

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Імені Івана Боберського

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л. О.

ЛЕКЦІЯ № 2

ВОДНІ ТА ПОВІТРЯНІ ВИДИ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

з навчальної дисципліни
«Екстремальний туризм»
для студентів IV курсу, спеціальність

242 «Туризм»

ЛЬВІВ - 2020

План

1. Водні види екстремального туризму;
2. Повітряні види екстремального туризму.

1. Водні види екстремального туризму.

Дайвінг - дуже популярний в світі. Заняття підводним плаванням у більшості людей асоціюється насамперед з іменем Жак-Верба Кусто. І мало хто знає, що ще Леонардо Да Вінчі шукав можливість проникнення людини в морські глибини, а в якості резервуара для повітря він пропонував використовувати ніщо інше як хутро з-під вина. Згодом багато вчених і інженери працювали над ідеєю створення умов пристосування, за допомогою яких людина могла б тривалий час перебувати під водою. У 1825 р. Вільям Джеймс сконструював апарат, що являв собою залізний резервуар, наповнений стисненим повітрям. Ємність охоплювала тулуб на зразок поясу. Використане повітря виходило із шолома через випускний клапан. Для додання водолазові негативної плавучості до його поясу прикріплювали баласт. На той час це був найбільш прийнятний тип спорядження, однак, через окремі недоліки він так і не був жодного разу використаний. Після цього було безліч спроб створення подібного апарату, але жодна з них не увінчалася успіхом. Нарешті, у 1865 р. два французів - гірський інженер Рукеройль і лейтенант ВМФ Денейруз - винайшли апарат, що став попередником акваланга Кусто. Він являв собою металевий резервуар, що вдягався на спину і закривав очі, ніс і рот маскою, схожою на металеву коробку із ілюмінатором. Регулятор автоматично зрівнює тиск води зовні і тиск повітря усередині легень людини.

Drift diving (дайвінг у течіях). Цей вид дайвінга найбільше повно відображає відчуття плавання під водою. Завдяки течії, яка підхоплює дайвера, можна спостерігати всю красу, практично не рухаючи, а відчуття польоту просто захоплюють. Можна плавати сидячи, стоячи, нагору ногами. Кожний може повністю контролювати своє тіло, але рекомендується поглядати вперед за

курсом, щоб не влетіти в корал. Єдиною проблемою для цього виду дайвінга є його початок і фініш. Корабель, з якого стрибають, не стоїть на місці, тому що його звичайно несе за течією. І винирнути досить складно: уся група повинна спливати одночасно і за дуже короткий час вибратися на судно, інакше може віднести. Тому цей вид дайвінга рекомендується тільки для досвідчених дайверів

***Drop off* (вертикальний обрив).** Коли дайвер пливе уздовж стрімкої коралової стіни і не видно дна, при цьому є присутнім відчуття польоту над безоднею. Правда, є одне "але": блакитна безодня немов заманує у свої обійми, і дайвер може не помітити, як занурюється на недозволену глибину. Головна рекомендація: частіше поглядати на глибиномір. У таких місцях найбільш частіше зустрічаються великі представники підводної фауни. Це також приваблює аматорів підводного плавання.

***Wreck diving* (відвідування затонулих кораблів).** Рекомендується відвідувати тільки добре відомі і досліджені об'єкти. У складі групи обов'язково повинен бути гід, що прекрасно знає це місце. Цей вид дайвінга цікавий усім, у кого виникає почуття дослідника, тому що кожен дайвер мріє знайти щось виняткове на затонулому кораблі.

***Night diving* (нічний дайвінг).** Напевно, самий захоплюючий із усіх видів занурень. У нічний час активізуються усі форми підводної флори і фауни. Промінь світла вихоплює з темряви несподівані і дуже цікаві форми життя, яких вдень можна просто не помітити.

Серфінг - один із самих давніх видів спорту на нашій планеті. Мистецтво їзди по хвилях, саме по собі, неймовірний взаємозв'язок із природою і у той же самий час і атлетизм. Крім того серфінг один з не багатьох видів спорту або видів мистецтва, що створив свою власну культуру. Кататися на дошці, використовуючи енергію океану почали в Західній Полінезії близько 3 - 4 тис. років тому. Першими серферами були Полінезійці, що почали об'їжджати хвилі Тихого океану на дерев'яних дошках десь між 1500 до н.е. і 400 н.е.

Віндсерфінг - це овальна дошка з углепластика із шорсткуватою поверхнею для стійкості із плавниками-стабілізаторами на нижній площині, і

невеликим вітрилом, що кріпиться до дошки. Серфінг цього того ж саме тільки без вітрила. Власне віндсерфінг і з'явився від серфінгу. При гарному потужному вітрі можна розвивати швидкість більш 10-12 м/с. Ну а рекорд на сьогоднішній день - більше 70 км/год.

Каякінг - дуже популярний за межами України, але починає набирати все більшу популярність і в нашій країні. Цей спорт одинаків, хоча і позбавлений командного духу, зате дає можливість кинути виклик стихії і залишитися з нею один на один. У сучасному каякінгу розвиваються три основних напрямки - гребний слалом, родео і сплав.

Слаломний каякінг - це вміння маневрувати на каяку, відчуваючи човен і воду. Родео, на відміну від слалому - це не тільки віртуозна техніка, але ще й елемент гри. Фрістайл на каяку - це виконання різних трюків на човні за рахунок особливостей рельєфу ріки. І, нарешті, сплав. На каяку можна відправитися у водний похід по річці будь-якої складності, чи здійснювати ігрові сплави на невеликому відрізку гірської ріки, вибираючи окремі перешкоди у вигляді бочок, валів і водоспадів. Щоб почувати себе впевнено під час сплавів, необхідно володіти базовою технікою слалому і родео. До складу екіпірування каякера входять: човен, шолом, рятувальний жилет, своєрідна спідниця (перешкоджає улученню води в човен), прогумовані тапочки і весло.

Вейкбордінг - являє собою комбінацію водяних лиж, сноуборда, скейта і серфінгу. Катер буксирує рейдера, який знаходиться на на короткій та широкій дошці. Рухаючи на швидкості 30-40 км/год з додатковим баластом на борті, катер залишає за собою хвилю, що рейдер використовує як трамплін. У стрибку можна виконати безліч різноманітних трюків.

Рафтинг - це захоплюючий спуск по гірській річці на каное або спеціальних плотах. В останні роки він викликає такий величезний інтерес з боку аматорів екстремального відпочинку, що більшість придатних для цього туризму гірських рік були освоєні професіоналами, і тепер пропонуються різноманітні рафтинг-тури практично в будь-яку точку світу. Це знахідка для людей, бажаючих перевірити себе в екстремальних умовах, дізнатися про швидкість своєї реакції, здатність швидко прийняти єдине вірне рішення,

ризикувати. Це означає всі види екстриму на річках, водоспадах і порогах. По іншому вода в них називається „білою”, від утворення піни. В силу певного ризику, водний туризм вважався придатним тільки для професіоналів, але після появи рафтингу таке уявлення швидко змінилося. Справа в тім, що в цьому виді з'явився рафт- тип судна, яке використовується для спускання та плавання по річкам різного типу. Рафт з англійської мови перекладається, як плот. Це – велика надувна лодка, класичного виду вона помістить в собі від 4 до 20 чоловік, із сучасних синтетичних матеріалів.

2. Повітряні види екстремального туризму

Парашутний спорт . Останнім часом один із найпоширеніших видів туризму. Багато хто прагне побачити те або інше місто з висоти „пташиного польоту”. Та багато хто помиляється. Що можна просто одягнув на себе парашют вискочити з літака і насолоджуватися польотом. Але для початку варто розібратися, що собою являє парашутний спорт в цілому.

Купольна акробатика - полягає в побудові формацій з куполів розкритих парашутів. Цим вона кардинально відрізняється від інших видів парашутного спорту, де робота над результатом йде до розкриття парашута (крім стрибків на точність приземлення). При виконанні фігур купольної акробатики парашутисти входять у безпосередній контакт із парашутами інших спортсменів, при цьому часто відбуваються завали куполів.

Фрістайл - порівняно молодий вид парашутизму, виник приблизно 10 років тому. Полягає в показі спортсменом різних фігур у вільному падінні. Тут оцінюються краса, складність елементів, виконаних парашутистом, а також майстерність повітряного оператора, що робить зйомку спортсмена в повітрі. Відпрацьовування фігур на землі вимагають спеціального устаткування, що є не на кожній дроп-зоні, і це, так само, як і відсутність достатньої інформації про фрістайл, гальмує розвиток даної дисципліни в Україні.

Скайсерфінг - це стрибки із лижею на виконання різних фігур у вільному падінні. З'явившись в Україні нещодавно, скайсерфінг відразу ж став

користуватися величезною популярністю. Аеродинаміка лижника сильно відрізняється від простого вільного падіння, тому стрибки із лижею вважаються практично іншим видом спорту.

В.А.С.Е. jumping. Бэйс-джамперу для заняття улюбленою справою - стрибками із парашутом - не потрібен літак чи інша літаюча техніка. Він обходиться звичайним ліфтом, а найчастіше і власними руками і ногами плюс альпіністське спорядження. Спортсмен-бэйсер забирається на дах якої-небудь будівлі, бажано хмарочоса, телевежу, гору або скелю, і стрибає вниз.

Повітряні кулі. Подорожі на повітряних кулях звичайній людині, доступні на різних фестивалях, що проходять і в нашій країні. Дальність польоту на повітряній кулі залежить від сили вітру, а при середній силі вітру це 20-30 км. На фестивалях повітряні кулі піднімаються на висоту до 1000 м. Місце приземлення цілком залежить від метеоумов.

Дельтапланеризм входить у число швидко розвиваються всесвітньо відомих видів спорту. Сьогодні нараховується близько 90000 дельтапланеристів по усім світі, плюс щороку в небо піднімається близько тисячі новачків пілотів-дельта. Апарати сьогоднішніх днів неймовірно стійкі, міцні, і польоти на них можуть бути обмежені лише погодними умовами і досвідченістю самого пілота.

Рекомендована література:

1. Блистів Т. В. Передумови та напрями розвитку водного туризму в Карпатському регіоні / Блистів Т. В., Скараба Р. М., Тимошенко Л. О. // 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. 39 – 42.
2. Лабарткава К. В. Фізична працездатність студентів-туристів в походах залежно від навантаження з наплічниками та доповідних тренувань / Лабарткава К. В. // Психолого-педагогические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте : Международ. электрон. науч.-практ. конф. – Одесса, 2011. – С. 100 – 102.
3. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу I категорії складності / К. В. Лабарткава, А.

- О. Кухтій, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.
4. Тимошенко Л. Організаційно-методичні засади проходження водних маршрутів / Лідія Тимошенко, Віктор Пижов // Мотивація людини до здорового способу життя : матеріали Всеукр. X наук.-практ. конф. – Львів, 2015. – С. 77–79.
 5. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 6. Тимошенко Л. Уроки "Школи виживання" під час спортивно-оздоровчих водних походів по річці Дністер / Лідія Тимошенко, Віктор Пижов, Андрій Яворський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 302– 304.
 7. 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.
 8. Тимошенко Л. Правила безпечного катання гірськолижників-туристів / Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 325 – 328.
 9. Організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю (від Говерли до Ельбрусу) : метод. рек. / уклад. Л. О. Тимошенко [та ін.]. – Львів, 2005. – 61 с.
 10. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с.
 11. Гірськолижний туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 12 с.
 12. Морфологічні прояви адаптації нутрощів, серцево-судинної та лімфатичної систем до фізичних навантажень / уклад. Гриньків М. Я. - Львів, 2020. - 9 с.