категорий сложности на примере опыта туристской секции при АЭС города Десногорска.
- Разработать сбалансированный рацион питания в спортивных походах.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы, теоретические методы исследования (индукция, дедукция, анализ и синтез).

Вся исследовательская работа проводилась на базе СГАФКСТ и туристской секции профсоюзного комитета Смоленской атомной станции города Десногорска в три этапа. В результате исследований, был разработан сбалансированный рацион питания в спортивных походах, который позволит сделать поход безопасным и успешным для туристской группы, а также повысить оздоровительный эффект спортивного похода.

Студент-исполнитель

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ.....	7
1.1 Общие положения о спортивных походах.....	7
1.2 Категории сложности спортивных походов.....	9
1.3 Питание как основной показатель жизнеобеспечения туристской группы в спортивном походе.....	12
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ПОХОДАХ.....	20
2.1 Расчет энергозатрат в спортивном походе на примере опыта туристской секции при АЭС города Десногорска.....	20
2.2 Особенности организации питания при проведении горных спортивных походов на примере опыта туристской секции при АЭС города Десногорска .....	26
2.3 Особенности организации питания при проведении лыжных спортивных походов на примере опыта туристской секции при АЭС города Десногорска .....	34
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ПОХОДАХ.....	37
3.1 Разработка оптимального рациона питания туристов в спортивных горных походах.....	37
3.2 Разработка оптимального рациона питания туристов в спортивных лыжных походах.....	41
ВЫВОДЫ.....	47
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Туризм – многогранное явление, оно отражает социальную жизнь современного человека. Большое количество людей, ввиду тяжелых умственных и отсутствия физических нагрузок, однообразной работы, плохой экологии в городах, предпочитают пассивному туризму – активный. Пассивный отдых не только не укрепляет организм и не создает запаса сил, но и ведет к нарушению его деятельности. Ликвидировать переутомление и связанные с ним расстройства, повысить защитные силы организма и работоспособность – первоочередная задача отдыха. Лучший отдых – это смена деятельности, поэтому взрослые и дети все чаще собираются в походы, покоряют горы, занимаются рафтингом. Такой отдых способствует «мышечной радости», налаживанию работы сердечно – сосудистой системы, устранению лишнего веса.

Задачи спортивного похода – это задачи познавательные, воспитательные, спортивные и оздоровительные. Спортивный поход является довольно сложным, непривычным для сегодняшнего человека времяпрепровождением, подразумевает долгое, а зачастую непрерывное нахождение на открытом воздухе в любую погоду, перепад высот над уровнем моря, пониженное или повышенное, в сравнении с привычным, атмосферное давление. В некоторой мере, он связан с риском для здоровья и жизни.

Занятия спортивным туризмом требуют твердого знания правил организации и проведения туристских походов и путешествий, тактики и техники движения по маршруту, организации правильного питания. Однако, часто технология организации питания в спортивных походах составляется без должного учета соотношения энергетической ценности и веса продуктов, разницы в пищевых потребностях туристов разных возрастных категорий, влияния климатических и погодных условий похода на формирование оптимального меню. Оздоровительный эффект спортивного похода в большой степени зависит от организации рационального, сбалансированного питания. Именно поэтому, данное исследование будет иметь актуальное значение.

Цель исследования: определить оптимальный рацион и режим питания в спортивных походах различных видов и категорий сложности.

Объект исследования: процесс организации питания в спортивном походе.

Предмет исследования: разработка сбалансированного рациона питания в спортивных походах.

Гипотеза исследования: предполагалось, что формирование оптимального рациона питания даст возможность сделать спортивный поход более безопасным и успешным для туристской группы.

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

1. Рассмотреть теоретические аспекты организации спортивных походов.
2. Проанализировать основы рационального питания в спортивных походах различных видов и категорий сложности.
3. Разработать сбалансированный рацион питания в спортивных походах.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно – методической литературы
- теоретические методы исследования (индукция, дедукция, анализ и синтез).

Индукция – это умозаключение от фактов до некоторой гипотезы. Различают полную индукцию – когда обобщение относится к конечно-обозримой области фактов, и не полную индукцию, когда обобщение относится к бесконечно-обозримой области фактов. В данной работе использовалась для формулировки выводов.

Дедукция – вывод по правилам логики, т.е. цепь умозаключений, началом которой являются аксиомы, постулаты или просто гипотезы имеющие характер общих утверждений («общее»), а концом – следствия от посылок, теоремы («частное»). Если посылки дедукции истинны, то истинны и её следствия. Дедукция – основное средство доказательства (от общего к частному). В работе использовалась для формулировки выводов и обобщающих заключений по главам.

Анализ – операция мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека. В данной работе использовался для выявления особенностей и принципов организации питания в спортивном походе.

Синтез – соединение полученных при анализе частей в нечто целое. В результате применения синтеза происходит соединение знаний, полученных в результате использования анализа в единую систему. Применялся для классификации раскладок питания в спортивных походах.

Организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась на базе СГАФКСТ и туристской секции профсоюзного комитета Смоленской атомной станции г.Десногорска в три этапа. На первом этапе (октябрь 2016 – ноябрь 2016) была выбрана тема и методы исследования, сформулированы задачи и гипотезы исследования, составлен план выполнения выпускной квалификационной работы.

На втором этапе исследования (декабрь 2016 – январь 2017) было проведено изучение способов организации питания в спортивных походах. Также был проведен анализ раскладок и режима и рациона питания на базе туристской секции профсоюзного комитета Смоленской атомной станции, г.Десногорска. На втором этапе были разработаны рекомендации по организации питания в спортивных походах различных категорий сложности.

На третьем этапе (февраль 2017 – март 2017) были подведены итоги научного исследования, сформулированы выводы и подготовлена рукопись выпускной квалификационной работы.

Теоретическая и практическая значимость. Основные положения и выводы выпускной квалификационной работы могут быть использованы в преподавании курса «основы спортивного оздоровительного туризма», составлении учебно-методических пособий для спортивных туристских групп, в практической деятельности туристских клубов и секций.