

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л.О.

Характеристика основних видів спортивного туризму та їх особливостей

Лекція з навчальної дисципліни

„Спортивний туризм ”

Для студентів спеціальності 242 Туризм

(спеціалізація «Туризм»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивного туризму
„4” вересня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ А.О.Кухтій

Характеристика основних видів спортивного туризму та їх особливостей.

План.

1. Характеристика спортивного туризму як виду спорту.
2. Характеристика основних видів СТ та їх особливостей.
3. Загальна підготовка спортсменів - туристів.

Лекція – 2 години

Семінарське заняття – 2 години

1. Характеристика спортивного туризму як виду спорту.

Спортивний туризм розглядається як специфічний вид туристично-спортивної діяльності, спрямованої на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення її туристської майстерності, основною формою проведення якого є похід (подорож) або змагання з видів туризму і регламентується вимогами Єдиної Спортивної Класифікації України.

Спортивний туризм в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у змаганнях спортивних туристських походів та з техніки спортивного туризму.

В рамках єдиного виду спорту спортивний туризм об'єднує такі його види, як пішохідний, водний, велосипедний, гірський, спелеологічний, вітрильний, лижний, автомобільний та мотоциклетний.

В останній час зростає популярність нових напрямів спортивного туризму – екстремального, пригодницького, понадалеких вітрильних та інших подорожей, проведення комбінованих за видами туризму походів.

Розвиваючись на межі спорту і активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму вітчизняної туристичної галузі шляхом пропаганди відносно дешевого і,

одночасно, ефективного відпочинку, а також загальному розвитку туристичної галузі України, як потенційно високорентабельної галузі економіки.

Головна особливість спортивного туризму полягає у тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не потребує великих матеріальних видатків, так як, по-перше, розвивається в існуючому навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів та зведення спеціальних споруд для їх проведення; а по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів в значній мірі здійснюється силами та засобами самих туристів, по-третє, вже склалася і діє громадська система підготовки та підвищення кадрів, яка з мінімальними видатками з боку держави може і надалі ефективно функціонувати.

Щороку близько 120 тисяч туристів-спортсменів усіх вікових груп беруть участь у різноманітних змаганнях зі спортивного туризму. За останні роки більше 70 туристам-спортсменам присвоєно високе спортивне звання “Майстер спорту України”, підготовлено десятки тисяч спортсменів-розрядників зі спортивного туризму, а також створено кваліфікований суддівський корпус, до якого входить більше 40 суддів національної категорії зі спортивного туризму.

Розвиток нових напрямів спортивного туризму екстремального, пригодницького, вітрильних та інших подорожей, проведення комбінованих за видами туризму подорожей з використанням наявних природно-рекреаційних, історико-культурних та кадрових ресурсів країни, не тільки створює умови для залучення до активних занять спортивним туризмом населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного та зарубіжного туризму, сприяє загальному розвитку туристичної галузі України як потенційно високорентабельної галузі економіки та її входженню до світового туристичного ринку.

Однак, на сьогодні, незважаючи на наявні потенційно великі можливості, свою соціальну і економічну значущість, спортивний туризм в Україні розвинутий недостатньо. Труднощі, з яким зіткнувся в своєму розвитку спортивний туризм, в першу чергу, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з майже повною відсутністю державної та громадської підтримки цього виду спорту, недосконалістю, а в окремих випадках і відсутністю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала його реалії, а також внутрішніми організаційними проблемами в самому туристсько-спортивному русі, що накопичились за останні роки.

Базовою умовою подальшого динамічного розвитку спортивного туризму є створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню спортивної майстерності туристів.

2. Характеристика основних видів СТ.

Кожний з видів спортивного туризму має свої характерні особливості. У відповідності до *«Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю»* від 24.03.2006 р. (Наказ міністерства освіти і науки України № 237) та як зазначено у *«Правилах змагань зі спортивного туризму»* від 07.10.2001р. до видів спортивного туризму належать: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автомобільний, мотоциклетний, вітрильний та спелеологічний. Можливі також **комбіновані туристські спортивні заходи** – туристські спортивні заходи (змагання, походи, дистанції), у яких окремі ділянки маршрутів, дистанції або етапи відносяться до різних видів спортивного туризму.

Розглянемо більш детально характеристику цих видів СТ.

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

є в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські - тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність прослідковується 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 відслонення, фірнові схили, льодовики, стрімкі і холодні гірські річки і т. ін. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння ряду технічних прийомів, навичок транспортування потерпілих, використання самостраховки і зовнішньої страховки. До них слід віднести:

- рух крутими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);
- долаття невисоких перешкод - великого каміння, повалених стовбурів дерев;
- просування через лісові хащі, завали, буреломи;
- рух порослими травою, осипними, засніженими крутими схилами (підйом, траверс, спуск);
- просування болотами за допомогою жердини, по гатях при взаємній страховці;
- організація переправи через водні перешкоди - вбхід при самостраховці і зовнішній страховці, шляхом наведення переправ (кладка, поруччя, навісна переправа);

- оволодіння прийомами зав'язування необхідного набору вузлів і обов'язок;
- засвоєння прийомів руху засніженими і зледенілими схилами із самостраховкою і самозатриманням;
- оволодіння технікою спуску і підйому по вертикалі при зовнішній страховці;
- рух у зв'язках по 2-4 чол. при взаємній страховці;
- організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
- володіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах і т. ін.

Пішохідний туризм. Пішохідні туристичні спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний рельєф і на ній майже відсутні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це у більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи лише до першої категорії складності включно, а походи другої та третьої категорій можуть здійснюватись тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки у рівнинних районах України з березня по листопад, а при сприятливих умовах на протязі всього року.

Крим та Карпати – головні райони проведення пішохідних туристичних спортивних походів – відносяться до лісових районів середньогір'я. Різноманітність перешкод цих районів дає можливість туристам оволодіти майже усім арсеналом прийомів техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, дозволяють повноцінно проводити навчальні заходи. Термін проведення пішохідних походів по цих районах теж широкий – з ранньої весни до пізньої осені, а при сприятливих погодних умовах і взимку.

Пішохідні походи по Карпатах можуть здійснюватись з травня по жовтень місяць. Однак треба пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато

снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо у нічний час.

Найкращий час для пішохідних походів в горах Криму з квітня до листопада. При підготовці до походу в горах Криму слід пам'ятати, що тут зосереджено близько 120 природоохоронних об'єктів з обмеженим доступом. Серед них Ялтинський гірсько-лісовий заповідник, Карадагський заповідник, заповідник Мис Мартьян, Кримське заповідно-мисливське господарство, заказники – Великий Каньон Криму, Новий Світ, Хапхальський заказник та інші.

При проведенні в обох гірських районах пішохідних походів взимку треба враховувати, що в цей час тут виникають природні умови, які відповідають умовам районів більш складних у туристсько-спортивному відношенні. У цей період в горах Карпат та Криму окремі ділянки (перевали) маршруту за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю відповідати категорійним ділянкам (перевалам), що вимагає переоцінки складності маршруту. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які у деяких випадках роблять такі походи більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності літні походи у високогір'ї (зимовий сніг значно відрізняється від літнього снігу високогір'я). Особливу увагу взимку та на початку весни слід приділяти вивченню лавинонебезпечних та селенебезпечних ділянок району походу. Незважаючи на близькість населених пунктів треба враховувати, що стан групи, яка перебуває на хребті чи яйлі, мало чим відрізняється від ситуації коли група знаходиться за десятки кілометрів від житла.

Максимально можлива категорія складності в пішому туризмі в Українських Карпатах – третя, а в Кримських горах – друга.

Гірський туризм - вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості.

Хоча в гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є підйом на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста - проходження маршруту певної категорії складності, який включає декілька перевалів та/або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю (категорійністю) перевалів, що в нього входять.

Гірський туризм дуже складний та небезпечний. Лавини, каменепади, обвали льоду, селеві потоки, водяні перешкоди завжди підстерігають туристів у горах. Вітер, гроза, раптові зміни погоди, вплив на організм висоти, дія сонця у розрідженому повітрі також ускладнюють подорож.

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).

Підготовка до подорожі. 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.

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 ввечері,

вживаючи чай, розведені фруктові екстракти, томатний сік, воду. У питну воду додають лимонну чи аскорбінову кислоту, фруктові соки, в порошках чи таблетках, мед.

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.

При виборі одягу турист повинен зважати на те, що у горах погода часто різко змінюється. Обов'язково потрібно взяти штормову куртку та брюки, пошиті з міцної тканини або спеціальні комбінезони; брезентові рукавиці, які одягаються на шерстяні; гірські черевики. Окуляри з темними нейтральними фільтрами беруть для захисту очей від засліплюючого гірського сонця, а маски з марлі - для захисту шкіри обличчя від сонячних променів при довготривалому русі по сніжнольодових ділянках.

У всі походи беруть капронові мотузки довжиною 30, 40 або 60 м, діаметром 10-12 мм, по одній мотузці на 3-4 людини.

Вибір шляху та режим руху. 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.

При виборі шляху підйому на гірських маршрутах потрібно пам'ятати, що вибір шляху маршруту визначається наявністю стежок, що проклали туристи або місцеві жителі. Ці тропи є економічними в плані фізичних навантажень і безпечними.

Для вибору найкращого шляху при відсутності стежок необхідно, як правило, організувати попередню розвідку.

Безпечнішим є вибір шляху через перевал по схилу південної експозиції або по місцевості з рідкою рослинністю. При проходженні маршруту по лісисто-трав'янистих схилах потрібно мати альпеншток для самостраховки, а при русі по великому осипу перш ніж наступити на черговий уламок, потрібно переконатися в його стійкості.

Розпорядок дня гірської подорожі звичайно зміщується на 1-4 години порівняно з розпорядком пішохідного. Це пов'язано, передусім, з тим, що вночі за рахунок морозів рухоме каміння закріплюється і, поки сонце не відігріло його, рух більш безпечний. Другий фактор - під дією сонячних променів танення снігу та льоду спричиняє підвищення рівня води в гірських річках, що ускладнює їх подолання.

Режим руху на зтяжних підйомах змінюється за рахунок частіших зупинок на відпочинок: через кожні 20-25 хвилин підйому повинен відбуватися 10-хвилинний привал. На крутих ділянках 1-2- хвилинні зупинки, не знімаючи рюкзака, роблять через 10-15 хвилин підйому. Темп руху у горах у багатьох випадках залежить від конкретного рельєфу та схилів: на підйомі він, як правило, уповільнений, а на спусках по нескладному шляху – прискорений.

Порядок руху - суворо у колоні по одному. При пересуванні по крутих камнепадних схилах та осипах не можна припускати, щоб одні туристи знаходились під іншими: це загрожує скиданням каміння зверху.

Найпростіші в проходженні по скельних схилах - *кулуари*, але вони небезпечні можливими каменепадками. Варто уникати спусків по особливо крутих і довгих кулуарах. Забороняється робити спуск під час і після снігопаду та дощу. Спуск зі скельного схилу іноді значно складніший ніж підйом, тому що схил цілком не проглядається. Тому перш ніж почати спуск, потрібно організувати надійну страховку. Перший, хто спускається, повинен перевірити міцність виступів і нерівності для зачепів рук і опори ніг, після

чого спускається вся група. При спуску безпечніше робити плавні рухи, тримаючись ближче до скелі. З пологих скель допускається спуск спиною, із крутих - обличчям до схилу. На складних спусках і підйомах, де є небезпека зриву, необхідно навішувати страховочні вертикальні та горизонтальні перила з основної мотузки.

Страховка і допомога - одне з найважливіших правил гірських туристів.

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

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

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

Лижі для походів вимагають особливої уваги. Вони повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Перевагу слід віддати туристським модифікаціям, хоча іноді використовуються й мисливські лижі.

Кріплення для лиж - напівжорстке. Палиці бажано мати конусні дюралеві з надійними кільцями і гострими штирями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

рюкзаком за плечима.

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

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

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

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

На рівнинних річках із повільною течією, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну

швидкість руху за допомогою активного веслування (здебільшого у спортивних походах до III категорії складності). Надувні човни, катамарани, плоти використовуються частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/сек. На цих суднах веслування застосовується в основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

закріплюватись на рамі або на стойках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

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

В *особистому спорядженні велотуриста*, на доповнення до стандартного туристського набору, обов'язково повинні бути велотруси (вовняні і бавовняні), взуття з жорсткою передньою частиною підошви (велотуфлі, кросівки), спеціальні велосорочки (з задніми кишенями), індивідуальний плащ-накидка, захисний шолом (спеціальний велосипедний або пластмасовий хокейного типу). В *груповому спорядженні* особливе місце займають ремонтний набір (призначений для ремонту велосипедів), аптечка (з великою кількістю дезінфікуючих засобів і перев'язочного матеріалу). Необхідно передбачити також тент для накриття велосипедів на ніч і на випадок дощу.

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

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

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

Спелеотуризм – різновид спортивного туризму, зміст полягає в подорожах з природничих підземних порожнинах (печерах) та подоланням в них різних перешкод (сифони, колодязі) з використанням різного спеціального спорядження (акваланги, карабіни, мотузки, гаки, індивідуальні страхувальні системи та ін.). У спелеотуризму багато спільного з альпінізмом.

Для отримання розряду по спелеотуризму необхідно пройти кілька печер. Особливості спелеотуризму:

- складність маршрутів, обумовлена великою різноманітністю рельєфу печер (колодязі, завали, вузькі щілини, підземні річки і т. д.);
- висока відносна вологість повітря при зниженій температурі;
- відсутність природного освітлення;
- високий ступінь автономності в процесі експедиції (за наявності глибоких підземних таборів).

Особливі вимоги пред'являються до етики спелеотуристів, їх поведінки в печерах, відношенню до природи під землею. Це пов'язано з крайньою крихкістю об'єкту їх інтересу - печери, її екосистеми, різного роду натічних утворень, мінеральних і крижаних кристалів. Наприклад, обламаний сталактит відновлюється тільки через десятки і навіть сотні років. На жаль, в результаті дослідження печер було зруйновано безліч мінеральних утворень.

Спелеотуризм – технічно складний вид туризму. Його складність полягає у проходженні непростих за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості та невисокої температури повітря. Все це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до походу, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхування, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод.

Природні перешкоди в горизонтальних та вертикальних печерах обумовили і специфіку розвитку спелеотуризму. Відвідування вертикальних печер вимагає відповідної технічної, фізичної підготовки, спеціального

спорядження, специфічної тактики проходження печери. Проходження горизонтальних печер є більш простим і доступним, як правило не вимагає альпіністського спорядження і відповідних технічних навичок.

Перш, ніж перейти до характеристики змісту підготовки туристів, підсумовуючи це питання, розглянемо

Нормативи туристських походів

Вид туризму та характеристики походів		Категорії складності						Ступені складності		
		I	II	III	IV	V	VI	1	2	3
Рекомендована тривалість походів у днях		6	8	10	13	16	20	3	4	6
Протяжність маршруту походу у км (не менше)*	пішохідних	130	160	190	220	250	300	30	50	75
	лижних	130	150	170	210	240	300	30	50	75
	гірських	100	120	140	150	160	160	-	-	-
	водних (на гребних суднах та плотах)	150	160	170	180	190	190	25	40	60
	велосипедних	250	400	500	600	700	800	50	80	120
	на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-
	на автомобілях	1500	2000	2500	3000	3500	-	-	-	-
	вітрильний	150	200	300	400	500	-	-	-	-
	спелеотуризм (кількість печер)	5	4-5	1-2	1-2	1-2	1	3-4	2-3	1

* при значній технічній складності маршруту та за погодженням з МКК його протяжність може бути зменшена, але не більше ніж на 25%.

3. Загальна підготовка спортсменів - туристів.

Характеризуючи СТ, необхідно зупинитись на такому важливому питанні, як підготовка спортсменів-туристів. При цьому, слід мати на увазі, що основним завданням в роботі туристичних і спортивних клубів, секцій туризму, учбово-тренувальних баз, зборів і експедицій є сприяння виховання спортсменів, які гармонійно поєднують в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. Вирішальне значення при цьому має добре продумана і чітко спланована система поетапного навчання, виховання і

тренування, розрахована на багаторічну системну (протягом цілого року) підготовку туристів.

Учбово-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників на даний час в Україні визначений **Положенням про систему підготовки кадрів спортивного туризму**, затверджене Постановою Виконкому Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) від 11.03.2002 р.(протокол № 18, п.№ 2)

Дане «Положення...» визначає основні принципи та вимоги до системи підготовки та підвищення кваліфікації туристських кадрів, поширюється на громадські кадри спортивного туризму (СТ) України, які залучаються до організації та проведення навчальних заходів, спортивних походів та змагань з техніки пішогохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, автомобільного, мотоциклетного, спелеологічного та вітрильного видів спортивного туризму.

Дане «Положення...» може бути використане для державних і комерційних організацій при професійній підготовці туристських спортивних кадрів, з урахуванням специфіки завдань та діяльності цих організацій.

Підготовка кадрів СТ здійснюється з метою:

- ефективного розвитку туристсько-спортивного руху в Україні;
- посилення соціального значення, змістовності та екологічної культури туристсько-спортивного руху;
- підвищення безпеки спортивних походів, змагань і подорожей;
- підготовки людини до виживання в складних умовах природного середовища та в екстремальних ситуаціях;
- створення правових умов розвитку туристсько-спортивного руху.

Підготовку кадрів СТ можуть здійснювати ФСТУ та її осередки (федерації), туристські клуби та інші організації при наявності необхідного рівня викладацького складу.

Система підготовки кадрів СТ базується на наступних принципах:

1. За рівнями підготовки – система складається з 4-х рівнів: початковий, базовий, спеціалізований і вищий;
2. За змістом навчальних програм – це обов’язковий, єдиний, диференційований за видами туризму і рівнем навчання об’єм знань, навичок і вмінь для якісної підготовки кадрів СТ з чітко визначеними вимогами щодо досвіду та кваліфікації слухачів, стажерів, викладацького складу та випускників. Зміст програм повинен бути обов’язковим і єдиним для всіх організацій, що проводять таке навчання.
3. За механізмом випуску слухачів – це індивідуальна атестація, в основу якої закладено облік здібностей слухачів, рівня засвоєння знань та спортивного досвіду;
4. За організаційним принципом навчання – це поступове навчання від початкового до вищого рівня;
5. За організаційними формами навчання – навчальні заходи можуть проводитись як очні стаціонарні, очні виїзні та очно-заочні. Слухачі всіх рівнів підготовки мають право на екстернатне (дистанційне) навчання по теоретичній частині програм.

Вищезазначене Положення закріпило Умови і порядок присвоєння кваліфікаційних звань СТ. А саме:

Категорія «**Організатор спортивного туризму**» присвоюється особам які досягли 14 років та успішно закінчили початковий рівень туристської підготовки (ПР), мають досвід участі у спортивних походах не нижче I категорії складності і досвід участі у спортивно-туристських масових заходів та судді (секретаря).

Звання «**Інструктор дитячо-юнацького туризму**» присвоюється особам яким виповнилося 18 років, які виконали норматив на категорію «Організатор СТ» і мають досвід керівництва походам не нижче 3-го ступеню складності, мають суддівську категорію «Юний суддя зі спорту».

Звання **«Інструктор спортивного туризму»** присвоюється особам, яким виповнилося 19 років, які мають або виконали вимоги на звання «Інструктор дитячо-юнацького туризму», успішно закінчили базовий рівень туристської підготовки (БР), мають досвід керівництва спортивними походами не нижче II категорії складності, мають позитивну оцінку за роботу стажером ПР або закінчили БР та мають досвід керівництва походом III категорії складності (або екстернат за БР та керівництво походом III к.с.).

У стажування зараховується підготовка 10-ти значківців «Турист України» або робота в якості завідувача навчальною частиною на початковому рівні або викладача на початковому рівні.

Категорія **«Інструктор-тренер спортивного туризму»** присвоюється особам, які мають звання «Інструктор СТ», II спортивний розряд з виду туризму, а також були тренерами команд або спортсменів, що посіли призові місця на окремих дистанціях не нижче III-го класу чи в загальному заліку на міських (Київ, Севастополь) або обласних першостях (Кубок, Чемпіонат) зі спортивного туризму.

Звання **«Старший інструктор спортивного туризму»** присвоюється особам, яким виповнилося 21 рік, мають звання «Інструктор СТ», успішно закінчили спеціалізований рівень (СР) туристської підготовки, мають не нижче I розряду з виду туризму та досвід керівництва походом IV к.с., а також роботу стажером СР, або закінчили СР та мають досвід керівництва походом V к.с. (або екстернат за СР та керівництво походом V к.с.).

У стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) в якості начальника (або завідувача навчальною частиною) на базовому рівні або в якості викладача на спеціалізованому рівні.

Категорія **«Старший інструктор-тренер СТ»** присвоюється особам, що мають звання «Старший інструктор СТ» з виду туризму, а також в своїй тренерській діяльності виховали призерів-спортсменів (або команду) на окремих дистанціях або в загальному заліку на національних змаганнях зі

спортивного туризму, що були включені до календарного плану Держкомспорту України.

Звання «Інструктор СТ міжнародного класу» присвоюється особам, яким виповнювалось 25 років, які мають категорію «Старший інструктор СТ», мають звання «Майстер спорту України» зі спортивного туризму і працювали стажером ВР.

За стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) в якості керівника (завідувача навчальною частиною) на спеціалізованому рівні або викладачем на вищому рівні.

Категорія «Інструктор-тренер СТ міжнародного класу» присвоюється особам, що мають звання «Інструктор міжнародного класу» а також підготували призерів в міжнародних змаганнях зі спортивного туризму на окремих дистанціях або в загальному заліку.

Звання та категорії до «Інструктор СТ» та «Інструктор-тренер СТ» присвоюються наказами виконкомів місцевих федерацій.

Звання «Старший інструктор СТ», та категорія «Старший інструктор-тренер СТ», присвоюються виконками обласних (міських Київської та Севастопольської) федерацій, що є осередками або асоційованими членами Федерації спортивного туризму України.

Звання «Інструктор СТ міжнародного класу» та категорія «Інструктор-тренер СТ міжнародного класу» присвоюються виконкомом Федерації.

Документи на присвоєння інструкторських звань та тренерських категорій подаються видовими комісіями до комісій по кадрах.

Важливим є знати **права і обов'язки атестованих кадрів СТ.**

Атестовані кадри СТ користуються переважним правом:

- участі в навчальних заходах, експедиціях, походах та інших туристсько-спортивних заходах, які проводяться з метою підвищення кваліфікації активу СТ;
- забезпечення на час навчальної роботи необхідним спорядженням за рахунок організації, яка проводить цей захід;

- отримання від Федерації (або осередків) відповідних рекомендацій та направлень для роботи в державних, комерційних та громадських організаціях, на турбазах, фірмах тощо;
- використання необхідної для роботи в навчальних заходах маршрутної інформації, туристського спорядження та іншої організаційно-методичної допомоги з боку Федерації та її осередків.

Основні обов'язки всіх категорій кадрів СТ.

- активно брати участь в розвитку спортивного туризму;
- систематично підвищувати свою кваліфікацію;
- сприяти посиленню соціального значення, змістовності і екологічної культури туристсько-спортивного руху;
- проводити всі туристські заходи у відповідності з діючими нормативними документами.

Вимоги до слухачів, стажерів і викладацького складу навчальних заходів.

Рівні туристської підготовки	Категорії кадрів, які випускаються (найменування звань та категорій)	Вимоги до туристсько-спортивного досвіду слухачів навчальних заходів	Вимоги до випускників під час атестації	Вимоги до стажерів навчальних заходів	Вимоги до викладацького складу навчальних заходів
1	2	3	4	5	6
Початковий рівень (ПР)	Організатор спортивного туризму (СТ). Інструктор дитячо-юнацького туризму	ПДВ І У або норматив на значок “Турист України”	Закінчити ПР + І У Закінчити ПР + І К (для груп дорослих) або закінчити ПР + 3 ст.скл К (для груп школярів)	Організатор СТ або закінчити ПР + ІК	Інструктор СТ або закінчити БР + стажер ПР + ІІ К, або закінчити БР + ІІІ К
Базовий рівень (БР)	Інструктор СТ Інструктор-тренер СТ*	(ІІ÷ІІІ) У	Закінчити БР + стажер БР + ІІ К або закінчити (або екстернат) БР + ІІІ К	Закінчити БР + ІІ К або екстернат за БР + ІІ К + ІІІ У	Інструктор СТ
Спеціалізований рівень (СР)	Старший інструктор СТ Старший інструктор-тренер СТ*	Інструктор СТ	Закінчити СР + стажер СР + ІV К або закінчити СР, або екстернат за СР + ДП **	Закінчити СР + ІІК або екстернат за СР + ІV К	Старший інструктор СТ або стажер СР + ІV К або екстернат за СР + V К
Вищий рівень (ВР)	Інструктор СТ міжнародного класу Інструктор-тренер СТ міжнародного класу *	Старший інструктор СТ	Закінчити ВР + стажер ВР (без обов'язкової участі у поході VI к скл.) + ДП**	Закінчити ВР; пройти атестацію з позитив. характеристикою або екстернат за ВР + VIУ	Інструктор СТ міжнародного класу.

Скорочення: ПВД – похід вихідного дня; У – участь; К – керівництво; ДП – друкована праця.

Наприклад: І У – участь у поході І категорії складності; 3 ст.скл. К – керівництво походом 3 ступеню складності (для школярів).

* Додаткові вимоги для всіх тренерських категорій викладені в розділі VII;

** Друкована праця по туристсько-спортивній тематиці подається у вигляді методичної розробки, статті на науково-практичній конференції тощо (по програмі попереднього рівня підготовки).

Запитання для самоконтролю та самоперевірки:

1. В чому полягає головна особливість, що відрізняє спортивний туризм від інших видів спорту?
2. Що розуміють під комбінованими туристськими спортивними заходами?
3. За якими критеріями можна здійснити поділ туризму на види?
4. Які спільні і відмінні риси притаманні пішохідному і гірському туризму?
5. Які найпростіші перешкоди зустрічаються у пішохідних походах у рівнинних районах?
6. Які небезпеки можуть зустрічатись у гірському туризмі?
7. Що є необхідною умовою для участі в зимових лижних походах?
8. Чим в обов'язковому порядку повинен бути забезпечений турист-водник?
9. В чому полягають особливості спелеотуризму?
10. Яким основним нормативно-правовим актом регламентується учбово-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників в Україні?
11. Які ви знаєте кваліфікаційні звання та категорії спортивного туризму?
12. В чому полягають права і обов'язки атестованих кадрів спортивного туризму?

Рекомендована література:

1. Нормативно-правові акти:

- Міжнародні нормативно-правові акти: 3-7;
- Внутрішньодержавні нормативно-правові акти: 1, 5 – 7, 10, 11, 13, 15 – 17, 20.

2. Підручники, посібники, монографії: 4 – 6, 9, 10, 14, 15, 17, 20, 24 – 27, 29, 33, 34, 39, 46, 57, 61.

3. Додаткова (спеціальна) література: 3, 8, 14 - 17, 22, 24, 25, 33.

4. 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>