

## Проект пішохідного туристичного походу 2 ступеня складності в Вінницькій області

<https://doi.org/10.17721/2786-4561.2023.3.1-5/9>

Радченко А. Р., Гринюк О. Ю.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна, [oleg.gryniuk@knu.ua](mailto:oleg.gryniuk@knu.ua)

Надійшла до редакційної колегії 15.05.2023.

Прийнята: 23.05.2023

**Анотація.** Освіта важлива складова сучасного життя. А якісна освіта неможлива без опанування практичних навичок та компетентностей, які складно реалізувати під час навчання в класі. Особливо актуальним

дане питання постало під час пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення військ московії. Організація позакласної роботи спортивно-туристичного спрямування включає в себе проведення різних заходів від екскурсій до туристичних походів. Туристичні походи – найбільш цікава форма організації позакласної роботи зі школярами. Під час походів учні отримують не лише практичні, спортивні та туристичні навички, а й проводять краєзнавче дослідження рідного краю. У роботі представлено проєкт пішохідного туристичного маршруту 2-го ступеня складності територією Вінницької області. Під час проходження маршруту учні не тільки подолають 65 км за 6 днів, а й відвідають атрактивні природні та історико-культурні об'єкти Вінницького та Тульчинського районів. Особливу увагу у роботі приділено організації харчування в польових умовах – враховано вимоги щодо режиму та раціону харчування, представлено розгорнуте меню харчування на 1 день, розраховано необхідну добову калорійність.

**Ключові слова:** шкільний туризм, спортивний туризм, туристичні пішохідні походи.

### The project of a hiking trip of the 2nd level of difficulty in the Vinnytsia region

Radchenko A., Gryniuk O.

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine, [oleg.gryniuk@knu.ua](mailto:oleg.gryniuk@knu.ua)

**Abstract.** Education is an important component of modern life. And quality education is not possible without mastering practical skills and competencies that are difficult to implement during classroom learning. This issue became especially relevant during the COVID-19 pandemic and the full-scale invasion of Moscow's troops. The organization of extracurricular work in the sports and tourism direction includes various activities from excursions to tourist trips. Tourist trips are the most interesting form of organizing extracurricular work with schoolchildren. During the hikes, students acquire not only practical, sports and tourist skills, but also conduct local research of their native region. The paper presents the project of a pedestrian tourist route of the 2nd level of difficulty in the territory of the Vinnytsia region. During the route, students will not only cover 65 km in 6 days but will also visit attractive natural and historical and cultural objects of the Vinnytsia and Tulchyn districts. Special attention in the work is paid to the organization of food in field conditions - the requirements for the regime and diet are considered, a detailed menu of food for 1 day is presented, the required daily calorie intake is calculated.

**Keywords:** school tourism, sports tourism, tourist hiking trips.

**Вступ.** Шкільний (педагогічний) туризм - це вид позакласної краєзнавчої роботи в загальноосвітньому закладі, спрямований на задоволення рекреаційних потреб осіб до 18 років. Шкільний туризм є важливою складовою виховного процесу у закладах освіти та має великий потенціал для формування здорового способу життя, розвитку самостійності та відповідальності учнів, а також збагачення їх культурного досвіду та знань про природу, історію та культуру різних регіонів.

Особливої уваги у цьому аспекті заслуговують туристичні пішохідні походи, які включають у себе і спортивну, і виховну, і краєзнавчу складову. При організації туристичних походів слід звернути увагу на багато аспектів від вибору території до організації транспорту, але одним із найважливіших пунктів є організація харчування. Вірно організоване харчування (режим та калорійність) під час туристичної подорожі не тільки дає необхідну кількість енергії, а й дозволяє уникнути більшості проблем під час подорожі.

**Матеріали та методи дослідження.** В основі дослідження покладено вивчення географічної інформації від придатності території до організації пішохідних туристичних походів та аналізу краєзнавчої інформації про історико-культурну спадщину регіону. Важливим аспектом при плануванні маршруту (наприклад вибір місця ночівлі) є вивчення та аналіз різноманітних картографічних джерел (топографічні та туристичні карти, супутникові знімки тощо). Використання можливостей онлайн прокладення треків маршрутів через різноманітні онлайн-сервіси з картографічним матеріалом (AllTrails, Mapy.cz, Strava) з подальшим їх використанням під час проходження маршруту. Особливої уваги заслуговує використання методики організації пішохідних туристичних походів розробленої Федерацією спортивного туризму України.

**Результати та їх аналіз.** Для організації ступеневого походу обрано територію Вінницького району Вінницької області. Фізико-географічні особливості Вінницького району пов'язані з його розташуванням на Західному Поділлі. В рельєфі даній місцевості відповідає Придніпровська височина. Поверхня Вінницького району – підвищене плато, яке понижується в напрямку з північного заходу до південного сходу.



Рис. 1. Профіль висот Вінницького району [джерело: mapy.cz]

За характером рельєфу територія області – хвиляста рівнина, порізана численними долинами річок, ярами і балками, особливо в районі Придністров'я. Профіль абсолютних висот можна побачити на рис. 1

Аналізуючи профіль висот пішохідного маршруту можна зробити висновки, що рельєф пересічений, майже весь час спостерігаються підйоми та спуски, хоча коливання висот є незначним. Загалом можна сказати, що рельєф даної місцевості є придатним для походів, незважаючи на деяку кількість ярів та балок.

Головні річки, що протікають територією району - це Південний Буг, Західний Буг, Дністер, Десна, Устя, Рів, Сільниця. Дана територія не багата на озера, найбільшими з них є Черепашинецький кар'єр, Могилівський кар'єр, Гирчин, Вишенське, Петрик, Гуральня та Цукерня.

Клімат – помірно-континентальний з теплим літом та м'якою зимою. Середня температура січня:  $-5^{\circ}\text{C}$ , а середня температура липня:  $+20^{\circ}\text{C}$ ; річна кількість опадів становить 520-590 мм, з них 80 % випадають в теплий період, тобто під час туристичного походу, що відбудеться в літній період часу, можна визначити, що середні температури становлять  $+20^{\circ}\text{C}$  та можливі опади, оскільки велика їх кількість випадає саме в теплий період року. Так, в літній період відмічається від 21 до 26 днів в місяць з середньодобовими температурами вище  $+15^{\circ}\text{C}$ . У той же час в цей період в середньому по 12 днів щомісяця з опадами та в середньому по 8 днів з кількістю опадів більше 5 мм на добу.

Вінницький район належить до лісостепової зони України. Залісненість центральної частини лісостепу, тобто території району, дещо менша в порівнянні з центральною та східною, серед дерев переважає граб з домішками дуба, ясеня, клена, черешні, липи дрібнолистої тощо, поширені полезахисні лісові смуги. Флора представлена також чагарниковою та трав'янистою рослинністю.

Але при цьому природна рослинність зазнала істотних змін внаслідок господарської діяльності людини: степові простори розорані, на зміну значній частині лісів і боліт прийшли сільськогосподарські угіддя. Природна степова рослинність залишилась у заповідниках, парках і на крутих схилах ярів.

Тваринний світ лісостепової зони Вінниччини має перехідний мішаний характер, оскільки в ній трапляються представники лісів, степів і водно-болотного середовища. З-поміж земноводних і плазунів водяться: ропуха, деревна жаба, тритони, болотна черепаха, вуж, гадюка звичайна, ящірки. Серед лісових птахів – дятли, голуби, зозуля, сови, шуліки чорний і рудий, сокіл-балабан, великий горобійник, синиці, зяблик тощо; степових - куріпка, жайворонки, дрохви, вівсянка тощо. З ссавців у лісостепу поширені дика свиня, борсук, кажани, ховрахи, їжак, миші і полівки, заєць, козуля, лисиця.

Вінницька залізниця є одним із ключових транспортних вузлів України. Вона забезпечує пасажирське та вантажне сполучення з іншими регіонами країни. Залізнична мережа охоплює велику кількість міст та населених пунктів, забезпечуючи зручність подорожей по всій області та поза її межами.

Автобусний транспорт також грає важливу роль у міському та міжміському сполученні Вінницької області. Міський автобусний маршрутний транспорт забезпечує зручність пересування по різних районах міста, а також з'єднує його з передмістями. Міжміські автобуси забезпечують сполучення з іншими містами та населеними пунктами області і далеко за її межами. Автобусні маршрути охоплюють значну територію, що дозволяє людям дістатися до потрібного місця. Вінницькі автобуси забезпечують комфортні умови для пасажирів та є важливим засобом громадського транспорту.

Транспортна доступність Вінницького та Тульчинського районів, які охоплюють територію туристичного походу, має середній рівень розвитку, оскільки більшу частину даної місцевості займають лісові насадження, водойми та поля, де неможливий якісний розвиток

транспортної інфраструктури. Але присутні сільські та шкільні автобуси, які задовольняють потреби населення.

Якщо розглядати сполучення між містами, наприклад Немирів та Тульчин, які присутні у туристичному поході, то можна сказати, що транспортне сполучення є доволі хорошим та розвиненим. Досить часто кожного дня ходять рейсові автобуси за доступними цінами, дороги в задовільному стані.

Вінницька область характеризується значною природною та історико-культурною спадщиною.

Під час проведення туристичного походу школярі зможуть відвідати природні та історико-культурні об'єкти: Немирівський парк, Палац княгині Щербатової, Великі Вали, Печерський парк, Костел Святого Андрія Боболі (Мавзолей Потоцьких-Свейковських), парк Перемоги, палац Потоцьких.

Немирівський парк – пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення від 1990 року. Його площа становить 85 га. Знаходиться у місті Немирів Вінницького району Вінницької області. Закладений 1787 року польським магнатом В. Потоцьким. 1887 року парковою територією володіла княгиня М. Щербатова. Наприкінці XIX - початку XX ст. планування парку змінено, його розділено широкими алеями на окремі частини. 1900 року було представлено 250 видів і форм дерев, нині їх кількість становить 120. Тут зростають гінґо, сосни Веймутова і чорна, псевдотсуга, платан західний, софуга японська, ялини європейська і блакитна, смерека, кедр сибірський, фундук канадський, дуб черешковий, тис, акація біла, граб, бук, кавове дерево. Є каскад із 3-х водойм.

Палац княгині Щербатової – маєток, який княгиня Щербатова отримала у спадок від свого діда - графа Болеслава Потоцького. Палац виконаний у архітектурному стилі класицизму. 1921 року у маєтку Щербатової засновано санаторій «Авангард», який працює і на сьогоднішній день. 2007 року палац княгині Щербатової і парк визнано «Перлиною Вінниччини».

Скіфські вали у Немирівському городищі – одне із семи чудес Вінниччини. Деякі історики датують Скіфські вали у Немирівському городищі VII-V століттями до нашої ери і стверджують, що тут проживали предки українців – племена скіфів.

Воно розкинулося на лівому березі річки Південний Буг на площі понад 100 га. Земляні вали тут ще й дотепер подекуди сягають 7–9 метрів заввишки (раніше сягали 30 м), їхня ширина перевищує 30 метрів, а протяжність по периметру городища доходить до 4,5 км. За формою вали утворюють щось схоже на велике кільце, у центрі якого розташовані ставок, долина та частина лісу.

Печерський парк – парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення, що розташований у селі Печера Тульчинського району Вінницької області. Відомими власниками парку були Свейковські. До наших днів збереглося його первісне планування. Парк мав прямокутну форму і розташовувався паралельно річці. На дві частини його ділила чотирирядна алея з 250-річних лип, що вела від головних воріт до палацу. До води вели кам'яні сходи, уздовж яких стояли мармурові статуї. Одна з них збереглася біля берега Бугу поруч із залишками колишніх купалень, викладених мармуровими плитами.

У 1840-х роках маєток і 5 тисяч гектарів навколишніх земель викупив Костянтин Потоцький. Наприкінці XIX століття Потоцькі розширили парк на лівий берег Південного Бугу, там де зараз розташоване село Сокілець.

Нині на території Печерського парку зростає близько 60 видів та форм дерев і чагарників. Зигзагоподібні спуски до Бузьких порогів проходять серед насаджень лісового типу, де трапляються найдавніші екземпляри корінних лісових деревних порід: липи, дуба, ясена, ільми, клена польового.

Костел Святого Андрія Боболі (Мавзолей Потоцьких-Свейковських) – історичний та культурний об'єкт, що знаходиться в селі Печора Тульчинського району Вінницької області.

На початку XIX століття, спадкоємці Подільського воєводи побудували в Печорі свою резиденцію. Палац за задумом нового власника Яна Свейковського повністю копіював палац Станіслава Потоцького в Тульчині, будучи лише вдвічі менше його.

Склеп для Потоцьких збудували в 1904 році за проектом знаменитого Владислава Городецького. Він використовував новітні матеріали для будівництва костелу, ліпні прикраси і декоративний камінь для облицювання виконані з цементу, підлогу склепу і костелу встелено метласькими кахлями. Двері виконані з дуба. Над воротами можна побачити герб Потоцьких. Єдиний ансамбль з мавзолеєм утворюють західні ворота - гранчасті колони воріт, всередині яких колись були невеликі дзвони. Сьогодні каплиця-усипальниця використовується місцевими католиками і іменується костелом Святого Андрія Боболі.

Парк Перемоги – центральний парк міста Тульчин Вінницької області.

Палац Потоцьких – садиба, що знаходиться у місті Тульчин Тульчинського району Вінницької області. Палац Потоцьких був збудований у стилі класицизму 1782 р. У самому палаці розміщувалася картинна галерея, яка складалася з полотен видатних митців Європи.

У XVIII ст. до садиби належали: палац і два бічні флігелі, бібліотека, картинна галерея, невелика друкарня, манеж, турецькі лазні, кілька службових приміщень, парк і садибний театр. Тут була налагоджена система каналів, ставків, у парку розміщувалися численні альтанки, мармурові скульптури, фонтани і розкішні купальні.

На сьогоднішній день добре збереглися палац Потоцьких, східний і західний флігелі, а також – садибний театр. Садиба Потоцьких у м. Тульчин належить до пам'яток архітектури національного значення і охороняється державою.

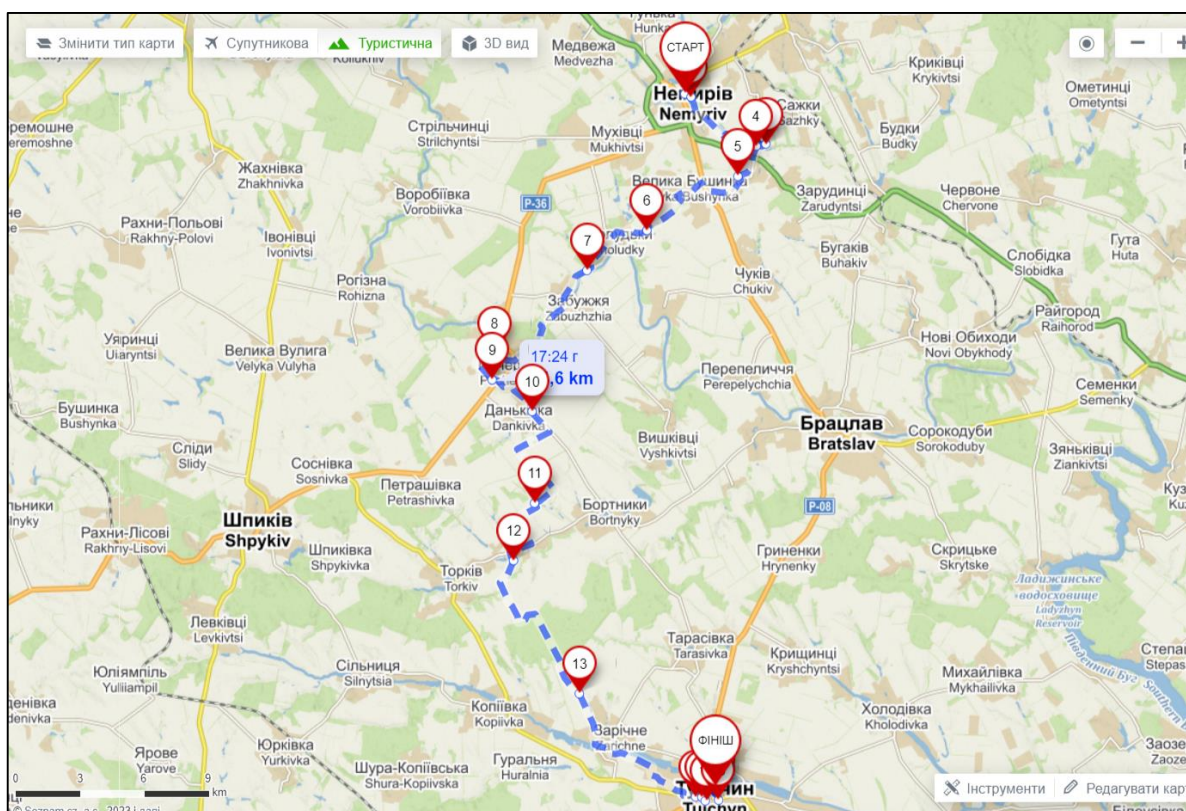


Рис. 2. Проект пішохідного туристичного маршруту [джерело: mapy.cz]

Розглянемо більш детально маршрут по днях.

Отже, туристичний похід охоплює велику кількість об'єктів природної та історико-культурної спадщини, а отже учні зможуть ознайомитись з ними та розширити краєзнавчі знання про регіон, де вони живуть, що добре для загального розвитку та розуміння історії та культури їхнього рідного краю.

Розроблено проєкт туристичного пішохідного походу 2-го ступеня складності тривалістю 6 днів (5 ночівель) та протяжність 65 км для школярів 7-8 класу ЗЗСО. Усі розрахунки проводилися для туристичної групи із 10 учасників: 7 школярів, 2 вчителів та 1 медичної сестри. Проєкт маршруту представлено на рисунку 2.

День 1. Маршрут складає 15 км та розпочинається біля Немирівської школи №1. Протягом цього дня школярі ознайомляться з Немирівським парком та Палацом княгині Щербатової, що розташований на його території; відвідають Скіфське городище (Великі Вали) та дізнаються їхню історію. Привал на обід знаходиться на березі річки Устя, місце вечері та ночівлі – на березі лівої притоки Південного Бугу, неподалік села Шолудьки.

День 2. Маршрут складає 13 км. Протягом цього дня школярі відвідають Печерський парк, де розташований Костел Святого Андрія Боболі (Мавзолей Потоцьких-Свейковських) та здійнять прогулянку селом Печера. Привал на обід знаходиться на лівому березі річки Південний Буг між селами Шолудьки та Мала Бушинка, місце вечері та ночівлі – на правому березі річки Південний Буг у селі Печера.

День 3. Маршрут складає 11,5 км. Протягом цього дня школярі ознайомлюються з рельєфом та природою свого краю. Привал на обід знаходиться біля лісового насадження неподалік села Даньківка, місце вечері та ночівлі – біля лісосмуги та озера, яке знаходиться між селами Даньківка, Бортники та Торків.

День 4. Маршрут складає 12,3 км. Протягом цього дня школярі ознайомлюються з рельєфом та природою свого краю. Привал на обід знаходиться біля озера біля села Торків, місце вечері та ночівлі – біля ставка навколо якого розміщені лісові насадження біля села Зарічне.

День 5. Маршрут складає 11,8 км. Протягом цього дня школярі відвідають місце Тульчин та ознайомляться з його культурно-історичними та природними пам'ятками, а саме побувають у Парку Перемоги та Палаці Потоцьких і дізнаються їхню історію. Школярі пообідають у закладі харчування «Mandarin» та повечеряють і проведуть ніч у готелі "Добряна", які знаходиться у місті Тульчин.

День 6. Маршрут складає 0,8 км. Цього дня група прямує на ранковий автобус «Тульчин - Немирів» для того щоб дістатися до стартової точки.

Організація харчування – важливий аспект успішного подолання маршруту та здоров'я учасників. Воно повинно бути різноманітним та калорійним для отримання великої кількості енергії. Денна норма енергоспоживання становить 2600-3000 ккал, але оскільки даний пішохідний туристичний похід – шкільний, то для дітей цей показник менший на 7-10%.

Харчування учасників пішохідного туристичного походу «Немирів-Тульчин» буде відбуватися за триразовою схемою. Саме даний аспект буде більш детально розглянуто у даній роботі. У табл. 2 представлений раціон харчування туристичної групи на 6 днів.

**Таблиця 2.** Раціон харчування учасників туристичного походу.

День походу	Сніданок	Обід	Вечеря
День 1	-	Бутерброд із сиром та саямі + чай з цукром	Суп курячий з локшиною
День 2	Гречка з тушонкою	Бутерброди з паштетом + чай з цукром та печивом	Суп гороховий з мисливськими ковбасками
День 3	Рис молочний	Бутерброди з шинкою + чай з цукром	Овочева рагу
День 4	Кус-кус з овочами	Бутерброд із сиром та саямі + чай з цукром	Суп курячий з локшиною
День 5	Гречка з тушонкою	Піца (заклад харчування «Mandarin»)	Картопляне пюре з котлетою (готель «Добряна»)
День 6	Ячня з овочевим салатом (готель «Добряна»)	-	-

У табл. 3 представлено розгорнуте меню на 1 день калорійністю 2175 ккал, що відповідає рекомендаціям організації харчування в польових умовах.

**Таблиця 3.** Приклад розгорнуте меню на 1 день.

Назва продукту	Вага, г	Калорійність, ккал	Вартість, грн
Гречка з тушонкою			
Гречана крупа	100	350	6
Тушонка	100	367	20
Спеції	-	-	1
Бутерброди з паштетом + чай з цукром та печивом			
Хліб (2 скибки)	50	125	2,5
Паштет	60	190	19
Масло вершкове	20	147	12
Чай	2	-	1,5
Цукор	14	56	0,5
Печиво вівсяне	60	275	5
Шоколад	20	109	6
Суп гороховий з мисливськими ковбасками			
Картопля	100	7	1
Морква	50	1,6	2
Цибуля	20	5	1
Горох	60	180	1,5
Мисливські ковбаски	70	345	32
Спеції	-	-	1
Олія	2	18	1

Також важливо мати «недоторканий запас», який беруть на 1 день, який зазвичай складається із сухих (сублимованих) продуктів, оскільки вони займають небагато місця, мають незначну вагу та швидке приготування, а також значний термін зберігання. Так, для даного походу пропонується наступний недоторканий запас (918 ккал): кукурудзяна каша з бринзою Term, батончик енергетичний OMNOM «Крута Журавлина», какао на коров'ячому молоці, борщ з грибами Term.

Загальна вартість харчування (з врахуванням НЗ) становитиме майже 900 грн та загальною вагою під 3 кг на перший день походу. Таким чином, дане харчування відповідає всім вимогам щодо калорійності та ваги на одного учасника ступеневого туристичного походу.

**Висновки.** Організація позакласної роботи - важливий аспект сучасної освіти. Адже саме під час таких заходів можна отримати більше практичних навичок та застосувати отримані знання під час навчання в класі. Серед всіх можна виділити заходи туристко-краєзнавчого напрямку, а саме туристичні походи.

Було розроблено проект туристичного пішохідного маршруту 2 ступеня складності на 65 км у Вінницькій області. Туристичний похід розроблено за наступним маршрутом: Немирів – Печера – Тульчин. Під час маршруту учасники мають змогу відвідати природні та історико-культурні об'єкти Вінниччини, серед них Немирівський та Печерський парки, Скіфське городище та Палац Потоцьких. Особливу увагу приділено організації харчування – запропоновано триразову схему харчування з калорійністю більше 2000 ккал на добу. Такий режим харчування дозволить учасники подолати маршрут і відвідати всі об'єкти.

### Список використаних джерел

Bondarenko A., 2014. Pechera [Pechera] Retrieved from <https://ukrainaincognita.com/kaplytsi/pechera> (in Ukrainian).

- Denysyk H., 2021. Nemyrivskiy park [Nemyriv Park] Retrieved from <https://esu.com.ua/article-73527> (in Ukrainian).
- Klimat i relief Vinnytskoi oblasti (2015) [Climate and relief of the Vinnytsia region] Retrieved from: <http://ukrskr.com.ua/vinn/klimat-i-relyef-vinnitskoyi-oblasti> (in Ukrainian).  
<https://uk.mapy.cz/>
- Oliinyk L., 2023. Nemyrivskiy palats kniahyni Shcherbatovoi: istoriia vid maietku do sanatoriiu z prorotstvom, shcho zdiisnylosia [Princess Shcherbatova's Nemyriv palace: a story from an estate to a sanatorium with a prophecy that came true] Retrieved from <https://vn.20minut.ua/Nashe-mynule/nemirivskiy-palats-knyagini-scherbatovoyi-istoriya-vid-maetku-do-sanat-11780656.html> (in Ukrainian).
- Osoblyvosti pryrodnoho ta kulturnoho roslynnoho pokryvu Vinnytskoi oblasti [Peculiarities of the natural and cultural vegetation cover of the Vinnytsia region] Retrieved from: <https://vinnytsia-museum.in.ua/rooms/room-02> (in Ukrainian).
- Sadyba Pototskykh (m.Tulchyn, Vinnytska obl.): karta, foto, opys [Potocki estate (Tulchyn, Vinnytsia region): map, photo, description] Retrieved from <https://drymba.com/uk/1037027-sadyba-pototskykh-tulchyn> (in Ukrainian).
- Skifski valy, Nemyrivske horodyshe [Scythian ramparts, Nemyrivskoe settlement] Retrieved from [https://ua.igotoworld.com/ua/poi\\_object/66340\\_skifskie-valyi.htm](https://ua.igotoworld.com/ua/poi_object/66340_skifskie-valyi.htm) (in Ukrainian).
- Spadshchyna. Pechera. Kostel-mavzolei batkivshchyny Pototskykh (2015) [Heritage. Pechera. The church-mausoleum of Potocki's homeland] Retrieved from <https://m-a-d-m-a-x.livejournal.com/160028.html> (in Ukrainian).
- Vermenych Ya., 2003. Vinnytska oblast [Vinnytsia region] // Entsyklopediia istorii Ukrainy: T.1: A-V / Redkol.: Smolii V. (holova) ta in. NAN Ukrainy. Instytut istorii Ukrainy. - K.: V-vo «Naukova dumka», 2003. - 688 s. Retrieved from [http://www.history.org.ua/?termin=Vinnytska\\_oblast](http://www.history.org.ua/?termin=Vinnytska_oblast) (in Ukrainian).
- Zastavnyi F. Lisostepova zona Ukrainy (lisostep) [Forest-steppe zone of Ukraine (forest-steppe)] Retrieved from [https://geoknigi.com/book\\_view.php?id=811](https://geoknigi.com/book_view.php?id=811) (in Ukrainian).