

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**Кафедра спортивного туризму**

**Тимошенко Л. О.**

**ЛЕКЦІЯ № 3**

**НАЗЕМНІ ТА ГІРСЬКІ ВИДИ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ**

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

242 «Туризм»

**ЛЬВІВ - 2020**

## *План.*

- 1. Наземні види екстремального туризму;*
- 2. Гірські види екстремального туризму*

### *1. Наземні види екстремального туризму.*

На поверхні землі людина відчуває себе більш впевненіше ніж в повітрі чи воді, тому найбільше всіляких екстремальних видів саме наземні. Вони можуть біти різними: від Американських гірок в „ДіснейЛенді” чи звичайного туристичного походу в ліс до дослідження підземелля. А останнім часом популярності набувають поїздки на місця катастроф. Про деякі, націкавіші види йдеться нижче.

**Спелеологія.** Цей вид можна віднести як до туризму так і до розділів науки геологій: картознавство і гідрогеологія. Та головне печери - це останні білі плями на карті світу, остання можливість пройти там, де не тільки не ступала нога людини, але і куди не падав погляд її очей і фотокамер. На поверхні землі таких місць зовсім не залишилось. Дослідження печер займалися Ерик Рижий, Колумб, Магеллан, Кук, Беринг, Лазарев, Скотт та інші. Звичайно, серйозною науковою спелеологією займаються не всі . Новачки беруть участь в навчально-тренувальних експедиціях. Є команди, що їздять тільки в розважальні чи "спортивні" поїздки.

**Спелестологія** - це захоплююча суміш туризму і науки, що вивчає порожнини штучного походження. У самому широкому значенні слова спелестологія - це наука про штучні підземні спорудження. Спелестологія тісно зв'язана із спелеологією, тільки спелестологів не цікавлять печери, а проникнення в які-небудь підземні міські структури, недоступні або нецікаві для інших.

**Кінний туризм** – вид який підходить для кожного. Свист вітра, краса первозданної природи, єдинство з вірною і сильною твариною, гармонія в душі, все це може подарувати кінний туризм. Це один із найдавніши видів, оскільки

багато років назад користувалися саме кіньми, але в більшості, як засіб пересування. В наш час це вже майже як „екзотика”. Кінний туризм підійде кожному незалежно від статі, віку, навиків.

**Сафарі-тур.** Це одна з не багатьох можливостей подивитися країну зсередини, відвідати самі важкодоступні і незаселені місця. Можна перетинати живописні каньйони, що уражають уяву пустелі і савани, спостерігати за екзотичними тваринними і надзвичайними птахами, і водночас відчувати швидкість і міць джипу.

Сафарі поділяють на такі:

**1. Короткострокове сафарі за кермом** - розповсюджений вид екскурсії, тривалістю від 1 до 2 днів. На піщаних сафарі використовують тільки джипи, але і квадроцикли, і верблюди. Такі екскурсії можуть проводитися практично в будь-якій країні світу, починаючи від Туреччини і закінчуючи Аляскою, і дозволяє подивитися природу і ландшафти.

**2. Короткострокове пасажирським** - подорож у відкритих джипах з водієм. У джипі може бути від 1 до 6 чоловік. Такі сафарі поширені в Африці і Непалі у національних парках, коли гід, він же водій, показує екзотичних тварин і птахів.

**3. Довгострокове** - найбільш екстремальний вид сафарі. Це досить рідкісні програми, тому як їх не легко організувати, але по задоволенню і враженням, вони набагато перевищують звичайні програми. За кермом закритого або відкритого джипу можна подолати до 3000 км у тиждень. Звичайно це кілька джипів, оснащених радіозв'язком, у яких їдуть по дві людини, іноді три, що б мінятися місцями за кермом. Траси можуть бути різної складності, включаючи пустелі і савани, для бажаючих може бути організована робота з лебідкою.

**4. Мисливське сафарі** - це справжнє полювання на антилоп, слона, лева, леопарда, крокодилів і т.д.і здійснюється тільки за спеціальною ліцензією і тільки там, де це дозволено. Для деяких країн, наприклад, для Танзанії - полювання - є величезною частиною бюджету країни, і це задоволення, вважається звичайним. Та в багатьох випадків, полювання на звірів

забороняється законами певних країн.

*Окремі види сафари - це мото-сафари (на спеціальних мотоциклах) і дайв – сафари (спеціальні автомобілі), які нічим не відрізняються від інших крім засобу пересування.*

## ***2. Гірські види екстремального туризму***

Гори завжди манили і цікавили людей, які в свою чергу покоряють найвищі точки планети. В наш час популярні різноманітні види екстремального туризму, найпоширеніші можна виділити итакі: сноуборд, альпінізм, скелолозання, льодалазання, гірські лижі. Детальніше про деякі написано нижче.

**Альпінізм** - вважається найекстремальнішим і мабуть одним із найпоширеніших відпочинком. Сьогодні альпінізм являє собою цілу індустрію, що рівномірно розвивається і популяризується. Альпінізм – сходження на вершини гір. Слово „альпінізм” походить від назви Альп – найвищої гірської системи Західної Європи.

**Гірські лижі.** Гірські лижі один із найстаріших видів активного відпочинку. З роками кількість бажаючих покататися на гірських лижах не зменшилося, а скоріше збільшилося. До того ж, зараз набагато якісніше і різноманітніше гірськолижний сервіс, ніж років 10 назад, не говорячи вже про 80-х, 70-х роки. Майже в будь-якому гірськолижному курорті є спуски, як для професіоналів, так і для новачків, яким завжди можуть навчити правильно кататися місцеві інструктори.

**Сноубординг** - спуск по снігу із гірських схилів на спеціально обладнаній дошці. Це більше активний і екстремальний вид вигляд, ніж гірські лижі. Сноубординг як окремий вид спорту з'явився в Америці в 60-х роках ХХ століття. Лютими шанувальниками новомодного захоплення стали по більшій частині серфери, що не бажали сидіти без справи в чеканні літніх днів. У нашій країні сноуборд масове визнання одержав тільки в середині 90-х років. Однак зараз в Україні можна придбати різноманітне екіпірування від ведучих світових виробників і одержати уроки катання в досвідчених інструкторів.

### Рекомендована література:

1. 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 : Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – Одесса, 2011. – С. 100 – 102.
2. 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.
3. Скабара Р. Сучасний стан та тенденції розвитку туризму у прикордонному Сокальському районі Львівської області / Скабара Р., Лабарткава К., Тимошенко Л. // Формування мереж прикордонного співробітництва України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Чернівці, 2011. – С. 218 – 220.
4. Савчин М. П. Спелеотуризм як форма студентського дозвілля / Савчин М. П. // Методи управління фізичним вихованням і спортом : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2013. – С. 173 – 176.
5. Савчин М. П. Первичная подготовка лабиринтовых гипсовых пещер для их использования в туристских целях / М. П. Савчин // Проблемы изучения экологии и охраны пещер : тез. докл. V Всесоюз. совещания по спелеологии. – Киев, 1987. – С. 188–189.
6. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
7. 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.
8. 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 IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. –

Львів, 2014. – С. 302– 304.

9. 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.
10. 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.
11. Організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю (від Говерли до Ельбрусу) : метод. рек. / уклад. Л. О. Тимошенко [та ін.]. – Львів, 2005. – 61 с.
12. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / Зіньків Ольга, Данча Аннамарі, Казмірук Андрій, Любіжанін Юрій // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10 (65)15. – С. 65-69.
13. Зіньків О. Техніка проходження дистанції в альпійських дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків, Ярослав Тимчак / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2008. - Вип. 12, т. 1. - С. 125 - 130.
14. Зіньків О. Технічні пристрої в тренувальному процесі сноубордистів / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2009. - Вип. 13, т. 1. - С. 109 - 113.
15. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с.
16. Гірськолижний туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 12 с.
17. Морфологічні прояви адаптації нутрощів, серцево-судинної та лімфатичної систем до фізичних навантажень / уклад. Гриньків М. Я. - Львів, 2020. - 9 с.