

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

## Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В.

### ЛЕКЦІЯ № 1

## Введення в спортивно-оздоровчий туризм

з навчальної дисципліни

### „Підвищення туристично-спортивної майстерності” (ПТСМ)

для студентів 1 курсу  
спеціальності 242 „Туризм”

План.

1. Вступ.
2. Завдання активного туризму.
3. Особливості спортивно–оздоровчого туризму (СОТ).
4. Характеристика основних видів СОТ.

## 1. ВСТУП

Протягом кількох останніх десятиліть у всьому світі спостерігається швидке зростання популярності туризму. В засобах масової інформації увійшли в обіг і стали звичними заголовки на кшталт: "Туристський бум", "Туристський феномен" і навіть "Туристська революція".

Стрімке зростання питомої ваги міського населення і процеси урбанізації збільшують потребу в активному відпочинку, у зміні умов життя для зняття фізичної перевтоми і нервових перевантажень. Дослідження медиків та урбоекологів дають підстави говорити про певну генетичну

обумовленість туризму як "поклику генів" урбанізованої людини до хоча б тимчасового повернення до умов первинної природної екологічної ніші.

Потяг до подорожей є нині прикметою часу. В сучасному сенсі *туризм постає не тільки як активна форма відпочинку, але й як ефективний засіб пізнання, підвищення освітнього і культурного рівня людини*. Ця обставина висуває туризм на одне з провідних місць серед найбільш масових і ефективних форм організації відпочинку, що сприяють фізичному і духовному розвитку людини.

З економічної точки зору туризм виступає як окрема галузь господарства, специфічний вид створення і споживання туристами матеріальних і духовних благ, послуг, товарів, природних ресурсів певних територій. У більшості країн світу туризм стає все більш вагомим статтею державного доходу і входить до числа найбільш перспективних галузей національної економіки.

Україна з її вигідним географічним положенням у центрі Європи і багатим туристсько-рекреаційним потенціалом може і повинна увійти до числа найбільш розвинених туристських держав світу.

В розвитку національного туризму помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. Він є найбільш доступною і масовою формою активного відпочинку, пізнання і вивчення навколишнього світу. Мандруючи далекими і близькими дорогами, ми пізнаємо красу рідної природи, знайомимося з її багатствами, історичними і культурними пам'ятками.

Мандрівки - це завжди відкриття. Але вони ще й загартовують, розвивають витривалість, силу, спритність, виховують мужність, наполегливість, колективізм. Вони сприяють гармонійному розвитку людини, підвищують рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки, збагачують емоційно, розвивають морально-вольові якості, допомагають підтримувати високу працездатність, творчу активність.

Для того, щоб похід чи подорож стали джерелом справжньої радості і принесли якомога більше користі, необхідно систематично вдосконалювати фізичну і спеціальну туристську підготовку, загартовувати свій організм, добре знати правила організації походів, пересування, відпочинку і поведінки під час походів і мандрівок.

## **2. Особливості спортивно – оздоровчого туризму (СОТ).**

### **Масові види спортивно-оздоровчого туризму.**

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді і т. ін.

Активний рух є визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою спортивно-оздоровчий туризм можна назвати активним

туризмом (іншомовні відповідники: adventure tourism - пригодницький туризм, extreme tourism - екстремальний туризм, action tourism - власне активний туризм).

Під час подорожей туристи знайомляться з природою, культурою, історією країни. Подорожі дають їх учасникам фізичне і моральне задоволення, сприяють їх духовному збагаченню.

Головними завданнями активного туризму є приучення громадян до корисного і раціонального використання вільного часу, забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів, турбота про особисту безпеку туристів, захист їх прав, інтересів, майна.

***Мета активного туризму полягає в:***

- оздоровленні, відновленні сил, поліпшенні медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов;
- вдосконаленні загальної і спеціальної фізичної підготовки, виробленні витривалості, спритності, сили, рівноваги;
- наданні практичних навичок у долатті перешкод, оволодінні технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі;
- психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності;
- розширенні краєзнавчого кругозору, вдосконаленні навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії і культури;
- засвоєнні теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків;
- набутті спортивного досвіду участі в походах і керівництва походами різної складності, одержанні спортивних розрядів і звань, підвищенні майстерності та інструментальної підготовки.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: ***пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний.***

З числа спортивних видів туризму виділяються спортивно-технічні види - такі, як ***мотоциклетний і автомобільний.*** Хоча є всі підстави для віднесення їх також до технічних видів спорту.

До спортивно-оздоровчого туризму можна віднести і такі екзотичні і рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, верблюдах, віслюках, ламах, слонах, оленях, на собачих упряжках, на повітряних кулях, на вітрильних суднах, за допомогою пірнання з аквалангом тощо. Ці види, в силу своєї унікальності, не мають значного поширення і, як правило, існують у вигляді тривалого катання екскурсантів на спеціально навчених тваринах, а також яхтах, повітряних кулях і т. ін., або індивідуального спорту.

Окремий вид являє собою ***спелеотуризм***, - до речі, один із найбільш технічно і психологічно складних видів туризму. Він значною мірою

наближений до пошукових, дослідницьких видів діяльності, і масовим назвати його важко (на окремих ділянках печер доцільніше організувати екскурсійні маршрути для екскурсантів і звичайних відпочиваючих).

Отже, основними видами спортивно-оздоровчого туризму, що здатні забезпечити найбільшу масовість при значному фізичному навантаженні, обов'язковій всебічній тактичній і технічній туристській підготовці, наявності певної спортивності і оздоровчого ефекту, є пішохідний, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах) і велосипедний. Тому всі теоретичні положення, методичні вказівки і практичні поради, наведені в посібнику стосуватимуться саме цих видів туризму.

### 3. Особливості спортивно – оздоровчого туризму (СОТ).

З самої назви - "спортивно-оздоровчий туризм" - випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі.

Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення "оздоровчий". Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем на протязі всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати I спортивні розряди і спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах.

Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями Держкомтуризму.

**Туристська підготовка.** Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини.

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста — теоретична

підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії.

**Географічна підготовка** включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території. Їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу.

Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

**Фізична підготовка.** В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення.

Спеціальна фізична підготовка - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму.

Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Спеціальна витривалість - це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості.

При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, по доланні технічно

складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного "м'язового корсета", зміцнює дихальну мускулатуру.

Вироблення спритності складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності - координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

**Спортивно-технічні вимоги**, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території.

**Виховна роль туризму.** Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна

мета в поході зближує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій.

Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, і сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються волюві якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру" - волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю у екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (Інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомоги, авторитет керівника.

**Організаційні форми туристських заходів.** За формою проведення туристських заходів і характером їх організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований — *плановий і самодіяльний (клубно-секційний)* — і неорганізований - *аматорський ("дикий")*.

Плановий туризм передбачає організацію і проведення походів і подорожей туристськими установами, організаціями і підприємствами різних форм власності (турфірмами, турбазами, туристськими таборами і т. ін.) переважно за туристичними путівками. Вони здійснюються за розробленими, вивченими, описаними, а іноді й промаркованими маршрутами під керівництвом інструкторів, що мають достатній досвід і добре знайомі з місцевістю. Весь маршрут, як правило, проходить через туристські бази, або притулки, учасники походу забезпечуються ночівлею, харчуванням, послугами екскурсоводів, культурним і медичним обслуговуванням, на окремих ділянках транспортом, і т. ін. Багато туристів-початківців здійснюють свої перші далекі подорожі саме за такими маршрутами, що пролягають через наймальовничіші куточки, включають пам'ятки старовини, цікаві архітектурні споруди, літературно-меморіальні та історичні місця. В більшості своїй ці маршрути нескладні і не вимагають спеціальної туристської підготовки.

Самодіяльні туристські походи і подорожі організують і проводять ради з питань туризму, спортивні товариства, туристські і спортивні клуби, туристські секції підприємств, установ, навчальних закладів, оздоровчі туристсько-спортивні табори, дитячі екскурсійно-туристські станції, школи,

окремі групи туристів тощо.

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятивними службами і загонами).

Особливість неорганізованих - аматорських (так званих "диких", "під чорним прапором" і т. ін.) - походів - у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів і знайомих, сімей, окремих груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул.

#### 4. Характеристика основних видів СОР.

Кожний з видів спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості. За організацією походу, його маршрутом, засобами пересування неважко віднести його до певного виду туризму - пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного. Серед цих видів до певної міри умовно виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує не менше підстав для віднесення його до альпінізму. Природні умови високогірних районів і специфіка перешкод ставлять перед гірськими туристами багато не властивих іншим видам туризму завдань. Він відрізняється і значним арсеналом спеціального спорядження, і специфічними технічними прийомами, і тактикою, і необхідністю висотної акліматизації тощо.

**Пішохідний і гірський туризм.** Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування - пішки, і спільні технічні прийоми подолання складною рельєфу, водних перешкод тощо. Відмінність же перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські - тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність справджується лише для походів I - III категорій складності, оскільки пішохідні маршрути вищих категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і в гірські райони, хоча якісні відмінності (такі, як, наприклад, технічна складність подолання перевалів) зберігаються. Так, гірський маршрут I категорії складності повинен включати щонайменше два перевали IA категорії альпіністської складності, що потребує певних навичок техніки руху і страхівки.

До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, можуть бути віднесені схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. В



невисоких і середньої висоти гірських районах до цих перешкод додаються ділянки перевалів із схилами середньої крутизни - порослі травою, осипні, засніжені. Складні в цих районах і водні перешкоди - як правило, неширокі, але швидкі струмки і річки. Відповідно складнішими будуть і технічні прийоми влаштування переправ. Під час походів у високогірних районах до перелічених перешкод додаються круті схили, дрібні, середні і великі осипи каміння, моренні утворення, скельні відслонення, фірнові схили, льодовики, стрімкі і холодні гірські річки і т. ін. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння ряду технічних прийомів, навичок транспортування потерпілих, використання самостраховки і зовнішньої страховки. До них слід віднести:

- > рух крутими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);
- > додання невисоких перешкод — великого каміння, повалених стовбурів дерев;
- > просування через лісові хащі, завали, буреломи;
- > рух порослими травою, осипними, засніженими крутими схилами (підйом, траверс, спуск);
- > просування болотами за допомогою жердини, гатями при взаємній страховці;
- > організація переправи через водні перешкоди - через брід при самостраховці і зовнішній страховці, шляхом наведення переправ (кладка, поруччя, навісна переправа);
- > оволодіння прийомами зав'язування необхідного набору вузлів і обв'язок;
- > засвоєння прийомів руху засніженими і зледенілими схилами із самостраховкою і самозатриманням;
- > оволодіння технікою спуску і підйому по вертикалі при зовнішній страховці;
- > рух у зв'язках по 2-4 чол. при взаємній страховці;
- > організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
- > володіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах і т. ін.

На відміну від пішохідного туризму, де стандартний набір особистого і групового спорядження коригується в залежності від району, через який пролягає маршрут, у гірському туризмі обов'язковим є спеціальне альпіністське спорядження (основні і допоміжні мотузки, карабіни, затискувачі і захвати, альпіністські пояси і системи, льодоруби, скельні і льодові гаки, скельні молотки тощо).

В особистому спорядженні гірського туриста неодмінно мають бути черевики типу "вібрам", пластмасова каска (шолом), темні окуляри.

При приготуванні їжі на безлісних ділянках добре зарекомендували себе туристські примуси. Замість них можливе використання газових горілок. Замість відкритих відер на значній висоті доцільно користуватись автоклавами. Їх використання дає значну економію палива і часу.

До добору продуктів слід підходити дуже відповідально: адже в горах, як правило, доводиться розраховувати ильки на власні продовольчі запаси. До харчового раціону обов'язково повинні входити продукти, що містять вітаміни (С і В1), вуглеводи (глюкоза, цукор, шоколад), а також гострі приправи, спеції.

Дуже важливим під час походу є дотримання водно-сольового режиму. В умовах значних фізичних навантажень, підвищеної сонячної радіації і розрідженого повітря людина витрачає велику кількість рідини (до 5 л), яку необхідно поповнювати. Найкраще робити це вранці, в обід і увечері, вживаючи чай, розведені фруктові екстракти, томатний сік. У питну воду додають лимонну чи аскорбінову кислоту, фруктові соки, в порошках чи таблетках.

Специфічною особливістю гірського туризму є те, що робочий день туриста починається о 4 - 5 годині ранку в умовах високогір'я і низьких температур. У ці години в горах найменша ймовірність сходу лавин, каменепадів та інших небезпечних природних процесів, у річках і струмках найменший рівень води, на сонячних схилах не так спекотно.

Готуючись до подорожі, необхідно приділити увагу відпрацюванню колективних дій усієї групи. Гірський туризм - найбільш колективний вид спортивного туризму. Безпека групи значною мірою залежить від злагоджених дій окремих учасників походу. Добре, якщо група під час підготовки до походу брала участь у змаганнях з техніки туризму чи пройшла спеціальні тренінг. Підготовка до змагань і участь у них дають можливість згуртувати колектив, відпрацювати елементи взаємодії, відшліфувати індивідуальну техніку кожного учасника.

**Лижний туризм.** Сама назва цього вид спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться переважно в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву і температурі нижче 0°C.

Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є добра переносимість холоду, здатність в умовах постійно низьких температур не втрачати робочі форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника. Будь-який зимовий похід - це не тільки досягнення певних спортивних, краєзнавчих або наукових цілей, а й постійне подолання несприятливого впливу природного середовища. Більшість мандрівників - полярників і досвідчених туристів у своїх спогадах підкреслюють найголовнішу небезпеку зимових походів - холод. Його вплив виявляється у виникненні м'язової слабкості, фізичному нездужанні, а також у негативних психічних проявах - апатії, дратівливості тощо.

Ще одна складність, характерна для лижного туризму-необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15—20 % перевищує вагу багажу туриста, що подорожує влітку. Причина - потреба в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі продуктів харчування. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозо- і вітростійким, краще пуховим або вовняним.

Лижі для походів вимагають особливої уваги. Вони повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Перевагу слід віддати туристським модифікаціям, хоча іноді використовуються й мисливські межі. Кріплення для лиж - напівжорстке. Палиці бажано мати конусні дюралеві з надійними кільцями і гострими штирями.

Для зимових походів необхідно мати *бахили* - чохла на черевики, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги - від переохолодження. Їх виготовляють із капрону чи іншого легкого і водотривкого матеріалу.

Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні, хутряні і робочі брезентові, що надягаються поверх основних утеплювачів.

У категорійних походах часто використовуються вітрозахисні маски на обличчя. Кращі маски — вовняні, сплетені разом з лижною шапочкою.

Групове спорядження для лижних походів також слід ретельно добирати. Для ночівлі в польових умовах використовуються переважно багатомісні утеплені намети і багатомісні або секційні спальні мішки. Для обігріву в нічний час використовуються збірні або складні металеві печі, що виготовляються з легких термостійких металів.

Крім достатньої кількості добре загострених сокир, у зимових походах слід мати пилку.

Ремонтний набір має бути пристосованим для виконання різного роду ремонтних робіт - від шиття до лагодження лижного спорядження.

Невелика тривалість світлового дня, сніг і низька температура не дозволяють швидко приготувати гарячий обід, тому туристи-лижники, як правило, переходять на дворазові: гаряче харчування (повноцінні сніданок і вечеря) з сухим калорійним обідом (бажано забезпечити себе надійними термосами для гарячих напоїв).

Більшість категорійних лижних походів планується на другу половину зими, коли збільшується тривалість світлового дня і ущільнюється стійкий сніговий покрив.

У лижному поході пересуватись доводиться в основному сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з рюкзаком за плечима.

Турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху як на лижах, так і без них:

- > володіти технікою лижного ходу при пересуванні з рюкзаком;
- > уміти долати перешкоди на лижах (ями, переправи тощо);
- > володіти технікою підйому, спуску, повороту, гальмування на лижах;
- > уміти долати важкопрохідні лісові хащі з завалами, буреломом і т.ін.;
- > володіти технікою руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами з самостраховкою;
- > володіти технікою подолання водних перешкод у зимовий період;
- > уміти організовувати транспортування потерпілих з використанням

підручних засобів.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними і психологічними даними. В поході необхідно забезпечити рівномірний розподіл вантажу і однакову зайнятість учасників при виконанні похідних робіт - від прокладання лижні до влаштування бівуаку. *Парадокс лижної подорожі* - в тому, що найбільш комфортно людина відчуває себе на лижні і найменш - на привалах. Влаштування стоянки, власне стоянка, а потім згортання табору і підготовка до виходу відбирають багато сил і стомлюють більше, ніж основна робота.

**Водний туризм.** Це дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи - бурхливі гірські і спокійні рівнинні річки, озера і моря. Різноманітні плавучі засоби - дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо. Основні вимоги до туристських суден - легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

На рівнинних річках із повільною течією, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну швидкість руху за допомогою активного веслування (здебільшого у спортивних походах до III категорії складності). Надувні човни, катамарани, плоти використовуються частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/сек. На цих судах веслування застосовується в основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією.

Крім стандартного набору особистого і групового спорядження, турист-водник має бути забезпечений індивідуальними рятувальними засобами (корковим поясом, рятувальним жилетом і т. ін.). На річках із швидкою течією необхідно мати "мокре" взуття для посадки і висадки у воду. Голова повинна бути захищена шоломом (типу хокейного) на випадок падіння на слизьке каміння. Замість рюкзаків туристи-водники часто використовують циліндричні мішки, що виготовляються з водостійкого матеріалу. Вони зручні в пакуванні і легко піддаються рівномірному розміщенню і закріпленню в човні. Весь багаж має бути захищений від води.

Ремонтний набір у першу чергу повинен призначатися для ремонту плавучих засобів.

Перешкоди на водних маршрутах можуть мати як природне, так і штучне походження. Основні природні перешкоди - обмілини, перекази, хвилі у відкритих водоймах, бистрини, топляки, зарості, завали, кам'янисті перекази, пороги, прижими тощо. До штучних перешкод відносяться мости, кладки, паромні переправи, греблі, деякі риболовецькі споруди (заколи, загати і т. ін.). Для їх подолання необхідно мати відповідну технічну підготовку. Складні перешкоди потребують попередньої розвідки, а дуже складні і небезпечні (складні пороги, водоспади, завали, греблі, шлюзи) слід обходити берегом. Не підпливаючи близько до таких перешкод, необхідно пристати до береги і обстежити шлях, яким можна перенести чи перетягти судно.

Техніка веслування туриста-водника обов'язково повинна включати такі прийоми:

- > посадка на плавзасоби з берега;
- > посадка на плавзасоби з води;
- > відчалування і причалування до берега з розворотом на 180°;
- > керування і маневрування у русі за течією і проти неї;
- > додання перешкод;
- > проведення рятувальних робіт на воді.

Для успішного безаварійного подолання водного маршруту туристи повинні знати основні гідрологічні характеристики і динаміку водних об'єктів.

При плаванні судноплавними водоймами треба знати і основні правила судноплавства, орієнтуватися в берегових і плавучих знаках, сигналах.

**Велосипедний туризм.** Цей вид туризму привабливий перш за все завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна подолати група за один день, може досягати 100-150 км. Велотуризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в кілька разів вища, отже, за один похід можна побачити більше цікавих місць. Велосипед проїде майже скрізь, де пройде пішохід, а там, де проїхати неможливо, велосипед можна провести або перенести на руках. Тому не дивно, що географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму.

З усіх існуючих типів велосипедів найбільш придатними для туризму є спортивно-туристські і гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристські велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними і надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір передач із значним діапазоном передаточного числа (співвідношення числа зубців на ведучій шестерні з числом зубців на шестерні заднього колеса). Оскільки зусилля велотуриста спрямовуються на подолання підйомів, особливого значення набуває збільшення числа передач. Велосипед повинен бути добре підготовлений до тривалої подорожі: перевірені і відрегульовані всі вузли, визначена оптимальна висота руля, перевірена зручність сидла. Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватись на рамі або на стойках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

При вантаженні багажу треба мати на увазі, що наявність переднього багажника вирівнює навантаження на колеса і підвищує загальну стійкість велосипеда. Оптимальна вага вантажу в передньому багажнику не повинна перевищувати 20% від усього багажу. Основний вантаж розміщується у спеціальному велорюкзакі, надійно припасованому до заднього багажника.

В особистому спорядженні велотуриста, на доповнення до стандартного туристського набору, обов'язково повинні велотруси (вовняні і бавовняні), взуття з жорсткою передньою частиною підошви (велотуфлі,

кросівки), спеціальні велосорочки (з задніми кишенями), індивідуальний плащ-накидка, захисний шолом (спеціальний велосипедний або пластмасовий хокейного типу). В груповому спорядженні особливе місце займають ремонтний набір (призначений для ремонту велосипедів), аптечка (з більшою кількістю дезінфікуючих засобів і перев'язочного матеріалу). Необхідно передбачити також тент для накриття велосипедів на ніч і на випадок дощу.

Щоб харчування велотуристів було повноцінним, необхідно збільшити його калорійність. Дуже важливий при цьому режим вживання рідини (води, фруктових соків, вівсяного відвару і т. ін.).

До початку подорожі повинна бути розроблена чітка система сигналізації (найкраще за допомогою свистка). Всі члени групи повинні засвоїти роль ведучого, що полягає в умінні підтримувати рівномірне пересування групи, коригуванні темпу руху в залежності від робочого стану групи, не гальмувати зненацька без попередження, своєчасно сигналізувати про дорожні перешкоди, зупиняти рух групи і рушати за сигналом.

Учасники походу повинні чітко наслідувати маневри ведучого, зберігати необхідну дистанцію, сигналізувати про виникнення небезпеки. Кожен з учасників повинен знати правила дорожнього руху. Контроль за технічним станом велосипедів має проводитися щоденно.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Закон України “Про туризм” (1995 р.)
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 р.)
3. Хартія туризму і її складова частина "Кодекс туриста", Прийняті на сесії Генеральної асамблеї ВТО (Софія), 1985 / Збірник нормативно-правових актів “Туризм в Україні”, т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., “ІВА”, м.Ужгород, 2000р.
4. 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.
5. 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.
6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с.
7. 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. Кухтий, 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 сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – 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. Іваніків Н. М. Туристичне краєзнавство як один із засібів здорового способу життя / Іваніків Н. М., Кухтій А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 134–136.
13. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
14. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 38 – 39.
15. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
16. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція /

- Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
8. Криштанович С. Місце туризму в регіональних програмах соціально-економічного розвитку гірських територій / Світлана Криштанович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 92–97.
  9. Криштанович С. Соціально-економічне значення сільського туризму для розвитку сільських територій України / С. Криштанович, Х. Барила // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 11–12 травня 2017 року). – Львів, 2017. – С. 35–38.
  10. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019. – 10 с.
  11. 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.
  12. Кухтій А. Організація самодіяльної туристичної роботи у Карпатському регіоні / А. Кухтій, Н. Радик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 44–45.
  13. 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.
  14. Кухтій А. О. Термінологія професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / А. О. Кухтій // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 352 – 353.
  15. Кухтій А. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій / Андрій Кухтій, Світлана Кухтій // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 115 – 118.
  16. 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.



17. 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.
18. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
19. 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.
20. Перій С. С. Геоінформаційні системи та їх використання для вирішення проблем туризму / Перій С. С., Кухтій А. О., Дзюбачик М. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9. – С. 7–9.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. Уманців Б. Б. Використання досвіду Європейських країн у державному регулюванні розвитку туризму в Україні / Уманців Б. Б., Кухтій А. О., Островська Г // Туризм в Україні : сучасний стан та пріоритети розвитку. – Л., 2005. – С. 105–111.
25. 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.
26. Тимошенко Л. Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів / Лідія Тимошенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2005. - Вип. 9, т. 4. - С. 151-154.
27. 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.

28. 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.
29. Худоба В. В. Історія туризму в Україні : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.
30. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція / Худоба В. В. – Львів, 2018. – 10 с.
31. Худоба В. В. Професійна діяльність в туристичній галузі : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. <http://tourlib.net/lib.htm>
2. <https://tourism-book.com/books/book-45/chapter-1481/>
3. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК імені івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. [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>
8. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>