

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

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л. О.

ЛЕКЦІЯ № 4

**Характеристика основних видів СОТ.
Туристські ресурси України**

з навчальної дисципліни
**„Підвищення туристично-спортивної майстерності”
(ПТСМ)**
для студентів I курсу
спеціальності 242 „Туризм”

Львів – 2020

План

1. Види спортивно-рекреаційного туризму і їх класифікація.
2. Туристичні ресурси України.

1. Види спортивно-рекреаційного туризму і їх класифікація.

Пішохідний туризм

Пішохідні туристичні спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний рельєф і на ній майже відсутні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це у більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи лише до першої категорії складності включно, а походи другої та третьої категорій можуть здійснюватись тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки у рівнинних районах України з березня по листопад, а при сприятливих умовах на протязі всього року.

Крим та Карпати – головні райони проведення пішохідних туристичних спортивних походів – відносяться до лісових районів середньогір'я. Різноманітність перешкод цих районів дає можливість туристам оволодіти майже усім арсеналом прийомів техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, дозволяють повноцінно проводити навчальні заходи. Термін проведення пішохідних походів по цих районах теж широкий – з ранньої весни до пізньої осені, а при сприятливих погодних умовах і взимку.

Карпати поєднують у собі красоти гірського та лісового районів. Бурхливі річки, красиві озера, пологі гірські схили, сонячні полонини, багата історія краю можуть задовольнити смаки будь-якого туриста. У Карпатах можна прокласти маршрути від найпростіших до третьої категорії складності. Тут зустрічаються ділянки з великим перепадом висот, скельним рельєфом, складним орієнтуванням, водними перепонами.

Українські Карпати відносяться до середньовисотних гір, які не досягають снігової лінії і не мають постійних льодовиків. Переважна частина вершин Карпат не досягають 2000 м і лише на масиві Чорногора, більша частина якого належить до головного вододілу, кілька вершин мають більшу висоту, у тому числі найвища точка Українських Карпат г. Говерла – 2061 м. Снігова лінія в епоху останнього зледеніння знаходилась на висоті 1450-1550 м. Яскравими слідами давнього зледеніння є реліктові льодовикові форми на найвищих гірських масивах (Чорногора, Полонинський хребет, Рахівські гори, Чивчина): цирки, улоговини, конуси виносу, кари, моренні вали. На дні карів на висоті 1450-1800 м знаходяться карові озера. Реліктові льодовикові цирки та кари протилежних схилів масива Чорногора не з'єднались між собою своїми задніми стінками і не утворили, як це буває у високогірному альпійському рельєфі, гострих гребенів. Гострі гребені, іноді з карнизами, є

тільки на відроггах вододільного хребта масиву, де зійшлися декілька сусідніх карів одного схилу.

Гірські хребти Карпат, розділені повздовжніми улоговинами та розмежовані глибокими поперечними долинами, простягаються з Пн. Зх. на Пд.Сх. Повздовжна зональність місцями ускладнюється кільцеподібними структурами. У межах головного вододілу Карпат знаходяться гори Бескиди з найвищою точкою – горою Пікуй (1405м); від Верецького до Яблуницького перевалів простягнулись найбільш важкопрохідні, розчленовані численними ущелинами гори Горган з найвищою точкою – г. Сивуля (1815м); від Яблуницького перевалу на південь простягнувся масив Черногора з найвищими вершинами Українських Карпат: Говерла (2061м), Петрос (2020м), Ребра (2007м), Гутин Томнатик (2017м), Бребенескул (2035м), Піп Іван (2022м). Полонинський хребет з вершинами Пікуй, Боржава, Красна, Стіг дещо нижчий за абсолютною висотою і відноситься до ярусу карпатського середньогір'я. Вздовж південного краю Українських Карпат простягнулись гірські масиви Вулканічного хребта з вершинами Маковиця, Синяк, Бужора, у ландшафтах якого є прояви давнього вулканізму.

Українські Карпати складені в основному глинистими сланцями, алевритами, вапняками, пісковиками крейдового та палеогенового періодів. Сланці легко піддаються денудації, тому гірські масиви мають переважно пологі схили.

Клімат Українських Карпат помірно континентальний. Гори і передгір'я надмірно звожуються, річні суми опадів у передгір'ях 800-1000 мм, а в горах 1500-1600 мм. По мірі підняття у гори температура повітря знижується, а кількість опадів збільшується. Взимку на хребтах випадає значна кількість снігу (товщина снігового покриву буває до 300 см), що подекуди призводить до снігових зсувів та лавин.

В Українських Карпатах проявляється вертикальна поясність природних компонентів і ландшафтів. До 400-500 м розкинутий передгірний пояс з буково-дубовими, буковими, буково-грабовими лісами. Низькогірний пояс піднімається до 1000-1200 м. Тут ростуть високостовбурні букові, мішані буково-смерекові, ялиново-смерекові ліси. Середньогірний пояс досягає висоти 1200-1500 м, тут переважають ялинові та ялиново-смерекові ліси. Вище, у субальпійському поясі (1500-1800 м), ростуть чагарники з гірської сосни, чорної вільхи, ялівцю, схили вкриті гірськими луками.

Пішохідні походи по Карпатах можуть здійснюватись з травня по жовтень місяць. Однак треба пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо у нічний час. Найбільш цікаві маршрути у Карпатах йдуть хребтами гір. Так, маршрут третьої категорії складності проходить по хребтам Черногора, Горгани та Свідовецькому. Однак, плануючи походи по Карпатам слід пам'ятати, що тут є території, відведені під природоохоронні об'єкти (Карпатський заповідник, Карпатський і Синевирський національні парки, ландшафтні заказники тощо), для проходження яких необхідно одержати дозвіл у відповідних організаціях та дотримуватись певних правил поведінки.

Гірський Крим – це ліси і гори, печери і грандіозні скелі, неповторні каньйони та мальовничі водоспади. Район невеликий і тому його туристське навантаження регулюється, ночівлі дозволяються тільки на спеціальних обладнаних туристських стоянках.

Гірський Крим – це природний музей, де на невеликій площі знаходяться різноманітні ландшафти та унікальні пам'ятки природи.

Гори Криму тягнуться від Севастополя до Феодосії. Тут вирізняються три гірські пасма: Головне з висотами 1200-1500 м, Внутрішнє з висотами 400-600 м та Зовнішнє з висотами 250-350 м. Схили пасом асиметричні: південні – круті, північні – пологі, західна та центральна частини Головного пасма становлять майже суцільний ланцюг столових масивів, плоскі майже безлісі вершини яких називають яйлами: Байдарська Яйла, Ай-Петрінська Яйла, Ялтинська Яйла, Нікітська Яйла, Гурзуфська Яйла, Бабуган-Яйла з найвищою вершиною Кримських гір – г. Роман-Кош (1545 м), Чатир-Даг, Демерджі-Яйла, Довгоруківська Яйла, Карабі-Яйла. Східна частина головного пасма розчленована на окремі масиви. У вапняках яйлинських масивів інтенсивно розвиваються карстові процеси. Тут поширені різноманітні карстові форми: поля, ванни, лійки, улоговини, понори, колодязі, шахти, печери тощо. Поширення карстових явищ на яйлах обумовлює повну відсутність тут джерел питної води та поверхневих водостоків. На північному схилі Головного пасма утворилися глибокі ущелини – каньйони. Найбільш відомий з них Великий Каньйон Криму – грандіозна вузька ущелина довжиною три кілометри та глибиною до трьохсот п'ятидесяти метрів.

У розподілі рослинності спостерігається висотна поясність. Яйли вкриті трав'яною та чагарниковою рослинністю. На сухих південних експозиція схилів Головного пасма та кам'янистих урвищах ростуть напівчагарники. У карстових лійках, улоговинах росте бук, на скельних ділянках трапляється тис ягідний, кримська сосна. Схили середньогір'я вкривають букові, дубово-букові та сосново-букові ліси.

Східний Крим і Карадаг – гори невисокі: 300-500 м, але близькість моря, загостреність форм, значні перепади висот надають їм справжнього гірського вигляду. Вулканічні ландшафти Карадагу це справжній музей просто неба. Тут окрім жерла згаслого вулкану можна побачити юрську вулканічну лаву й різноманітні химерні фігури-останці – результат вивітрювання вулканічних порід.

У зоні Внутрішнього та Зовнішнього пасом переважають лісостепові ландшафти з дубовими лісами й лучними степами, міжпасмовими повздовжніми улоговинами, долинно-терасовими природними комплексами, переважно розораними. Тут велика кількість сільських населених пунктів та значна транспортна освоєність.

Клімат Кримських гір помірно-континентальний з рисами субтропічного на Південному березі Криму. Захищений з півночі гірським бар'єром Південний берег Криму тепліший за інші його райони. Клімат яйл відрізняється прохолодним літом (на висоті 1200 м середня температура

липня +15,7⁰С), не дуже суворою зимою (середня температура січня на тій самій висоті –4⁰С, на сході нижче), значною кількістю опадів (в західній частині до 1000-1200 мм за рік), сильними вітрами. Влітку з трьох діб одна, а взимку дві бувають на яйлі з опадами. Зимою опади у вигляді снігу, сніговий покрив з січня до березня.

Найкращий час для пішохідних походів в горах Криму з квітня до листопада. При підготовці до походу в горах Криму слід пам'ятати, що тут зосереджено близько 120 природоохоронних об'єктів з обмеженим доступом. Серед них Ялтинський гірсько-лісовий заповідник, Карадагський заповідник, заповідник Мис Мартьян, Кримське заповідно-мисливське господарство, заказники – Великий Каньон Криму, Новий Світ, Хапхальський заказник та інші.

При проведенні в обох гірських районах пішохідних походів взимку треба враховувати, що в цей час тут виникають природні умови, які відповідають умовам районів більш складних у туристсько-спортивному відношенні. У цей період в горах Карпат та Криму окремі ділянки (перевали) маршруту за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю відповідати категорійним ділянкам (перевалам), що вимагає переоцінки складності маршруту. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які у деяких випадках роблять такі походи більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності літні походи у високогір'ї (зимовий сніг значно відрізняється від літнього снігу високогір'я). Особливу увагу взимку та на початку весни слід приділяти вивченню лавинонебезпечних та селенебезпечних ділянок району походу. Незважаючи на близькість населених пунктів треба враховувати, що стан групи, яка перебуває на хребті чи яйлі, мало чим відрізняється від ситуації коли група знаходиться за десятки кілометрів від житла.

У даному розділі Переліку наведені пішохідні маршрути другої та третьої категорії складності по двох туристських районах – Українських Карпатах та Кримських горах. У цих районах обмежена різноманітність локальних та протяжних перешкод і, як правило, вони невисокої категорії труднощі. По багатьох перешкодах на сьогодні відсутня остаточна оцінка їх туристсько-спортивної труднощі. Як в одному, так і іншому районі наявні і складні туристські перешкоди, але усіх їх можна обійти більш простими шляхами. У зв'язку з цим для остаточного визначення з категорій складності маршруті з позначкою (Е) повинна бути проведена їх експертна оцінка МКК.

Максимально можлива категорія складності в пішому туризмі в Українських Карпатах – третя, а в Кримських горах – друга.

Лижний туризм

Можливості України з розвитку лижного туризму не дуже широкі через відсутність взимку тривалого стійкого снігового покриву на більшій частині території. У всіх областях України, де взимку є стійкий сніговий покрив, можливо проведення лижних походів першої категорії складності. У таких походах початківці мають змогу набути досвід прокладання лижні по глибокому снігу, подолання природних перешкод у лісі, орієнтування,

розпалювання вогнища та приготування їжі при мінусових температурах, що у подальшому дозволить їм здійснити лижні походи у гірських районах.

Найбільш сприятливі природні умови для лижних категорійних походів в Україні мають гірські райони Криму та Карпат.

Українські Карпати – частина величезної дуги (довжиною до 1500 км) Східних Карпат, південна частина яких знаходиться в Румунії, північна – в межах Львівської, Івано-Франківської, Чернівецької та Закарпатської областей. Гірські хребти Карпат простяглися з північного заходу на південний схід. Висота хребтів у середньому від 700 до 1200 м над рівнем моря, але є багато гірських вершин з висотою вище 1700 м. Найвища точка Українських Карпат – гора Говерла – має абсолютну висоту 2061 м. Між окремими паралельними хребтами знаходяться поздовжні долини, часом дуже широкі. Поздовжні гірські хребти в деяких місцях перерізаються поперечними долинами, по яким протікають головні карпатські ріки, такі як Опір, Свіча, Лімниця, обидві Бистриці, Прут і Черемош у верхній течії. В місцях перетину гірських хребтів цими ріками поперечні долини вузькі, круті і їх напрямок часто змінюється.

Клімат Карпат помірно континентальний, теплий, з циклонічними та антициклонічними вторгненнями атлантичного повітря. Початок та кінець зими у різних районах Карпат припадає на різний час в залежності від географічного положення району та висоти. В цілому зима нехолодна, часті відлиги та потепління з дощами. В січні середня температура коливається від -3°C до -8°C , в горах буває до -35°C . Сніговий покрив нестійкий зберігається з середини грудня до середини березня. Глибина снігу на високогір'ї досягає до 3-х метрів. На високих безлісних хребтах зустрічається дуже твердий наст. Схили окремих гір та хребтів лавинонебезпечні.

У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно. Інтенсивність лавинопроявів пов'язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500-1400 м над рівнем моря і до 300 см на більш висотах). Найбільш лавинонебезпечними хребтами є Черногірський, Свидовець, Полонинський та Горгани, які мають асиметрію схилів (північно-східні схили круті, південно-західні - пологі) і на яких на північно-східному макросхилі лавинонебезпечний період триває більш довго. Найбільша кількість лавин сходять у лютому березні, при цьому тривалість сезону лавинної небезпеки зростає по мірі зростання абсолютної висоти гірських хребтів.

Населені пункти в гірських районах розміщені переважно в долинах рік і до них йдуть дороги з автобусним сполученням. Це дає можливість дістатися до початкових пунктів лижних маршрутів за короткий час. При плануванні лижного маршруту у Карпатах слід пам'ятати, що пересування на лижах вузькими долинами річок, схили яких поросли лісом з густим чагарником, істотно знижує темп походу, а рух на лижах вздовж автомобільних доріг, навіть для “намотування” кілометражу, з огляду на спортивність походу немає сенсу та ще до того й небезпечний.

Найбільш цікаві траси лижних маршрутів прокладені по хребтам гір. Обираючи такі високогірні маршрути необхідно враховувати, що на початку маршруту часто зустрічається стрімкий підйом через ліс на хребет, а потім починається рух по частково, або повністю відкритих полонинах.

При плануванні маршрутів у центральних або східних Горганах, Бескидах, Чорногорі слід зважати на те, що значні площі в них належать до природно-заповідного фонду, тобто мають обмежений доступ. Для проходження їх слід одержати дозвіл у відповідних організаціях і дотримуватися певних правил поведінки.

Кримські гори знаходяться на півдні Кримського півострова і простягаються від Севастополя до Феодосії на 180 км. Ширина гірської смуги до 60 км. Вони складаються з трьох пасм - Головного (найвищого), Внутрішнього та Зовнішнього. Характерною їх особливістю є пологі північні і дуже круту північні схили. Головне пасмо – саме південне. Воно найвище (1200-1500 м над рівнем моря) і являє собою майже суцільний ланцюг столових масивів – Ай-Петрінська Яйла, Ялтинська Яйла, Нікітська Яйла, Бабуган-Яйла, Чатир-Даг, Демерджі-Яйла, Карабі-Яйла. Яйли це майже безлісі плато, вкриті щебенем або травою; тут часто зустрічаються різні прояви карсту у т. ч. карстові провалля, багато яких є входами до печер. Схили гір вкриті грабовими, буковими лісами, зрідка зустрічаються ділянки кримської або звичайної сосни. Найвища вершина Кримських гір – г. Роман-Кош (1545 м) в масиві Бабуган-Яйли. Гірські пасма розділені Внутрішнім поздовжнім міжпасмовим зниженням Криму та Зовнішнім міжпасмовим зниженням.

Клімат Кримських гір залежить від висоти місця над рівнем моря і змінюється від теплого з дуже м'якими зимами до прохолодного. Клімат яйл – прохолодний. Середня температура зимових місяців -4°C , в окремі роки бувають зниження температури до -30°C . Сніговий покрив буває значний і може триматися до трьох місяців (з січня до березня). В горах Криму сходи лавин спостерігаються щорічно, однак періоди лавинної небезпеки менш тривалі, ніж у Карпатах.

Заповідні зони – масиви гір Кара-даг і Роман-Кош.

Природні перешкоди, які зустрічаються в горах України (на схилах – глибокий розсипчастий сніг, лавинна небезпека, на хребтах – сильний вітер, твердий наст або лід, різкі зміни погоди) ставлять перед туристами-лижниками особливі вимоги. Всі учасники повинні володіти лижною технікою, вмінням орієнтуватися в складних погодних умовах, знати правила подолання лавинонебезпечних схилів. Туристській групі необхідно мати з собою спорядження для організації “холодних” ночівель (намети, примуси або газові кухні), лавинне спорядження. Групи, які здійснюють походи 2 і вище категорій складності, повинні бути готовими до ночівель на хребтах (яйлах, полонинах) вище зони лісу – вміти поставити бівуак при сильному вітрі, будувати захисні стіни зі снігу, рити печери. Групам, які готуються до зимового гірського походу, у підготовчий період необхідно, також, приділити значну увагу засобам та способам профілактики переохолодження

та обмороження, навчання учасників подорожі наданню долікарської допомоги потерпілому в умовах зимового походу.

Необхідно враховувати, що незважаючи на близькість населених пунктів, стан групи, яка перебуває в зимну негоду на хребті, мало чим відрізняється від ситуації, коли вона знаходиться за десятки кілометрів від житла, оскільки спуск у долину до житла буває дуже небезпечним, а умови на хребті по жорстокості можуть не поступатися арктичним.

Гірський туризм

Традиційно гірські походи проводяться в районах альпійських гір – молодих за часом горотворення, що піднімаються вище снігової лінії і характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі гребені, шпильясті вершини тощо), тобто проводяться у районах високогір'я. Проведення гірських походів в горах такого типу полягає у проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів.

Гірські системи України – Карпати та Кримські гори – хоча і належать до альпійської складчастості за часом горотворення, але відносяться до середньовисотних гір і мають абсолютну висоту нижче снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Проведення гірських походів тут можливе лише взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів. У цей період в Карпатах та горах Криму певні ділянки за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю подолання відповідати перевалам 1А, 1Б, 2А категорій складності, що і дає можливість проводити тут гірські туристські походи першої та другої категорій складності.

Найкращий час для проведення таких походів у Карпатах – березень, перша половина квітня, а у Криму – грудень, початок лютого (перша декада).

Слід враховувати, що проведення зимово-весняних гірських походів у Карпатах і в Криму, при всій їх схожості із звичайними гірськими походами, має свої особливості, які у деяких випадках роблять такі походи навіть більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності у традиційних районах розвитку гірського туризму (Памір, Тянь-Шань, Центральний Кавказ тощо). В першу чергу це стосується погодних умов (низькі температури протягом усієї доби, часті сильні поривчасті вітри, тумани, заметілі і одночасно, часті відлиги), характеру снігового покриву (зимовий сніг у Карпатах і Криму дуже відрізняється від літнього снігу на значних висотах на Кавказі чи Памірі), лавинної небезпеки та сильно розчленованого рельєфу на невеликих ділянках маршруту, особливо у Карпатах. Тому туристські групи, які вирушають у гірські походи до Карпатських і Кримських гір, повинні відноситися до підготовки тактики походів з усією відповідальністю, враховувати особливості природних умов району подорожі, мати все необхідне спорядження для організації ночівель у зимових умовах, а також повний комплект лавинного спорядження (лавинні шнурі, лопати, щупи тощо) і вміти ним користуватись.

З метою запобігання травматизму в поході, при його підготовці особливу увагу слід приділити вивченню лавинонебезпечних ділянок походу. У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно. Інтенсивність лавино проявів пов'язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500-1400м над рівнем моря і до 300см на більших висотах). Найбільш лавинонебезпечними хребтами є Чорногорський, Свидовець, Полонинський та Горгани, які мають асиметрію схилів (північно-східні схили круті, південно-західні - пологі) і на яких на північно-східному макросхилі лавинонебезпечний період триває більш довго. Найбільша кількість лавин сходить у лютому-березні, при цьому тривалість сезону лавинної небезпеки зростає по мірі зростання абсолютної висоти гірських хребтів. В горах Криму сходи лавин спостерігаються також щорічно, однак періоди лавинної небезпеки менш тривалі, ніж у Карпатах.

Групам, які готуються до зимового гірського походу у підготовчий період необхідно, також, приділити значну увагу питанням орієнтування в умовах обмеженої видимості, засобам та способам профілактики переохолодження та обмороження, навчанню учасників подорожі наданню долікарняної допомоги потерпілому в умовах зимового гірського походу. Доцільно перед зимовим гірським походом улітку повести розвідку маршруту для подальшого поліпшення орієнтування у зимовому поході та відпрацювання шляхів аварійного сходу з маршруту.

Далі пропонуються, як зразки, нитки гірських маршрутів I-II категорії складності в Карпатах і Кримських горах. Звертаємо увагу, що усі запропоновані маршрути гірських походів Включено до Переліку вперше, вони відносяться до експериментальних і для їх захисту до маршрутно-кваліфікаційної комісії необхідно подавати письмові звіти про походи.

Водний туризм

Україна має досить густу річкову систему та значну кількість річок придатних для проведення водних туристських походів як на розбірних, так і на надувних човнах різних класів. Усього річок із довжиною понад 100 км в Україні 123, а великих рік (довжина понад 500 км) – 14.

Усі ріки України відносяться до одного кліматичного типу – переважно снігового живлення з весняною повінню. Однак через різноманітність ландшафтів, ріки різних регіонів України сильно відрізняються між собою за похилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, сезонним режимом тощо, що дозволяє поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи – ріки низовин, ріки височин, ріки Карпатського регіону.

До першої групи - ріки низовин – відносяться ріки Придніпровської, Поліської низовин та Полтавської рівнини. Це такі ріки, як Дніпро з його правлю притокою р. Прип'ять (яка, в свою чергу, переймає праві притоки – р.Стир, Стохід та інші) та лівими притоками – Десна з Сеймом та Остром, Сула, Псел, Ворскла, а також ріки басейну Сіверського Донця. Ці річки течуть по місцями заболоченій рівнині, мають безліч заток та стариць.

Живлення – змішане, і хоча снігове живлення в них стоїть на першому місці, викликаючи весняну повінь, значну роль відіграють також ґрунтові та дощові води. Рівень води впродовж сезону туристських сплавів змінюється в незначній мірі, Ухил русла не перевищує кількох см на км, течія слабка, її швидкість не перевищує 2-4 км на годину.

На цих ріках можливе проведення водних походів до першої категорії складності. Їх проходження доступне для туристів початківців, і маршрути по них рекомендовано для самостійної розробки, через що до класифікації вони не включені.

Для більшості перерахованих річок рекомендується сплав на байдарках, хоча не виключений сплав на надувних човнах і розбірних катамаранах.

До другої групи відносяться ріки височин, а саме ті, що протікають в межах Волинської, Придніпровської, Подільської та Передкарпатської височин. Це праві притоки річки Прип'ять, Горинь, Случ, Тетерів, Уж, річки басейну Південного Бугу, в тому числі Бужок, Синюха, річки верхів'я Дністра: Збруч, Смотрич... Русла цих річок перетинають виходи різних за стійкістю гірських порід, через що в них утворюються численні пороги та перекати. Ухил русел цих річок значно більший від 0,4 до 1 м на км русла. Живлення – змішане, переважно з сніговим живленням. Тривалі дощі можуть викликати значні паводки. Стік багатьох річок в значній мірі за регульовано греблями, через що рівень води у них впродовж сезону сплаву за звичайних умов мало змінюється.

Ріки цієї групи дають можливість проводити водні походи другої, третьої категорії складності. Найбільш складними тут є пороги річки Південний Буг в її нижній частині, такі як Червоні Ворота (Нижній Мігійський) нижче с. Мігія та Гард біля м. Вознесенськ.

Проходження маршрутів по цих річках дає туристам-спортсменам добру базову технічну та тактичну підготовку для подальшого зростання спортивної майстерності. На цих же річках можливе проведення навчально-тренувальних заходів та змагань. Так, на р. Південний Буг щорічно проводяться змагання з техніки водного туризму на трасах біля с. Соколиць (траса 2-3 категорії складності) та на Мігійському порозі (траса 3 категорії складності).

Маршрути по зазначеним річках проходять в зоні інтенсивної господарської діяльності. Тому до природних перешкод під час їх проходження додаються, також, обноси гребель, проводки через гаті тощо. Для проходження маршрутів рекомендовано і байдарки, і катамарани, але їх слід ретельно готувати, забезпечуючи стійкість до розривів.

Нарешті, до третьої групи належать гірські ріки Карпатського регіону. Це добре освоєні туристами ріки басейнів Дністра: рр. Чорний Черемош, Черемош, Білий Черемош, Прут, Стрий, а також р. Тиса та ріки її басейну в Закарпатті – рр.. Ріка, Латориця. До них в останній час додано низку малих рік: притоків р. Черемош, таких як р. Пробійна, Бистрець; приток р. Стрий; верхів'я р. Прут. Це стало можливим за рахунок розвитку порівняно нової техніки сплаву на каяках.

Гірські ріки Карпат відрізняє висока потужність потоку, стрімка течія, що досягає 10-15 км/год, могутні пороги та затяжні шивери. Похил русла в верхів'ях до 10 м/км (Прут, Білий Черемош). Живлення – переважно атмосферними водами з весняною повинню під час танення снігу та дощовими паводками. Тривалі або рясні дощі можуть викликати паводок о будь-якій порі року. Рівень оди впродовж сезону сплаву змінюється у значних межах, залежить від кількості снігу в горах, дощів та температури повітря. Найкращий час для проходження річок Карпат – кінець квітня – перша декада травня, під час повені. Коли танення снігів найбільш інтенсивне. Це стосується, в першу чергу, р. Прут та малих приток, які взагалі придатні для проходження лише на протязі кількох днів весни. Разом з тим, по рр. Черемош та Тиса сплав можливий на протязі усього теплого періоду року з квітня по жовтень. Ріки Карпат можна долати на каяках, байдарках, катамаранах, плотах. В залежності від сезону та виду суден маршрути по річках Карпат класифікуються до третьої категорії складності з елементами п'ятої. З огляду на характер перешкод, їхня категорійність видається дещо заниженою, але це питання потребує подальшого вивчення і обґрунтування. Ріки Карпат можуть бути прекрасним полігоном для міжсезонної підготовки до походів найвищих категорій складності.

Маршрути по річкам Карпат можна рекомендувати тільки групам, що мають досвід походів не нижче третьої категорії складності по порожистих ріках. До цих груп висуваються вимоги володіння прийомами веслування, відчалування та причалування до берега, вміння взаємодіяти на бурхливій воді, мати навички організації рятувальних робіт. Проходження таких перешкод, як Ямнянський пролом або поріг Прикарпатський на р. Прут можливо рекомендувати лише групам з досвідом участі у водних походах четвертої категорії складності. А проходження водоспаду Пробій (висота падіння води понад 8 м) бажано лише під час змагань в умовах існування надійної страховки рятувальних служб.

Велосипедний туризм.

Велосипедний туризм має свої чари у порівнянні з іншими видами туризму. Велосипед є дуже зручним засобом пересування. Він дає змогу рухатися з доброю швидкістю на значні відстані, завдяки чому створюється можливість познайомитися з великим географічним районом і відвідати цікаві об'єкти. Ще одна суттєва перевага перед іншими видами туризму – вело-мандрівнику не треба носити рюкзак в декілька десятків кілограмів на власній спині – це робить його двоколісний помічник.

Проте велосипед ставить деякі специфічні вимоги до учасників подорожей. Кожний вело-турист має володіти технікою їзди на велосипеді з вантажем не тільки по шосейних дорогах, а й по стежках та бездоріжжю. Обов'язковою умовою є знання правил руху по дорогах, що є запорукою безаварійного проведення велосипедного походу. Кожен вело-турист має знати матеріальну частину велосипеда та вміти робити дрібний ремонт в польових умовах.

Неабиякими щедротами обдаровує велосипед у туристичній мандрівці. Кожна подорож залишає помітний слід в житті вело-туриста, бо є незабутньою подією, насиченою новими знаннями про невідомі краї та свої можливості.

У далекій дорозі, три-дев'ять земель від рідного порогу, не минути екстремальних ситуацій і не передбачуваних труднощів, в подоланні яких вело турист складає важливий життєвий іспит – на витривалість, мужність, силу волі, фізичне загартування і любов до рідного краю.

Велосипедні подорожі є захоплюючим видом активного відпочинку, який дарує багато чого несподіваного, а інколи – досі небаченого, оригінального, виняткового. Для велосипедних походів першої та другої категорій складності кожна область України є унікальною, заповідною. Ось деякі з визначених пам'яток природи та культури, які варто відвідати під час таких вело-подорожей у різних регіонах України: у Вінницькій області – музей-садиба хірурга М.І.Пирогова, у Волинській – Швацькі озера, у Донецькій – крейдяні скелі, у Житомирській – палац Ганських, де жив Оноре де Бальзак, на Закарпатті – Левицький замок, у Запорізькій області – острів Хортиця, у Івано-Франківській – Манявський скит, у Кіровоградській – дендропарк “Веселі Боковеньки”, на Київщині – дендропарк “Олександрія”, на Луганщині – станично-луганський заповідник, на Львівщині – м. Львів, у Миколаївській – руїни стародавнього міста Ольвія, на Одещині – українська Венеція – Вилкове, на Полтавщині – Сорочинський ярмарок, на Рівненщині – Оноківські джерела, на Сумщині – дендрологічний парк “Тростянець”, у Тернопільській області – карстові печери, у Харківській – залишки численних козацьких фортець, у Херсонській – заповідник Асканія Нова, у Хмельницькій – місто-музей Кам'янець-Подільський, у Черкаській – дендрологічний парк “Софіївка”, у Чернівецькій – будинок Чернівецького університету, у Чернігівській – Качанівська садиба тощо.

Походи більш високих категорій складності здійснюються в гірських районах Карпат (до 5 категорії складності) та Криму (до 4 категорії складності), що вимагає від вело-туриста значної фізичної підготовки, хороших навичок з орієнтування на місцевості та подолання природних перешкод. Для походів 3,4 та 5 категорій складності в Кримських горах та Карпатах характерні важко прохідні ділянки ґрунтових польових та лісових доріг та стежок, круті гірські дороги, перевали, затяжні підйоми та спуски, броди та інші природні перешкоди, а також незручне для велосипеда покриття доріг (бруківка, крупний щебінь та ін.). одночасно ці райони мають густу сітку автомобільних доріг та населених пунктів.

ВИСНОВОК: Історія формування туризму складалась з трьох значних етапів: перший – створення передумов до міграційних процесів з різною метою, другий – усвідомлення виховного значення туризму, третій – формування інфраструктури туристичного руху. На даний час існують різні види туристичного руху, що різняться за змістом, формою чисельністю учасників. Туристичний потенціал нашої держави дозволяє розвивати

широкомасштабний туристичний рух з усіх видів туризму, водночас ріст спортивної майстерності туристів тільки на теренах України не можливий.

Рекомендована література

Основна:

1. Загальна Декларація прав людини (1948р.), Манільська декларація зі світового туризму (1980), “Хартія туризму” (1985р.), Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.), Закон України “Про туризм” (1995 р.), “Національна програма розвитку туризму до 2005 року”, “Конституція України”, “Основи законодавства України про охорону здоров’я” (1992 року), Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року), Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.), Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.), Лісовий кодекс України (1994 р.), Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.), “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (1999р.), “Правила проведення спортивних походів” та ін.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. – С. 110-112.
3. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
4. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К.:”Здоровье”, 1991.
5. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
6. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. - 176 с.
7. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с.
8. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. – Київ : Альтерпрес, 2003. – 232 с.

Допоміжна:

1. 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.
2. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтій, 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

- сфері туризму, гостеприимства, рекреації та екскурсоведення. – Минск, 2008. – С. 153–156.
3. 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.
 4. 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.
 5. Заневський І. П. Модель інформаційного забезпечення експрес-контролю фізичного стану студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2020. – Вип. 4. – С. 35–41.
 6. Заневський І. П. Стан фізичної придатності студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (26–27 листопада 2020 р.) – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 376–379.
 7. Кухтій А. О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури / Кухтій А. О., Тимошенко Л. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 8. – С. 58–59.
 8. Кухтій А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Світлана Кухтій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 326 – 329.
 9. Левчук А. Упровадження концепції здорового харчування для учасників спортивних змагань / А. Левчук, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 76–79.
 10. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 11. 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 III Всеукр. наук.-практ. конф. (19–20 жовтня 2018 р., м. Львів). – Львів, 2018. – С. 28–31.
 12. 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.
13. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 1999. – № 1. – С. 4–6.
14. Приступа Є. Н. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк // Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.
15. Ріпак І. М. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів / І. М. Ріпак, М. М. Хома, Н. Р. Крупа // Здоровий спосіб життя : зб. матер. III Міжрегіон. (I міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 71.
16. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
17. 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.
18. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-педагогічна проблема / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 618 – 621.
19. 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.
20. Худоба В. В. Екологія як міждисциплінарна наука : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2019. - 13 с.
21. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція / Худоба В. В. – Львів, 2018. – 10 с.
22. Худоба В. В. Історія туризму в Україні : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.
23. Pavlenchuk N. Concerning the Problems of Reforming the Tourism Sphere in Ukraine / Nataliia Pavlenchuk // // 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.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://tourlib.net/lib.htm>
2. <https://tourism-book.com/books/book-45/chapter-1481/>
3. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4775>
6. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795>
7. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>