

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

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л. О.

ЛЕКЦІЯ № 4

Завдання, форми та особливості спортивно-оздоровчого туризму

(СОТ). Загальна характеристика основних видів СОТ

з навчальної дисципліни

„Спортивно-туристичні подорожі”

для студентів спеціальності 242 „Туризм”

Змістовий модуль 4. Завдання, форми та особливості спортивно-оздоровчого туризму (СОТ). Загальна характеристика основних видів

СОТ. (8)

Лекція – 2 години

Семінарське заняття – 2 години

Самостійна робота – 4 години

Лекція 7: Завдання, форми та особливості спортивно-оздоровчого туризму (СОТ). Загальна характеристика основних видів СОТ.

План.

- 1. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.**
- 2. Організаційні форми туристських заходів.**
- 3. Загальна характеристика основних видів СОТ.**

Самостійно – опрацювати та законспектувати в робочому зошиті:

- 1) Закон України «Про туризм» від 18 листопада 2003 року N 1282-IV (зі змінами і доповненнями).*

2) Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII
(зі змінами і доповненнями).

1.Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.

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

Метою активного туризму є:

1. оздоровлення, відновлення сил, поліпшення медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов;
2. вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки, вироблення витривалості, спритності, сили, рівноваги;
3. набуття практичних навичок у долатті перешкод, оволодіння технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі;
4. психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності;
5. розширення краєзнавчого кругозору, вдосконалення навчально-методичної підготовки, поповнення знань з географії, біології, історії, етнографії і культури;
6. засвоєння теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків;
7. набуття спортивного досвіду для участі в походах і керівництва походами різного рівня складності, одержання спортивних розрядів і знань, підвищення майстерності та інструментальної підготовки.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі (поїздки, відвідування), їх цілей, об'єктів, що використовуються або відвідуються, чи інших ознак існують такі **види туризму**: 1) дитячий; 2)

молодіжний; 3) сімейний; 4) для осіб похилого віку; 5) для інвалідів; 6) культурно-пізнавальний; 7) лікувально-оздоровчий; 8) спортивний; 9) релігійний; 10) екологічний (зелений); 11) сільський; 12) підводний; 13) гірський; 14) пригодницький; 15) мисливський; 16) автомобільний; 17) самодіяльний тощо.

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

Особливості спортивно-оздоровчого туризму. З самої назви - "спортивно-оздоровчий туризм" – впливає 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 можна застосувати 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 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, при 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 зі 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, 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 вольові 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 в 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, взаємодопомога, авторитет керівника.

2. Організаційні форми туристських заходів.

Ст.4 Закону України «Про туризм» визначає **організаційні форми туризму** - міжнародний і внутрішній туризм.

До міжнародного туризму, відповідно до закону, належать: в'їзний туризм - подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм - подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території.

Сучасний туризм за організацією діяльності поділяється на два напрямки: *комерційний і самодіяльний*. В радянський період існували визначення туризму – «плановий» і «самодіяльний», але в зв'язку зі змінами в економіці і організації держави, тепер частіше використовують більш точні поняття «комерційний туризм», «туристичний бізнес» і «самодіяльний туризм».

Комерційний туризм – передбачає організацію і проведення походів і подорожей туристськими установами, організаціями і підприємствами різних форм власності (тур-фірмами, турбазами, туристськими таборами та ін.) переважно за туристичними путівками. А також - використання транспортних засобів для колективних поїздок з екскурсійними та оздоровчими цілями. Подорожі, екскурсії організуються туристськими фірмами чи туристсько-екскурсійним закладами з повним або частковим обслуговуванням туристів на маршруті. 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 та 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.

Самодіяльний туризм – включає в себе різні форми, але характерною рисою його є те, що всі заходи організуються самими його учасниками. 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-рятувальними службами і загонами).

В радянський період термін «самодіяльний туризм» був синонімом поняття «спортивний туризм», він входив в перелік видів спорту, були розроблені нормативи, по ньому присвоювались спортивні розряди і звання «Майстер спорту СРСР». Спортивний туризм відрізняється тим, що на перше місце частіше ставиться мета випробувати, пізнати себе. Тут мета прожити без благ цивілізації вже не вторинна, не другорядна, а основна. Рух при цьому є не необхідністю, а основним сенсом, а завдання подивитись навкруги – вторинне. В наші дні спортивний туризм може використовуватись

і в комерційних цілях, оскільки частина людей виявляє особливий, підвищений інтерес до туризму. І цей інтерес формує попит, і, відповідну пропозицію туристичних послуг.

До самодіяльного туризму можна віднести неорганізовані - аматорські (так званих "дикі", "під чорним прапором" та ін.) - походи. Особливість їх - 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.

3. Загальна характеристика основних видів СОТ.

На сучасному етапі розвитку туризм для багатьох країн є провідною галуззю економіки. Різноманіття туристичних послуг, що пропонуються споживачам спричинило необхідність виникнення певної класифікації видів туризму.

I. За основною метою, з якою здійснюється туристична подорож, чи за суб'єктом – особою-туриста, розрізняють наступні види (форми) туризму: 1) діловий туризм; 2) спортивно-оздоровчий туризм; 3) хоббі-туризм; 4) пригодницький туризм; 5) навчальні тури; 6) релігійний туризм; 7) розважальні тури; 8) пізнавальні тури; 9) подорожі для людей старшого віку; 10) молодіжний туризм; 11) туризм автостопом; 12) сільський туризм; 13) зелений туризм та інше.

Діловий туризм. За оцінками експертів ВТО цей вид туризму є одним з найбільш економічно ефективних видів туризму в світі. Так, приблизно 50% доходів авіакомпаній, приблизно 60% доходів готелів і більше як 70% доходів автопрокатних компаній створюються за рахунок обслуговування саме цієї категорії туристів. Міжнародний діловий туризм охоплює досить широке коло поїздок:

- ділові поїздки співробітників корпорацій з метою переговорів, участі у виробничих нарадах, презентаціях, збутової діяльності тощо;
- поїздки на симпозіуми, конгреси, конференції, семінари, виставки, ярмарки, біржі тощо;
- заохочувальні поїздки, що організовуються компаніями і організаціями для своїх співробітників у вигляді безкоштовної туристичної поїздки;
- поїздки на спортивні змагання команд, гастролі артистів;
- поїздки офіційних делегацій.

Оздоровчий туризм. Ринок оздоровчого туризму досить широкий і тісно пов'язаний з використанням рекреаційних ресурсів. Програми таких турів дуже різноманітні, але існують загальні специфічні вимоги до їх організації. Головною ознакою побудови таких турів є урахування того, що приблизно половину масиву часу необхідно витратити на лікувально-оздоровчі процедури або заняття, а всі інші заходи мають додатковий або супутній характер.

Хобі-туризм - дає можливість зайнятися улюбленою справою в колі однодумців або під час відпочинку або подорожі (автолюбителі, філателісти, вболівальники спортивних змагань, гурмани тощо). При формуванні таких програм необхідно дотримуватись головного правила-формування групи за однорідністю інтересів та тематичної спрямованістю.

Пригодницький туризм - забезпечує перебування туристів у привабливій для них місцевості і зайняття незвичайною справою (полювання на верблюдах в Африці, ловля форелі в Карпатах, сходження на кратер вулкану та інше). Пригодницькі тури поділяють на 3 види: 1. похідні експедиції; 2. сафарі-тури (мисливство, рибальство, фотомисливство та інше); 3. навколосвітнє плавання.

Специфікою такого виду туризму є наявність спеціального роду ліцензій, дозволів (на мисливство, рибальство, вивіз трофеїв), забезпечення гарантій безпеки, що включає в себе, крім страхування, контрольно-

порятункові служби, проходження трас маршрутів та перевалів у супроводі кваліфікованих інструкторів. Пригодницький туризм належить до елітних видів туризму і коштує досить дорого.

Спортивний туризм. Основними споживачами таких турів є різні спортивні товариства, а основними крупними сегментами ринку спортивного туризму-любителі спорту, спортсмени, туристи-похідники. Головне завдання спортивного туру-забезпечити можливість протягом усього туру займатися обраним видом спорту. Головна вимога-забезпечення безпеки туристів.

Навчальні тури в основному це мовні тури, а також тури з навчанням спортивним іграм, менеджменту або тури з підвищення кваліфікації. Всі програми навчальних турів включають в себе по 2-4 години занять у день, у першій половині дня, решта часу-відпочинок, спорт, розваги. Бувають тури з інтенсивною програмою навчання (20-30 годин на тиждень),тоді серйозні вимоги пред'являються до викладачів.

Релігійний туризм - це найдавніший вид туризму. У туризмі з релігійними цілями можна окреслити такі види поїздок:

- паломництво-відвідування святих місць з метою поклоніння церковним реліквіям, святиням і з ціллю відправлення релігійних обрядів;
- пізнавальні поїздки з ціллю знайомства з релігійними пам'ятками, історією релігії і релігійною культурою;
- наукові поїздки-поїздки науковців, які займаються питаннями релігії

Дуже важливим у релігійному туризмі є питання підготовки кадрів, які могли б не тільки показати архітектурні та історичні пам'ятки, а розкрити туристам духовність релігійних цінностей.

Розважальні тури - вони не довготривалі (2-4 дні) і можуть біти періодичними і регулярними. В Європі дуже популярними є різдвяні тури. Програми таких турів-це відвідування святкових заходів, концертів, виставок тощо).

Пізнавальні тури - мають велику кількість різновидів: історичні, літературні, знайомство з живописом, балетом, оперою, з місцями діяльності

відомих людей тощо. Це, як правило, короткотермінові тури. Важливим моментом таких турів є бажаність проведення екскурсій на рідній мові туриста, оскільки переклад викривляє сприймання теми і погіршує якість екскурсії.

Подорожі для людей старшого віку. За спостереженнями психоаналітиків, сьогорнішнє старіюче покоління розвинутих країн-це активна, вимоглива і платоспроможна категорія населення, орієнтована на якісне обслуговування. Програму обслуговування для цієї категорії туристів рекомендується складати таким чином, щоб клієнти мали більше часу для відпочинку. Переїзди з місця на місце повинні бути по можливості короткочасними. При розміщенні варто надавати перевагу невеликим, не дуже модним готелям з хорошим сервісом.

Кожний з **видів** спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості.

II. За організацією походу, його маршрутом, засобами пересування можна виділити - *пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний*. 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 складного 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 I-A категорії альпіністської складності, що потребує певних навичок техніки руху і страховки.

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 відслоєння, 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:

1. рух крутими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);
2. долаання невисоких перешкод - великого каміння, повалених стовбурів дерев;
3. просування через лісові хащі, завали, буреломи;
4. рух порослими травою, осипними, засніженими крутими схилами (підйом, траверс, спуск);
5. просування болотами за допомогою жердини, гатями при взаємній страховці;

6. організація переправи через водні перешкоди - через брід при самостраховці і зовнішній страховці, шляхом наведення переправ (кладка, поруччя, навісна переправа);
7. оволодіння прийомами зав'язування необхідного набору вузлів і обов'язок;
8. засвоєння прийомів руху засніженими і зледенілими схилами із самостраховкою і самозатриманням;
9. оволодіння технікою спуску і підйому по вертикалі при зовнішній страховці;
10. рух у зв'язках по 2-4 чол. при взаємній страховці;
11. організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
12. володіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах та 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 тільки на власні продовольчі запаси. До харчового раціону обов'язково повинні входити продукти.

Дуже важливим під час походу є дотримання водно-сольового режиму. В умовах значних фізичних навантажень, підвищеної сонячної радіації і розрідженого повітря людина втрачає 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 тренінги. Підготовка до змагань і участь у них дають можливість згуртувати колектив, відпрацювати елементи взаємодії, відшліфувати індивідуальну техніку кожного учасника.

Особливостям походів різних видів СОР присвячені окремі теми в IV модулі, де більш докладно будуть розглянуті зазначені питання.

На практиці досить часто здійснюються змішані форми туристичних походів, що поєднують елементи різних видів. Наприклад, частину відстані долають за допомогою автотранспорту (під'їзд до гірського району, до річки чи іншої водойми, до печери і т.д.), частину долають пішки.

Запитання для самоконтролю та самоперевірки:

1. Що є метою активного туризму?
2. Назвіть основні види туризму. За якими критеріями можна здійснити поділ туризму на види?
3. В чому полягають особливості спортивно-оздоровчого туризму?
4. Що включає в себе поняття «туристська підготовка»?

5. Що включає в себе географічна підготовка туриста?
6. Фізична підготовка туриста і її складові (загальна і спеціальна фізична підготовка).
7. Що таке спеціальна витривалість?
8. Яким чином можна досягнути максимального оздоровчого ефекту від занять туризмом?
9. Спортивно-технічні вимоги до туристів.
10. У чому полягає виховна роль туризму?
11. У чому проявляється естетична функція туризму?
12. Охарактеризуйте зміст виховних і розвиваючих функцій туризму.
13. Які можете назвати організаційні форми туристичних заходів.
14. Міжнародний і внутрішній туризм – спільні і відмінні риси.
15. В чому полягають відмінності між комерційним і самодіяльним туризмом?
16. Спільне і відмінне у пішохідному і гірському видах туризму.
17. Як ви розумієте суть змішаних видів туризму. Чи часто вони мають місце на практиці?

Рекомендована література:

Основна:

1. Закон України Про туризм від 18 листопада 2003 року N 1282-IV (зі змінами і доповненнями) // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?page=1&nreg=1282-15>
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>
3. Булашев О.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою), Харків:ХДАФК, 2007. – 230 с.
4. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. навч. пос. – 2-е вид., перероб. Та доп. – Київ : Альтпресс, 2008. – 280 с.
5. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці : Карпати 2003.
6. Константинов Ю.С. Теорія и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральний центр детско-юношеского туризма и краеведения. – Москва : Советский спорт, 2009. – 392 с.

7. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7. – М.: Знание, 1988.
8. Садикова С.Н. 1000 + 1 совет Туристу. Школа выживания. Минск, 1999.

Допоміжна:

9. 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.
10. 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 сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск, 2008. – С. 153–156.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Кухтій А. О. Вплив пішохідного туризму на функціональний стан організму студентів (на прикладі спеціальності «Туризм») / Кухтій А. 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. 290 – 295.
15. 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.
16. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
17. 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.
18. 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 ХІХ–ХХ ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.
19. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
20. 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.
21. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
22. Тимошенко Л. Пішохідний туризм як засіб фізичного виховання / Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 321 – 324.
23. Худоба В. В. Загальні поняття культурного та етнічного туризму : лекція / Худоба В. В., Четирбук О. Р. - Львів, 2018. - 7 с.
24. Худоба В. В. Концептуально-теоретичні аспекти сільського зеленого туризму : лекція / Худоба В. В., Лабарткава В. К. - Львів, 2019. - 47 с.
25. Худоба В. В. Культурно-пізнавальні можливості етнічного туризму : лекція для студентів спеціальності "Туризм" (спеціалізація "Туризмознавство") / Худоба В. В., Четирбук О. Р. - Львів, 2018. - 6 с.
26. Худоба В. В. Організація та планування сільського зеленого туризму : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2019. - 47 с.
27. Худоба В. В. Особливості розвитку екологічного туризму в Україні : лекція / Худоба В. В., Лабарткава В. К. - Львів, 2019. - 19 с.
28. Худоба В. В. Передумови виникнення і розвитку подорожей : лекція / Худоба В. В., Четирбук О. Р. - Львів, 2018. - 15 с.
29. Худоба В. В. Перспективи розвитку сільського зеленого туризму в Україні : лекція / Худоба В. В., Лабарткава В. К. - Львів, 2019. - 10 с.
30. Худоба В. В. Фестивалі, як складова культурного та етнічного туризму : лекція для студентів спеціальності "Туризм" / Худоба В. В., Четирбук О. Р. - Львів, 2018. - 12 с.
31. Худоба В. В. Сутність та функції екотуризму : лекція / Худоба В. В., Лабарткава В. К. - Львів, 2019. - 29 с.
32. Paska M. Perspective development of authentic products for restaurant business in gastronomic tourism / Maria Paska, Oryslava Korkuna, Oksana Kylyuk //

- Tourism of the XXI century: Global challenges and civilization values : II International scientific and practical conference (Kyiv, June 01, 2020). – Kyiv, 2020. – P. 267–270.
33. Paska M. Increasing the selection of dry-cured meat products available for the restaurant industry in the context of gastronomic tourism / Maria Paska // Theoretical foundation of modern science and practice : abstracts of XI International Scientific and Practical Conference. – Melbourne, 2020. – P. 66–67.
34. Paska M. Current development trends of raw-smoked sausages in the context of gastronomic tourism / Paska Maria, Korkuna Oryslava, Kyluk Oksana // Trends in the development of international tourism in the current context of globalization : collective Scientific Monograph / edit.: Jadwiga Ratajczak, Victoriia Tsytko. – Opole, 2020. – P. 152–158.