

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

**Кафедра спортивного туризму**

**Тимошенко Л. О.**

**ЛЕКЦІЯ № 11**

**Лижний туризм – особливості та розвиток на території України**

з навчальної дисципліни

**„Спортивно-туристичні подорожі”**

для студентів спеціальності 242 „Туризм”

**Змістовий модуль 11. Лижний туризм – особливості та розвиток на  
території України. (6 годин)**

Лекція – 4 години

Семінарське заняття – 2 години

Самостійна робота – 2 години

**Лекція 18, 19: Лижний туризм – особливості та розвиток на  
території України.**

**План.**

- 1. Лижний туризм – специфічна галузь спортивно-оздоровчого туризму.**
- 2. Можливості України з розвитку лижного туризму.**
- 3. Основи техніки з лижного туризму.**
- 4. Організація та проведення змагань з лижного туризму.**

*Самостійно – способи пересування по рівній місцевості, долаття перешкод різними способами, способи гальмування і поворотів; підйоми та спуски в різних стойках. Скласти конспект в робочому зошиті.*

## **1. Лижний туризм – специфічна галузь спортивно-оздоровчого туризму.**

Лижний туризм в Україні має вже більш ніж сторічну історію. Саме в ті часи сягають перші лижні подорожі по Карпатах. Організаційно він зміг сформуватися у 50-ті роки ХХ століття – коли з'явилися перші осередки (секції) лижного туризму в містах України. Найбільшого свого розвитку і масовості в Україні лижний туризм досягнув на початку 90-х років ХХ століття, коли у спортивні лижні походи щорічно ходило кілька тисяч чоловік, а комісії з лижного туризму існували практично при всіх обласних федераціях туризму. У порівнянні з радянським періодом свого розвитку лижний туризм в Україні на сучасному етапі знаходиться у стані занепаду. Якщо за радянських часів кількість туристів-лижників в Україні можна було оцінити кількома тисячами і культивувався він у 15-17 регіонах нашої країни, то зараз ним займаються 100-200 чоловік і представництво регіонів становить 8-10 територій. Зараз лижний туристсько-спортивний загал України можна оцінити у 200-300 чоловік, що є надзвичайно низьким показником і говорить про кризу в цьому виді туризму.

Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається у двох напрямках: *маршрутний туризм* (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) та *змагальний туризм* (підготовка та участь в змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрямки завжди були нероздільні. Але якщо походи були основною формою туристсько-спортивної діяльності і давно запроваджені у спортивну класифікацію (уперше у 1949 році), то туристські змагання і зльоти носили характер допоміжний, другорядний. Нерідко вони використовувалися для перевірки готовності туристських груп для виходу на категорійні маршрути.

В *маршрутному туризмі* до середини 90-х років основна кількість лижних категорійних походів здійснювалася за межами України. Основні райони таких походів – Кольський п-ів, Приполярний та Полярний Урал, Саяни, Хамар-Дабан та інші. Зараз за інформацією ЦМКК максимальні

повноваження з лижного туризму (5 к.с.) мають лише Одеська ОМКК, Запорізька ОМКК та МКК м. Києва. Такі ж повноваження має Харківська ОМКК, однак Харківська федерація спортивного туризму не увійшла до складу ФСТУ (справедливим є твердження, що Харків був і зараз залишився визнаним центром лижного туризму в Україні – щорічно тут випускається кілька лижних “п’ятірок”). Ще 6 ОМКК мають повноваження від 2 к.с. до 4 к.с. Інші МКК мають у повноваженнях “одиночки” (6), або ж зовсім їх не мають. І ситуація тут мабуть покращуватися у найближчі роки не буде.

Поступово ми втрачаємо висококваліфіковані кадри керівників складних лижних походів. І хоча собівартість походів у найближчі до нас “п’ятирічні” райони – Кольський п-ів та Приполярний Урал – коливається в межах 150-200 у.о., кількість груп, що подорожують цими районами, є незначною.

З огляду на ці обставини, на нашу думку, слід звернути серйозну увагу на наш лижний район – Українські Карпати. В останньому радянському “Переліку класифікованих туристських спортивних маршрутів на 1989-1992 роки” приведені лише 2 маршрути II та III категорії складності. Карпати завжди вважалися “не серйозним” з точки зору лижного туризму регіоном, придатним лише для походів I-II категорії складності. Однак вже в “Переліку класифікованих туристських спортивних маршрутів України” з’явився як експериментальний маршрут IV категорії складності, який проходить по Горганах, Свидовцю та Чорногорі. Досвід карпатських походів (лижні походи по Горганах та в районі Чорногори), досвід волинських туристів-лижників, досвід альпіністів, що здійснюють зимові сходження на вершини Чорногори свідчать про те, що такий маршрут під силу лише дуже досвідченим групам з невисокою ймовірністю його повного проходження. Причини: складні погодні умови взимку в Карпатах (від відлиги до штормових вітрів на хребтах), висока лавинна небезпека, необхідність володіння альпіністською технікою (рух в “кошках”, будівництво снігових стінок, організація ночівель на відкритій місцевості) та інші. Тому мабуть

слід змінити відношення до Карпат. На мою думку, в Українських Карпатах можна здійснювати лижні туристські походи V к.с. І таких маршрутів тут кілька. Перспективними регіонами для таких маршрутів крім вищеназваних є Мармароський масив, Чивчини, Полонинський хребет (Руна, Боржава, Красна), Гринява та інші.

Певною проблемою вбачається дефіцит спеціального туристського спорядження для лижних походів. Адже лижі “Бескід” вже багато років не випускають, намети “Зима”, титанові пічки стали дефіцитними. Сучасне спорядження туриста-лижника (лижі “Скі-тур”, термобілизна, каркасні намети, газові примуси, пухове та альпіністське спорядження тощо) коштує не одну сотню доларів.

## **2. Можливості України з розвитку лижного туризму.**

Останнім часом гірськолижний туризм стає одним з найпопулярніших видів активного відпочинку у світі. Не є винятком у цьому відношенні й Україна. Інтерес до занять гірськими лижами зріс настільки, що фахівці й журналісти твердять про справжній "гірськолижний вибух", "гірськолижний бум" і навіть "гірськолижну революцію". Займатися гірськими лижами престижно, цікаво й дуже корисно для здоров'я. Надзвичайно широким є віковий і соціальний діапазон аматорів гірськолижного відпочинку – від дітвори до пенсіонерів, від домогосподарок до політиків, від студентів до бізнесменів. Особливою популярністю гірські лижі користуються серед міських мешканців, які щозими стараються знайти можливість виїхати в гори, удосконалити свою гірськолижну техніку, відпочити, подихати чистим гірським повітрям, помилуватися зимовими краєвидами, ознайомитися з історією та культурою гірського краю.

Донедавна більшість українським шанувальників цього виду активного відпочинку орієнтувалась на гірськолижні курорти Польщі, Словаччини, Румунії, Австрії, Італії, Андори та інших країн світу, оскільки повною мірою задовольнити свої інтереси в Україні вони не могли. Проте останніми роками все більше наших співвітчизників місцем реалізації своєї "гірськолижної мрії" обирають українські терени, передусім Карпати. Найпопулярнішими центрами гірськолижного туризму в Україні є Буковель, Славське, Тисовець, район Боржавських полонин, г. Красія, Вишків та ін

Можливості України з розвитку лижного туризму не дуже широкі через відсутність взимку тривалого снігового покриву на більшій частині території.

У тих областях України, де взимку є стійкий сніговий покрив, можливо проведення лижних походів I категорій складності. У таких походах початковці мають змогу набути досвід прокладання лижні по глибокому снігу, подолання природних перешкод у лісі, орієнтування, розпалювання

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

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

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

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

У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно. Інтенсивність лавинопроявів пов'язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500 - 1400 м на рівнем моря і до 300 см на більших висотах). Найбільш

лавинонебезпечними хребтами є Чорногорський, Свидовець, Полонинський та Горгани, які мають асиметрно схилів (Північно-східні схили круті, південно-західні - пологі) і на яких на північно-східному макросхилі лавинонебезпечний період триває більш довго. Найбільша кількість лавин сходять у лютому-березні, при цьому тривалість сезону лавинної небезпеки зростає по мірі зростання абсолютної висоти гірських хребтів.

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

Найбільш цікаві траси лижних маршрутів прокладені по хребтам гір. Обираючи такі маршрути необхідно враховувати, що на початку маршруту часто зустрічається стрімкий підйом на хребет, а потім починається рух по частково, або повністю відкритих полонинах. При плануванні маршрутів у центральних, або східних Горганах, Бескидах, Чорногорі слід зважати на те, що значні площі в них належать до природно-заповідного фонду, тобто мають обмежений доступ. Для проходження їх слід одержати дозвіл у відповідних організаціях і дотримуватися певних правил поведінки.

Кримські гори знаходяться на півдні Кримського півострова і простягаються від Севастополя до Феодосії на 180 км. Ширина гірської смуги до 60 км. Вони складаються з трьох пасм - Головного (найвищого), Внутрішнього та Зовнішнього. Характерною їх особливістю є пологі північні і дуже круті південні схили. Головне пасмо - саме південне. Воно найвище (1200-1500 метрів над рівнем моря) і являє собою ланцюг столових масивів - Ай-Петринська Яйла, Ялтинська яйла, Никитська Яйла, Бабуган-Яйла, Чатир-Даг, Демерджі-Яйла, Карабі-Яйла. Яйли це майже безлісі плато, вкриті

щебенем, або травою; тут часто зустрічаються різні прояви карсту, у т.ч. карстові провалля, багато з яких є входами до печер. Схили гір вкриті грабовими, буковими лісами, зрідка зустрічаються ділянки кримської, або звичайної сосни. Найвища вершина Криму - г. Роман-Кош (1545м) в масиві Бабуган-Яйли. Гірські пасма розділені внутрішнім поздовжнім міжпасмовим зниженням Криму та Зовнішнім міжпасмовим зниженням.

Клімат Кримських гір залежить від висоти місця над рівнем моря і змінюється від теплого з дуже м'якими зимами до прохолодного. Клімат яйл - прохолодний. Середня температура зимових місяців - 4, в окремі роки бувають зниження температури до -30°. Сніговий покрив буває значним і може триматися до 3-х місяців (з січня до березня). В горах Криму сходи лавин спостерігаються щорічно, однак періоди лавинної небезпеки менш тривалі, ніж у Карпатах. Заповідні зони - масиви гір Кара-Даг і Роман-Кош.

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

Необхідно враховувати, що незважаючи на близькість населених пунктів, стан групи, яка перебуває в зимну негоду на хребті, мало чим



відрізняється від ситуації, коли вона знаходиться за десятки кілометрів від житла, оскільки спуск у долину до житла буває дуже небезпечним, а умови на хребті по жорстокості можуть не поступатися арктичним.

Далі розглянемо класифіковані маршрути I - IV категорії складності по Карпатам / Криму.

## Карпати

### I категорія складності

1.(E) м.Яремче - г. Рокита Елика - г.Цапул - г.Каратул - г.Штав'ера - г.Пожератул - пол. Мунчелик - г.Хорде Доброківська - т/пр Явір - смт Ворохта - хр. Шимшор - пер. Яблуницький - пол. Буковинка - пол. Довга - пол. Плоска - с.Бистриця.

2.(E) м.Яремче - р.Жонка - пер.Переслоп - ущ.Зубринка - пер.Столи - с.Бистриця - р.Сапотрук - пол. Бистра - ущ.Бистрик - с.Осмолода - ур.Болотняк - р.Озерянка - оз.Синевир - с.Лопушне.

3.(E) с.Осмолода - р.Бистрик - р.Боревчик - пер. між г.Ігровець та г.Сивуля - р.Бистриця Солотвинська - гуртож. Межиріки - пол. Бистра - пол. Пляйська - пер. Легіонів - с.Бистриця - пол. Плоска - пол. Довга - пер.Столи - р.Зубринка - пер.Переслоп - м.Яремче.

4.(E) с.Синевирська Поляна - р.Озерянка - ур.Болотняк - с.Осмолода - р.Бистрик - пол. Бистра - р.Салтрук - с.Бистриця - пер.Пантир - ущ.Турбат - пер.Окола - с.Чорна Тиса.

### II категорія складності

5.(E) смт Верховина - г.Грепт - пол. Мунчелик - с.Кременець - г.Синяк - г.Малий Горган -

пер.Столи - пол.Довга - пол.Плоска - г.Чорна Клева - г.Братківська - пер.Легіонів - р.Пляйська - пол.Бистра - г.Сивуля - пер. Ігровець - р.Боревчик - с.Осмолода.

6.(E) с.Мисливка - г.Сувач - г.Укерна - г.Яйко Ілемське - с.Осмолода - р.Бистрик - р.Боревчик - пер. Ігровець - р.Бистриця Солотвинська - гуртожиток "Межиріки" - пол. Бистра - г.Сивуля (радіальн.) - хр.Таупширка -

пер. Легіонів - г.Братківська - г.Чорна Клева - пол.Довга -пер.Столи - р.Зубрівка - пер.Переслоп - м.Яремче.

7.(Е) с.Білін - т/пр Перелісок - г.Близиця - хр.Свидовець - пер. Скола - г.Братківська - г.Чорна Клева - с.Бистриця - пер. Пантир - пер. Легіонів - р.Пляйська - пол.Бистра - гуртож. "Межиріки" -пер. Ігровець - р.Боревчик - р.Бистрик - с.Осмолода.

8. смт Ясиня - г.Менчул - г.Стара - г.Думен - п.Рахів - с.Луки - т/пр Брецул - г.Говерла -р.Лазещина - т/пр Козмешик - р.Довижна - р.Турбацил - р.Чорна Тиса - смт Ясиня.

### III категорія складності

9. смт Кобилецька Поляна - г.Кобила - г.Догяска - г.Унгорська (хр.Свидовець) - Турбатські пол. - р.Турбат - пер.Легіонів - пер.Пантир - г.Чорна Ріпа - р.Молода - г. Яйко Ілемське - р.Чорна Ростока - г.Вишківський Горган - г.Озерна - г.Кам'янка - смт Міжпр'я.

10.(Е) с.Максимець - гуртожиток "Межиріки" - р.Бистриця Солотвинська - сідловина між південною та центральною вершинами г. Сивуля (1А) - р.Бистрик - г.Грофа - хр. Свидовець -г.Близиця - т/пр Перелісок - с. Білін.

### IV категорія складності

11.(Е) ст.Бескід - г.Чорна Ріпа - пер.Торунський - г. Вишківський Горган - г.Попад'я - г.Берть -р.Пляйська - пер. Легіонів - пер.Пантир - г.Братківська - р.Турбат - г.Унгорська - хр.Свидовець - г.Близиця - с.Білін - г.Петрос - г.Говерла - хр.Чорногора - г.Піп Іван - с.Богдан.

## Крим

### I категорія складності

12. (Е) с.Перевальне - пер. Альошина Вода - курган Слави - т/с Бурульча - Карабі-Яйла -метеостанція - т/с Ай-Алексій - ущ.Хапхал - вдсл. Джур-Джур - т/с Джурла - г.Демерджі - т/б "Ангарський перевал" - оз.Кутузовське - т/с Ат-Чокрак - кордон Садовий - пер. Чучельський - кордон Ала-Езач - пер.

Гурзуфська Седловина - "Альтанка Вітрів" - Гурзуфська Яйла - пер.Никитський - кордон Червоний камінь - с.Массандра.

### II категорія складності

13.(E) с.Перевальне - ур.Кизил-Коба - ур.Суботхан - кордон Буковий - ур.Курлюк Баш - г.Пн.Демерджі - т/б "Ангарський перевал" - траверс г.Чатирдаг (Ангар-Бурун - Еклізі-Бурун) - т/с Ат-Чокрак - форельне господарство - пер.Чучельський - Бабуган-Яйла - г.Роман-Кош (радіальн.) - пер. Гурзуфська сідловина - "Альтанка вітрів" - Гурзуфська Яйла - пер. Никитський - кордон Червоний камінь - ущ. Уч-Кош - г. Лопата - Ялтинська Яйла - Ай-Петринська Яйла - т/пр Ай-Петрі - г.Ай-Петрі - т/пр Чайний будиночок - г.Орлиний Заліт - Великий Кримський Каньон - т/с Бойка - т/с Богатир - т/б "Соколине".

### **3. Основи техніки з лижного туризму.**

**Лижний похід** значно відрізняється від пішого способу пересування та побуту і вимагає більшої організованості і підготовленості як юних, так і дорослих мандрівників. Він також потребує більш ретельної підготовки.

Значну роль відіграє погодні умови, а також, сезонність.

Під час лижного походу вихідного дня, а також тривалого періоду (якщо ваша відпустка співпадає із зимовими або весняними канікулами ваших дітей) ви маєте можливість потрапити в місця, труднодоступні влітку, зміцнити здоров'я, одержати достатнє фізичне навантаження і загартувати організм, збагатитися неповторними враженнями.

Оздоровлюватися необхідно і це можна реалізувати займаючись не лише спортом, а й вилазками на прогулянки, походи чи катання на лижах. Перспективи на Закарпатті більше ніж достатньо і нам це відомо краще за інших!

Гори оточують нас з усіх сторін, тому актуальність, популярність лижного спорту ніколи не зменшиться, не говорячи вже про його занепад чи зникнення.

Здоровий і цікавий – лижний туризм, але серйозний і небезпечний, тому, всім хто бажає займатись, чи вже займається мають знати про деякі особливості цього виду розваг.

**Характер і техніка руху туриста-лижника.** Характер і особливості руху в лижному поході чи подорожі залежать від багатьох факторів: від рельєфу, умов руху, стану снігового покриву, наявності доріг, від фізичної й технічної підготовки учасників. Усе це визначає режим, швидкість, темп і ритм руху. Туристи-лижники йдуть, лижнею один за одним. Колону очолює, а отже й прокладає лижню, фізично міцний і витривалий підготовлений турист. Він також вибирає напрямок і підтримує такт руху, посильний для найслабшого учасника походу в подорожі. Час від часу його змінюють

Інші фізично підготовлені лижники. При такому русі швидкість, залежно від згаданих чинників, коливатиметься в межах 2-8 км на годину, а протягом дня туристи долатимуть 15-20 км.

Керівник групи, як правило, йде за направляючим і стежить за станом кожного учасника, а в складних умовах руху, орієнтування чи вибору напрямку очолює колону, щоб правильно визначити дії групи. Дистанцію в колоні витримують залежно від рельєфу і видимості. На відкритій рівнині інтервал між лижниками становить 2-3 м, на спусках і важкій місцевості 10-15 м.

Щоб похід або подорож пройшли успішно, в передпохідний тренувальний період туристи мають опанувати цілий ряд технічних прийомів, техніку прокладання лижні, різні способи руху на рівнині, спуски і підйоми в горах, повороти і пересування в лісі, подолання природних перешкод тощо.

Туристи-лижники в основному застосовують двокроковий і чотирикроковий хід, а також одночасні ходи. До наперемінного двокрокового ходу вдаються при русі по будь-якій місцевості. Одночасний двокроковий хід виправдав себе на рівнині при доброму ковзанні. Одночасний безкроковий і одночасний однокроковий ходи - застосовують на рівнині при доброму ковзанні, а при поганому - на спусках. Навперемінний

чотирикроковий хід доцільний на глибокому снігу, при поганому ковзанні, коли поштовхи палицями дають малий ефект.

*Розглянемо окремі способи і технічні прийоми руху детальніше.*

**Рух по рівнині.** Якщо маршрут проходить дорогою, рівною сніговою цілиною, то група з найменшою затратою сил прокладає лижню. На готовій лижні і по неглибокому снігу вдаються до ковзних кроків. Коли ж сніг глибокий і пухкий або часто провалюється під лижами (після снігопаду і морозу), застосовують ступаючі кроки так званій спосіб переступання. При цьому лижу щоразу пересувають якнайдалі вперед і поступово переносять до неї вагу тіла.

Той, хто прокладає лижню, йде попереду не більш як 1 – 2 хв залежно від товщини снігового покриву, або робить наперед обумовлену кількість кроків і міняється бездодаткової команди. Він сходить з лижні, пропускає групу і стає або перед замикаючим туристом, або вперед тими учасниками походу, які не беруть участі у прокладанні лижні. Якщо група нечисленна, час прокладання лижні кожним учасником трохи збільшується, зате зменшують швидкість руху.

Лижня повинна бути вузькою, по можливості прямолінійною і проходити через найзручніші для руху місця.

На рівнинній місцевості туристів нерідко підстерігає небезпека хуртовини. Раптово налетівши, вона часом не вщухає кілька діб. Крім переохолодження організму хуртовина може спричинитися до втрати орієнтування. Варто один раз помилитись - і визначити місце свого перебування до кінця хуртовини буде неможливо. Тому рухатися в хуртовину вкрай небезпечно. Продовжувати рух слід лише в тих випадках, коли не можна розраховувати на захисток і зупинка небезпечна.

Коли виникла потреба послати кількох чоловік для розвідки шляху чи за допомогою, то вони обов'язково повинні мати з собою набір спорядження, що дозволило б самостійно перечекати негоду.

**Рух у лісі.** Найбільшою перешкодою для руху в лісі є глибокий сніг. Тому треба вибирати такі ділянки, де глибина лижні буде найменшою. На снігу завглибшки понад 0,5 м торувати лижню з рюкзаком дуже важко, і тому слід якнайчастіше змінювати направляючого.

Напрямок у лісі визначають за компасом. Як правило, компас знаходиться в туриста, котрий не бери участі в торуванні лижні. Враховуючи поправки за компасом, він коригує рух ведучого командами : «Ліворуч!», «Праворуч!».

**Рух через водойми.** Якщо маршрут проходить через річку або озеро, туристам слід пам'ятати, що в цих місцях можуть бути ділянки з тонким льодом. Вони розташовані в гирлах приток або витоків, а також біля берегів над пустотами, що утворилися внаслідок зниження рівня води. Такі місця треба обходити, орієнтуючись на стежки або прокладену лижню.

На березі вибирають надійне і зручне місце виходу на лід. Ведучий повинен ударами палиць перевірити міцність льоду і весь час стежити за його станом. Дотримуючи дистанції 6 - 10 м, на лід виходить решта учасників походу або подорожі. Обминаючи джерела, гирла приток і витоків, ідуть по найміцніших ділянках льоду. Слід остерігатися йти вздовж імовірної течії на озері або бистрини на річці. Обминаючи прогаліни чи ополонки, доводиться переходити від одного берега до іншого. Якщо до того ж течія швидка і глибина велика, то є небезпека провалу під лід. В такому разі туристи повинні переходити льодові мости у зв'язці.

Коли ведучий на поверхні криги виявив воду, він повинен подати команду всім учасникам розійтися і ковзним кроком обминути небезпечне місце.

**Рух у горах.** Пересуваючись у гірській місцевості, слід якнайефективніше використовувати рельєф, вдаючись до найрізноманітніших прийомів гірськолижної техніки.

Низ долин та ущелин, гірські луки, долинні льодовики, фірнові поля дуже часто бувають відносно рівними. Тому лижники використовують

навперемінний хід без великого виносу рук і з коротким ковзним кроком. Якщо місцевість має незначний ухил, то вдаються до одночасного трикрокового ходу. Із збільшенням схилу переходять на одночасний безкроковий хід, енергійно відштовхуючись обома палицями.

При рухові під ухил туристи додержують дистанції 80 - 100 м, а на ділянках з лавинонебезпечними схилами - до 150 - 200 м. При цьому збільшують і швидкість.

**Підйоми.** На коротких пологих схилах найдоцільнішим є ступаючий крок з припліскуванням лиж. Це збільшує їх зчеплення зі снігом. Такі схили можна долати під прямим кутом, на відміну від довгих і стрімких, де вдаються до руху по діагоналі або зигзагами.

На пологах схилах повороти виконують переступанням, на крутіших - махом.

Круті (понад 30°) схили можуть бути лавинонебезпечними, тому краще уникати таких місць. Якщо ж обминути їх не можна, то треба рухатися так, щоб не підрізати сніг лижною (це може спричинити до сходу лавини). У таких випадках доцільно скористатися компасами або іншими пристроями і долати схили під прямим кутом.

Підйом «ялинкою» і «напівялинкою» застосовують на коротких крутих ділянках маршруту.

Підйом «драбинкою» на крутих (до 50°) схилах найбільш надійний, але наповільніший.

Лижі в учасників походу або подорожі повинні мати металеву окантовку. Канти під час руху по схилу, особливо по твердому фірку або міцному касту, запобігають зісковзуванню, отже, вберігають туриста від можливого зрину зі схилу.

Будь-які підйоми завжди стомлюють. Тому треба вміло чергувати рух і відпочинок. Спинившись для перепочинку на крутому схилі, палиці ставлять перед собою і спираються на них плечовими суглобами. На пологому схилі палиці ставлять за спиною і на них відгинають рюкзак.

На дуже крутих або небезпечних схилах для перепочинку готують спеціальну площадку. Знімати рюкзак тут треба з допомогою товариша - інакше можна втратити рівновагу і зірватися зі схилу.

**Спуски.** Готуючись до спуску, слід насамперед перевірити і ретельно припасувати спорядження, бо саме тут найчастіші випадки падінь, поломок лиж, травм тощо. Центр ваги рюкзака має бути як найближче до поперека. Рюкзак закріплюють поясным ремінцем, щоб він не переміщався на спині і не порушував рівноваги, особливо на поворотах. Трос лижного кріплення треба зачепити за бічну скобу вантажної площадки. Перевіряють, чи притиснуті п'яти черевиків до площадки лиж. Стоячи на місці, пробують, яке ковзання, і протирають захисні окуляри.

Трасу спуску намічає керівник походу або подорожі. Якщо весь спуск не проглядається, то вибирають дорогу до місця зупинки, звідки можна визначити дальший шлях. Усі туристи спускаються одною дорогою, щоб мати змогу подати своєчасну допомогу на випадок біди.

Спуск, як правило, виконують у високій або середній стійці. У низькій стійці долають горби, а також спуски в лісі під гіллям. Важкий рюкзак перешкоджає вийти з низької стійки, тому нерівності на схилі треба обминати, а якщо це неможливо, то зменшити швидкість.

Під час спуску у високій або середній стійці напівзігнуті ноги розводять на ширину ступні, одну для більшої стійкості висувають на півстопа вперед. Голову підводять, а руки згинають у ліктях. Переходячи в низьку стійку, руки переводять уперед. М'язи ніг не напружують - ноги виконують роль ресора. Коліна напівзігнуті. Якщо треба зменшити швидкість, то випрямляють корпус, збільшуючи тим самим опір повітря, що гальмує рух.

Вивчивши техніку катання на лижах можна сміливо займатись лижним спортом професійно чи, як це роблять інші, для власного задоволення, профілактики і фізпідготовки.



#### **4. Організація та проведення змагань з лижного туризму.**

У *змагальному туризмі* також накопичився ряд проблем, які потребують нагального вирішення. І хоч туристські змагання і зльоти залишилися відносно доступними, їх кількість також помітно зменшилась. Запровадження спортивного туристського багатоборства у 1998 році до Єдиної спортивної класифікації України як самостійного розділу спортивного туризму поряд зі спортивними походами стало значним поштовхом для розвитку цього напрямку спортивного туризму, незважаючи на значні вади прийнятої класифікації.

У змагальних видах спорту дуже важливе значення має календар змагань. В лижному туризмі у календарі змагань ФСТУ лише одні змагання – Чемпіонат України з техніки лижного туризму. І хоча навіть цей чемпіонат відродився лише 3 роки назад (до цього він більше 10 років не проводився), що є безумовно позитивним моментом – мати у будь-якому виді спорту лише одні офіційні змагання неприпустимо мало. Тому розширення кола змагань є наспушним кроком у цьому напрямі. Так, туристи - пішохідники мають вже 5-6 офіційних стартів на рік. Тому нагальним є проведення Кубку України з лижного туризму, який у подальшому може складатися з кількох етапів.

Важливо створити ланцюг змагань від дитячого спорту до спорту майстрів. Тому необхідно проводити дитячо-юнацьку першість України, першість України серед студентів і відповідну дорослу першість України. Відсутність у цьому ланцюгу якоїсь ланки призведе до втрати потенційних туристів-спортсменів у нашому виді спорту. На жаль різна відомча приналежність цих змагань робить цю справу складною.

Ще однією проблемою, яка відрізняє організацію змагань з техніки лижного туризму від змагань з інших видів туризму, це та, що туристам-лижникам необхідне розміщення в стаціонарних умовах. При тій ситуації, коли всім видам туризму виділяють однакову суму на проведення чемпіонатів України (а зараз вона становить аж 2 тис. грн.), то якісне

проведення лижного чемпіонату є великою проблемою. В Карпатах розміщення навіть в приватному секторі вже досягає 50 грн. з особи за добу, тому розміщення команди у 8-10 спортсменів протягом 4-5 днів чемпіонату є серйозною сумою, а якщо додати сюди необхідність проведення тренувальних зборів, то це вже значні витрати на команду.

Проблемою підтримання туристами-лижниками спортивної форми є той факт, що сніговий сезон в більшості регіонів України і навіть в Карпатах триває 2-3 місяці. Так туристи - пішоходники вже започаткували проведення особисто-командної першості України взимку в закритих приміщеннях. Тому лижникам необхідно удосконалювати свою технічну майстерність протягом нелижного сезону в інших видах туризму – гірському, пішохідному тощо.

Правила проведення туристських змагань є зараз стримуючим фактором в більшості видів туризму. Складність трактування, неоднозначність підходів до постановки дистанцій, відсутність видовищності, значна кількість протестів на дії суддівської колегії – все це не додає популярності і масовості техніці лижного туризму. Все це потребує перегляду діючих Правил і внесення в них докорінних, навіть революційних змін.

На жаль, наш вид спорту не є олімпійським, як, наприклад, близькі нам лижний та гірськолижний спорт, що в умовах нашої країни обмежує державну підтримку і відповідне фінансування. Це пояснюється багатьма факторами, які, в першу чергу, не відповідають вимогам, що висуваються до олімпійських видів спорту:

- видовищність - наприклад, змагання на дистанції “Лижний маршрут” відбуваються переважно у закритій місцевості;
- короткотривалість - наприклад, лижний маршрут на двох останніх чемпіонатах України тривав два дні;
- складність телетрансляцій;
- неможливість отримання економічної вигоди від змагань;

- технічна складність, надмірна для сприймання глядачами складність правил змагань, наприклад, Правила туристських змагань невинновдано ускладнені не тільки для глядачів, а й для самих учасників, мають неоднозначність трактувань, багато умовностей тощо.

Тому необхідно прагнути до виконання цих вимог, щоб розраховувати на якусь перспективу. При цьому необхідно зберегти специфічну особливість лижного туризму, щоб він не нагадував паралельні види спорту – лижні гонки, гірськолижний спорт. У нас же лижний маршрут – це довга лижна гонка, на яку учасники виходять на бігових лижах, а штрафи за технічні етапи складають близько 5 % від загального результату і практично не впливають на загальний біговий результат. Мабуть учасники повинні долати дистанцію з контрольним грузом, який імітує туристське спорядження. Адже з контрольним грузом гірськолижна техніка вже зовсім інша.

Треба експериментувати, проводити нові види змагань – особисті, естафети (як цікаво їх спостерігати в лижних гонках чи біатлоні), зв'язки, дистанції за вибором, рятувальні роботи, екстремальні гонки тощо. ФСТУ повинна бути відкритою до таких речей і оперативно реагувати на нові віяння (зміни до Правил, проведення експериментальних змагань під своєю егідою тощо). Адже вже навіть орієнтувальники виходять із лісу – проводять паркове орієнтування, лижне орієнтування стукає в програму зимових Олімпійських ігор.

Щодо олімпійських ігор, то якщо у літніх видів туризму практично не має такої перспективи, то програма зимових Олімпійських ігор є відкритою до нових видовищних видів спорту. А те, що короткі туристські дистанції можна зробити видовищними і цікавими, у мене особисто не викликає жодного сумніву. Тільки результат виступу повинен бути відразу після фінішу учасника чи команди, а не добу його рахувати і ще добу розглядати протести. Якщо завдяки правилам туристських змагань ми цього досягнемо, то можемо говорити і про красиві перспективи. А їх необхідно ставити на

самого високому рівні – від цього буде залежати чи прийде молодь до наших лав.

Тому для розвитку *змагального лижного туризму* пропонується:

- розпочати роботу над новою редакцією Правил туристських змагань з техніки лижного туризму;
- приділити особливу увагу календарю змагань з техніки лижного туризму (розширення кількості змагань), при обов'язковій умові їх проведення без зривів;
- для проведення змагань будь-якого рівні напрацювати технічні вимоги до спорядження, створити в перспективі при лижній комісії технічну комісію, яка б формувала ці вимоги;
- створити або за підсумками минулого Чемпіонату України, або наступного чемпіонату збірну команду України з усіма необхідними для збірної атрибутами – головним тренером, спортивними зборами, формою, символікою тощо.
- для майбутньої збірної обов'язково планувати участь в міжнародних змаганнях – чемпіонатах Росії, Білорусі, лижних змаганнях “Європа-Азія” тощо. Обов'язково повинна бути більш висока мета ніж перемога у внутрішньому чемпіонаті.

Необхідно зазначити, що була розроблена концепція розвитку лижного туризму, в якій було запропоновано ініціювати разом федераціями інших країн (Росії, Білорусі та ін.) проведення у майбутньому чемпіонатів Європи, світу і вже зараз поставити в Програму діяльності ФСТУ мету – включення до програми зимових Олімпійських ігор змагань з техніки лижного туризму.

В якості підсумку, слід зазначити, що всеукраїнські змагання з техніки лижного туризму серед команд учнів навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України (далі - змагання) проводяться з метою :

- популяризації та пропаганди лижного туризму серед учнівської молоді;

- визначення найсильніших туристсько-спортивних команд із лижного туризму серед учнів навчальних закладів України;
- підвищення рівня туристської майстерності учасників змагань та безпеки проведення лижних туристських подорожей;
- пропаганди та розповсюдження кращого досвіду організації та проведення зимових масових заходів, змістовного відпочинку та оздоровлення учнівської молоді;
- зміцнення дружніх зв'язків юних туристів України, виховання у них почуття любові до рідної землі, свого народу.

### **Запитання для самоконтролю та самоперевірки:**

1. Лижний туризм – специфічна галузь спортивно-оздоровчого туризму.
2. Можливості України з розвитку лижного туризму.
3. Характер і техніка руху туриста-лижника.
4. Рух по рівнині: основні технічні прийоми.
5. Рух лижників у лісі: основні технічні прийоми.
6. Рух через водойми: основні технічні прийоми.
7. Рух у горах: основні технічні прийоми.
8. Підйоми: основні технічні прийоми.
9. Спуски: основні технічні прийоми.
10. Загальна характеристика гірських районів Криму та Карпат з огляду на категорії складності класифікованих лижних маршрутів.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. Пос. – 2-е вид., перероб. та доп. – К.:Альтпресс, 2008. – 280с.
2. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику: Медико-гигиенические аспекты. Петрозаводск: Карелия, 1983.
3. Зорин И.В., Квартальнов В. А. Энциклопедия туризма: Справочник. - М.: Финансы и статистика, 2000. - 368 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Москва : Советский спорт, 2002. – 96 с.

### Допоміжна:

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2009. – Вип. 44. – С. 5–6.
9. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
10. 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.
11. 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.
12. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
13. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019. – 10 с.
14. 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.
15. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
16. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
17. Організація та проведення туризму з початківцями : метод. посіб. для туристів-початківців / Байцар Ю. І., Бережанський В. О., Любіжанін Ю. Г.,

- Стефанишин Н. І., Стефанишин О. М. – Л. : Логос, 2008. – 72 с. – ISBN 966-7379-83-9
18. Худоба В. Туристичний потенціал Національного природного парку «Сколівські Бескиди» / Володимир Худоба, Зоряна Руминська // Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку туризму в регіонах України : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (18–19 травня 2017 р., м. Львів). – Львів, 2017. – С. 115–119.
  19. 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.
  20. 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.