

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

Курах О.С.

Оздоровчо-спортивна діяльність

Лекція з навчальної дисципліни

„Організація СОР ”

**Для студентів спеціальності 242 Туризм
(спеціалізація «Туризмознавство»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

спортивного туризму

„4” вересня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ А.О.Кухтій

Оздоровчо-спортивна діяльність

1. Вступ. Оздоровча-спортивна діяльність
2. Пішохідний туризм
3. Водний туризм
4. Велосипедний туризм
5. Спелеологічний туризм
6. Гірськолижний туризм

1. Вступ. Оздоровча-спортивна діяльність

Оздоровчо-спортивна діяльність є однією з найдоступніших і наймасовіших форм рекреації. Її роль буде постійно зростати, зважаючи на об'єктивно зумовлене характером розвитку сучасного суспільства зменшення фізичної рухливості та активності людей. Тому лише спортивно-оздоровчий туризм може вирішити цю проблему, яка дедалі загострюється.

Спортивно-оздоровчий туризм здійснюється шляхом подолання якоїсь відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові і фізичні зусилля. Саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий оздоровчий ефект. Рухаючись у доступному ритмі, через деякий час людина починає відчувати ейфорію, яку можна назвати "м'язовим щастям". Крім того, якщо такий рух супроводжується єднанням з природою, відбувається на фоні чудових ландшафтів, оздоровчий ефект значно посилюється. Людина відпочиває не лише тілом, а й душею.

За комплексом природних умов і ресурсів Україна має всі можливості для розвитку найрізноманітніших видів активного відпочинку. Особливо великі перспективи не тільки національного, а й світового масштабу має пішохідний туризм (Крим, Карпати, Поділля), водний (річки, озера, моря), велосипедний (гори і височини країни), спелеотуризм (Поділля і Крим), гірськолижний туризм (Карпати і Крим).

В Україні традиційно за формою проведення заходів і особливостями організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований (плановий і самодіяльний) і неорганізований.

Плановий туризм здійснюється на основі туристичних путівок. Вони надаються відповідними туристичними організаціями й установами і є певною гарантією того, що турист за сплачені гроші отримає послуги, які надаватимуть професійні інструктори, гідни, провідники за розробленими, дослідженими, неодноразово перевіреними, описаними маршрутами. Це найкомфортніший вид активного відпочинку й оздоровлення, оскільки маршрути переважно проходять через туристичні притулки і бази. Туристи забезпечуються всім комплексом необхідного спорядження, ночівлею, харчуванням, медичним, культурно-видовищним, анімаційним та іншим обслуговуванням. Такі походи можуть включати і подолання окремих складних ділянок транспортом. Нескладність маршрутів і повне забезпечення всім необхідним робить плановий туризм доступним навіть літнім і хворим людям.

Самодіяльний туризм функціонує на основі організаційної діяльності різних громадських об'єднань (туристичних клубів, секцій, товариств тощо). Проведення туристичних походів забезпечується такими громадськими організаціями на базі відповідного добору складу групи туристів, прокладання маршруту руху, забезпечення всім необхідним (від інструкторів і харчування до ночівлі і розваг).

Маршрути походів самодіяльних туристів затверджуються відповідними маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження за ними перебуває під контролем рятувальних служб і загонів МНС.

Неорганізовані, "дикі", аматорські, "під чорним прапором" походи організуються одним або кількома туристами на власний страх і ризик. Вони самі визначають район проходження, добирають спорядження, забезпечують себе їжею, ночівлею, розвагами, розраховуючи лише на власні сили і життєвий досвід.

2. Пішохідний туризм

Пішохідний туризм охоплює практично всю територію України. Сама назва цього виду туризму вказує на те, що при подоланні маршруту виключається використання транспортних засобів. Погодні умови України дають змогу розвивати пішохідний туризм з березня до листопада. Інколи, за сприятливих погодних умов, наприклад як узимку 2006-2007 рр., пішохідні туристичні походи можна здійснювати впродовж усього року.

Оскільки близько 95 % території України - це низовини і височини, на яких немає значних природних перешкод на шляху пересування туристів, пішохідним маршрутам переважно надається I категорія складності. Походи II та III категорій складності можна здійснювати лише в Кримських горах і Карпатах.

У деяких джерелах цей факт розглядається як негативний для розвитку пішохідного туризму в Україні, але це не так. Хоча нині Карпати та Крим є головними районами, де проводяться піші походи, в майбутньому різко зросте використання надзвичайно мальовничих українських височин, які займають майже половину території держави. Непересічну красу наших височин, останців і кряжів першими відкрили іноземці. Кожен рік зростає кількість пішохідних туристів з країн ЄС, які освоюють Мізоцький кряж, Товтри, Вороняки, Гологори, Розточчя, Хотинську височину тощо. Враховуючи весь комплекс сучасних умов і чинників розвитку нашої цивілізації, пішохідні маршрути мальовничими височинами будуть мати у майбутньому найбільший попит на світовому ринку пішохідного туризму.

Нині до 80 % зафіксованих організованих пішохідних походів припадає на Карпати і Крим, що пов'язано з великою різноманітністю природних перешкод. За таких умов туристи не просто отримують незабутні враження і відпочивають, у них є можливість оволодіти всім арсеналом техніки пішохідного туризму. Карпати і Крим - майже ідеальні місця для молодих або недосвідчених туристів перед проведенням походів у більш складних умовах. Особливо Карпати з їх розлогими схилами можуть перетворитися на світову школу, полігон підготовки пішохідних туристів нашої планети.

Взагалі Карпати майже ідеальне місце для розвитку пішохідного туризму. Розмаїття деревного складу на різних висотах, численні полонини з незабутніми краєвидами, бурхливі повноводні річки, гарні озера поєднуються тут з етнографічним розмаїттям і заглибленою в тисячоліття історією. Окремі частини Карпат цілком придатні для екстремального туризму, найбільшою мірою хребти і масиви Черногора, Горгани і Свидовець.

Унікальні властивості для розвитку пішохідного туризму має Гірський Крим. Лісові масиви тут поєднуються з безлісими яйлами, печерами, скелями і величезними проваллями, цікавими водоспадами і неповторними каньйонами. Ландшафтне розмаїття тут небачене для Європи на локальній території. Особливо перспективні меридіональні походи з півночі на південь із завершенням маршрутів на Південному узбережжі.

3) Водний туризм

Україна має понад 70 тис. річок, тисячі озер і водосховищ, її територія омивається двома морями. Існують і підземні водостоки в печерах, які простягаються на сотні кілометрів і майже недосліджені. Густота річкової мережі в різних регіонах суттєво відрізняється, що зумовлено кліматичними особливостями і характером рельєфу. Наша держава володіє великим потенціалом у розвитку водного туризму, основою якого є 163 річки довжиною понад 100 км. Практично безмежні можливості відкриваються у розвитку водних мандрівок з Європи через Дунай і притоки Вісли до Дніпра, Дністра, Південного Бугу тощо.

За всім комплексом природних умов для організації водного туризму (похилом русла, сезонним режимом, особливостями течії, наявністю природних перешкод і складністю у їх подоланні тощо) річки України поділяються на три групи: річки низовин, річки височин, річки гірських районів. З погляду їх використання з метою водного туризму кожна з трьох груп має власну туристично-спортивну складність.

Найнижчий рівень складності (до I категорії) мають річки Поліської, Придніпровської і Причорноморської низовин. До них належать Дніпро з

правими притоками Прип'ять, Ірпінь та ін., праві притоки Прип'яті Горинь, Стир, Стохід та ін. Рівнинними є ліві притоки Дніпра, Десна з Сеймом і Остром, Сула з Удаєм, Псел, Ворскла, Самара та ін. Всі ці річки цілком доступні для туристів-початківців.

Річки височин України, як і самі височини, для пішохідних маршрутів можуть перетворитися у своєрідну європейську і світову школу водного туризму. Особливо придатні для цього річки Подільської, Волинської і Придніпровської височин. Це верхні течії Горині, Случа, Тетерів, Уж, Рось басейну Дніпра, Південний Буг з притоками Гірський і Гнилий Тікич, Синюха, Бужок та ін., а також верхів'я Дністра та його ліві притоки Жванець, Іванчик, Збруч, Смотрич та ін. Всі ці річки дають змогу здійснювати водні мандрівки II і III категорій складності. Пороги нижньої течії Південного Бугу є найскладнішими і вимагають від водних туристів спеціальних навичок.

Річки височин нашої держави - це полігон для набуття водними туристами базової тактичної і технічної підготовки з метою участі у змаганнях, підвищення власної спортивної майстерності. На багатьох таких річках необхідно організовувати навчально-тренувальні бази і проводити всеукраїнські та міжнародні змагання. Поки що змагання з техніки водного туризму проводяться на річці Південний Буг біля села Сокоlecь та на Мізоцькому кряжі. У час повені тут траси III категорії складності.

Гірські річки Карпат належать до третьої групи. Найбільш освоєні туристами праві притоки Дністра: Черемош, Білий Черемош, Чорний Черемош, Стрий у Передкарпатті й Тиса з притоками на Закарпатті. Розвиток техніки водного туризму і збільшення її масштабів привели до освоєння приток Черемошу Бистреця, Пробійної, верхів'їв Пруту і приток Стрия. Карпатські ріки долаються на катамаранах, байдарках, плотах. Можливе відновлення мистецтва плотогонів, тепер переважно з туристичною метою. Дуже перспективним є вітрильний туризм. В Україні для його розвитку є всі необхідні умови. Нині романтика подорожей під вітрилами дуже сильно приваблює туристів з усього світу. Дніпро з його притоками, пов'язаність Прип'яті за допомогою каналу з річковою мережею країн ЄС, участь у реалізації цікавих подорожей у рамках

Національної системи туристсько-екскурсійних маршрутів "Намісто Славутича" нікого не залишать байдужим. Ширина дніпровських водосховищ місцями досягає 30 км. Це справжні моря з великою глибиною, штормами, високими і крутими хвилями, яких немає і на Чорному морі. Все це дає можливість повною мірою відчутти всі принади, труднощі й небезпеки вітрильного туризму.

Особливо привабливі вітрильні походи з історичним "присмаком", наприклад "Козацькими шляхами", "Із варяг у греки", "Козацькі чайки", "До Синопу і Трабзону" тощо. Окремими маршрутами в рамках таких походів можуть бути: Переяслав-Хмельницький - Канів - Черкаси - Кременчук; Запоріжжя - Нікополь - Херсон; Білгород-Дністровський - Вилкове - Кілія - Ізмаїл та ін.

Чорне й Азовське моря стосовно вітрильних подорожей все ще майже не освоєні, а можливості тут безмежні. І вітчизняних, і зарубіжних туристів зацікавлять походи під вітрилами по Азовському і Чорному морях з історичною, етнографічною та екологічною метою на кшталт "По стародавніх містах Причорномор'я", "До греків Приазов'я", "Болгарські поселення Запорізької області", "Дунайські плавні", "До мисів Криму", комбіновані пішохідно-водно-вітрильні маршрути до Сивашу тощо.

4. Велосипедний туризм

Велосипедні мандрівки надзвичайно популярні у світі, що пояснюється їхніми незаперечними перевагами перед іншими видами активного відпочинку. По-перше, такою є значно більша швидкість пересування, що дає можливість під час подорожі за один і той самий проміжок часу ознайомитися з більшою кількістю об'єктів, охопити більший регіон, швидше змінювати враження тощо, а по-друге, не треба нести на собі іноді доволі важкі речі.

Однак є і труднощі велотуристу необхідно достатньою мірою оволодіти технікою мандрівок велосипедом з певним вантажем. Брак спеціальних асфальтованих велосипедних доріжок, звичних для країн Європи, ускладнює рух для недосвідчених або літніх велотуристів. Водночас така ситуація для

деяких категорій туристів є значною перевагою. Гірські велосипеди, мода на пересування ними гірськими, лісовими стежками і взагалі по бездоріжжю сприяє розвитку цього виду дозвілля в Україні, залученню іноземних велотуристів, проведенню відповідних велосипедних туристських змагань.

Практично вся територія України придатна для здійснення велосипедних подорожей I та II категорій складності. У Криму і Карпатах є можливість проводити походи вищих категорій складності. Однак як і для багатьох інших видів активного відпочинку, безмежні можливості для велосипедних мандрівок мають правобережні височини. Вже нині їх починають стихійно освоювати не лише вітчизняними, а й зарубіжні туристи. Тут теж можливо відкриття багатьох надзвичайно цікавих маршрутів. Наприклад, можна виокремити такі: "По Мізоцькому кряжу", "По Вороняках", "По Гологорах", "По Медоборах" та ін.

Велосипедні мандрівки Україною є одним з найцікавіших видів активного відпочинку. Необхідно створювати відповідні туристичні агентства і розробляти цікаві маршрути. Це дасть змогу збільшити прибутки від туризму.

5. Спелеологічний туризм

За кількістю відкритих печер різного типу і величини (1100) Україна є одним із світових лідерів. Протягом декількох останніх десятиліть вони доволі активно вивчалися, а місцеве населення знало про їх наявність століттями і тисячоліттями. Такі печери використовували з різною метою, зокрема воїни УПА створили в подільських печерах свої бази.

В Україні нині є чотири основні райони здійснення спелеопоходів: Поділля, Буковина, Причорномор'я та Гірський Крим. Перспективними районами можуть стати Карпати і Волинь.

Поділля, Буковина і Причорномор'я характеризуються переважанням печер горизонтального типу, які належать до різних категорій складності щодо подолання туристичних маршрутів. Більшість печер Криму вертикальні та комбіновані. Таке розмаїття і поєднання грають на руку розвитку спелеотуризму міжнародного значення.

Поза конкуренцією стосовно всього комплексу умов для розвитку спелеотуризму не лише в Україні, а й у світі знаходиться Поділля. Тут у

неогенових гіпсах водні потоки виробили нескінченні лабіринти. Фактично все Поділля від Львівської області на заході до Одещини на півдні помережане суцільними підземними ходами. Другою за довжиною печерою світу визнана "Оптимістична", яка має протяжність понад 220 км. Вона до кінця не досліджена, однак можна передбачити, що після завершення вивчення вона буде офіційно визнана найдовшою печерою нашої планети. Крім цієї печери, для туристів особливо привабливими є величезний і диверсифікований лабіринт печери "Озерної" (107 км) і знаменитої спортивної печери "Млинки" (19,1 км), неповторна у світі печера-музей "Кришталева".

На Поділлі багато й інших печер. З погляду їх використання для спелеотуризму печери цього району можуть задовольнити найвибагливіші смаки і потреби.

Унікальними для спелеотуризму є печери Криму. На яйлах і гірських масивах багато чудових вертикальних і комбінованих печер. Серед них виокремлюються печери Карабі-Яйли, найбільшою з яких є комбінована печера "Солдатська" (глибиною 508 м і довжиною 2100 м), або можна назвати "Нахімівську" печеру (глибиною 338 м і довжиною 440 м). Є тут і вертикальні печери, зокрема "Дружба" (глибиною 270 м), "Молодіжна" (глибиною 260 м) та ін.

Унікальною пам'яткою природи є багатоярусна печера Кизил-Коба. Її довжина досягає 14 км. Вона знаходиться на Довгоруківській яйлі.

Ай-Петрівська яйла відома вертикальними печерами "Каскадною" та Удовиченка. Перша з них має глибину 1500 м і довжину 630 м, друга - відповідно 196 і 250 м.

На навчальний полігон спелеотуризму загальноєвропейського і світового значення повинні перетворитися неперевершені печери Чатир-Дагу і вапнякова "Бездонний колодязь" (глибиною 195 м і довжиною 410 м), а також знаменита печера "Хід конем" (глибиною 213 м), яка зі своїми широкими і глибокими колодязями, сполученими горизонтальними вузькими переходами, ніби самою природою створена для оволодіння різною технікою спелеотуризму. Задля

замилування незвичайною красою підземних "храмів" на цьому масиві підійдуть прості для новачків печери "Мармурова" і Еміле-Баїр.

Пошук, вивчення, опис і облаштування для відвідування туристів печер в Україні тривають. Нині у нас є печери від I до IV категорії складності.

6. Гірськолижний туризм

Поступово у світі гірськолижний туризм починає перетворюватися на один з найпопулярніших видів активного відпочинку. Україна не є винятком. Гірські лижі стають ознакою престижу і навіть життєвого успіху. Серед газетних і журнальних заголовків, присвячених гірськолижному туризму, з'явилися слова на кшталт "гірськолижний бум", "гірськолижна мода" і навіть "гірськолижна революція" та "гірськолижна пандемія".

Гірськолижний туризм великою мірою відповідає сучасним соціально-економічним реаліям. Він є не лише престижним, а й дає змогу цікаво, винахідливо і корисно для здоров'я проводити вільний час. Крім того, віковий і соціальний діапазон цього виду активного відпочинку дуже широкий. Він доступний малим дітям і пенсіонерам, студентам і олігархам, політикам і домогосподаркам.

Нині найпопулярніші місцевості для розвитку гірськолижного туризму знаходяться в Карпатах: Буковель, Яблуниця, Славське, Драгобрат, Боржавські полонини, гори Красія, Вишків та ін.

Функціонують чотири основні гірськолижні курорти: Буковель, Яблуниця, Славське та Драгобрат. Найпопулярніший з них Буковель. Він знаходиться в селі Поляниця Закарпатської області на висоті 900 м над рівнем моря. Назва цього гірськолижного курорту походить від гори (1129 м), на схилах якої він розташований.

Це найкраще технічно облаштований гірськолижний курорт країни. Загальна довжина його трас досягає 20 км, з яких близько 95 % забезпечені снігогенеруючим устаткуванням. Загальний перепад висот до 500 м. Важливою особливістю Буковеля є те, що всі лижні траси пов'язані між собою.

Буковель добре обладнаний бугельними і крісельними підйомниками. На схилах встановлені веб-камери, які забезпечують лижників інформацією в режимі он-лайн про стан погоди і особливості снігового покриву безпосередньо на трасах.

Важливою складовою сервісу є пункти прокату гірськолижного спорядження, дорослі і дитячі лижні школи, група інструкторів зі сноубордингу, бригада професійних рятувальників, забезпечених усім необхідним устаткуванням, аж до вертольотів.

Сніг, як правило, у Буковелі випадає рано і в значній кількості. Це один з найбільш природно збережених куточків Карпат з чудовим лікувальним кліматом, фітонцидною рослинністю, прозорим повітрям, дивовижними краєвидами, які позитивно впливають як на практично здорових, так і на хворих людей в усі пори року.

На межі Івано-Франківської і Закарпатської областей, неподалік від відомого Яблунецького перевалу із залізничним і автомобільним сполученнями, знаходиться гірськолижний центр Івано-Франківщини - Яблуниця. Тут побудовано 10 бугельних підйомників довжиною від 100 до 1100 м. Характерною особливістю цього курорту є розмаїття трас різного рівня складності і, мабуть, найзручніший під'їзд до них.

Гірськолижний курорт Славське бере початок ще з XVIII ст., коли Галичина належала Австро-Угорщині. Тут будувалися готелі, трамплін, кліматотерапевтична станція. Нині Славське відновлює славу гірськолижного курорту європейського значення. Тут на чотирьох горах прокладені гірськолижні траси, які не поступаються відповідним трасам Австрії і Швейцарії, працюють крісельні і бугельні підйомники. Славське - місце як для професіоналів, так і для аматорів, а також для проведення змагань.

Інтенсивно розвивається гірськолижний курорт Драгобрат. Він знаходиться в Рахівському районі Закарпатської області біля селища Ясиня. Це найвисокогірніша лижна база країни (1400 метрів над рівнем моря). Така висота, а також підковоподібна експозиція схилів масиву Свидовець дає змогу мати з листопада до травня стабільний сніговий покрив, потужність якого

місцями досягає 5 м. Це створює просто ідеальні умови для сноубордистів. Є дитяча траса і три підйомники. Драгобрат - єдине місце в Україні, де можливе катання на сніжниках у червні та першій половині липня. Їх довжина досягає 500 м.

Як і Буковель, Драгобрат має добре розвинуте сервісне забезпечення: прокат гірського спорядження і сноубордів, ресторани і колиби, дискотека, кінозал тощо. Діє група інструкторів, траси освітлюються, планується будівництво сучасного готельно-рекреаційного комплексу.

Рекомендована література

Основна:

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. - К.: Науковий світ, 2003. - 203 с.
2. Луцький Я.В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996.
3. Спутник туриста. Сост. Вахлис К.И. - К.: Здоровье, 1983. - 352с.
4. Туризм в школі: Книга керівника подорожжя / И.А. Верба, С.М.Голицын, В.М.Куликов, Е.Г.Рябов. - М.: ФиС, 1983. - 160с.

Допоміжна:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. – 192 с.
2. Дрогачев С.П. Туризм и здоровья. – Москва: здоровье, 1984.
3. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. – Минск: БГЭУ, 1999. – 644 с.
4. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000. – 320 с.
5. Международные спортивные объединения и туристские организации. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 328 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. <https://tourism-book.com/books/book-35/chapter-1374/>
2. <http://esnuir.eunu.edu.ua/bitstream/123456789/11173/1/32.pdf>
3. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [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. трьома мовами [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. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>
8. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
9. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>