

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

Кафедра спортивного туризму

**Тимошенко Л. О.**

ЛЕКЦІЯ № 1

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ**

з навчальної дисципліни  
**«Екстремальний туризм»**  
для студентів IV курсу, спеціальність  
242 «Туризм»

**ЛЬВІВ - 2020**

## План

1. Місце екстремального туризму в туристичній індустрії.
2. Види екстремального туризму.

### **1. Місце екстремального туризму в туристичній індустрії.**

Як правило, **екстремальний туризм** характеризується активними способами пересування. Активні види туризму передбачають види відпочинку і подорожей, розваг, спорту (лазіння по скелях, спортивні ігри, плавання на плотах по бурхливих ріках, підводний туризм, сафарі ті інші), що вимагають значної фізичної напруги і доступні далеко не всім категоріям туристів. Ще більш виділяється в цьому змісті екстремальний туризм.

**До екстремального туризму відносять різні пригодницькі тури**, - пригодницькі подорожі, відвідування екзотичних місць, вулканів, островів, водоспадів і ін. Звичайно це нестандартний тур в екзотичні й екологічно чисті природні резервації, пов'язаний з незвичайними подорожами, нетрадиційними транспортними засобами. В окремих випадках такий тур зв'язаний з ризиком і серйозними фізичними навантаженнями extreme tour, вимагають сміливості й умінь, наприклад, сплав по бурхливій ріці Колорадо на надувних човнах, подорож на Кольський півострів узимку на собачих запряжках. Популярний відпочинок на гірськолижних курортах, участь в яких передбачає фізичну підготовку і майстерність учасників.

Такий туризм близький до спортивного туризму, однак маршрути більш добре підготовлені й умови істотно комфортніше, ризик зводиться до мінімуму за рахунок забезпечення провідниками, проміжними таборами, туристським спорядженням.- Тур на місця катастроф (ГУЛАГ).- Полювання, риболовля, фотополювання, поїздки на мотосанях узимку чи джипах по важкодоступних місцевостях.

Особливістю екстремального туризму є його спортивний характер і участь

у ньому молодіжної вікової категорії. Класифікація екстремальних туристських турів різноманітна.

Активні види відпочинку завойовують усе більшу популярність серед простих туристів. Особливо популярним став дайвінг, один із найзахоплюючих і екстремальних видів. Парашутистам і гірськолижникам доводиться потіснитися - число дайверів в усім світі, стрімко зростає. Звертаючи увагу на цифри стає ясно: поширення дайвінга порівнянне тільки із епідемією. На сьогодні у світі майже 20 мільйонів сертифікованих дайверів-любителей, а 40 років тому їх було кілька сотень. В Україні останніми роками захоплення дайвінгом стало масовим. Також, зараз в усім світі дуже популярні стрибки із парашутом. Із парашутом почали стрибати більше напівстоліття назад, але в масового характеру він перетворився тільки років 15 назад. Зараз існує багато варіантів стрибків з парашутом. Це і скайсерфінг і групова акробатика, але все більшу популярність набирає B.A.S.E. jumping. Це не тільки гострі відчуття, але і чудове видовище.

Багато людей спеціально приїжджають на різні змагання, щоб подивитися, як люди стрибають із хмарочосів, телевізійних веж, мостів, скель. Якщо комусь не подобається пірнати під воду або стрибати із величезних висот - тоді можна спробувати, теж популярний вид вигляд відпочинку, віндсерфінг. Але отут варто врахувати, що це задоволення пов'язане із постійними падіннями у воду, і реальною можливістю захлинутися в морських хвилях, а також неминучими мозолями на руках. Але випробовування себе в сплаві по бурхливих гірських ріках, точно запам'ятається надовго.

Тим, хто боїться води, підійдуть пішохідні тури. Це теж екстремальний туризм, що сполучений з чималими труднощами і небезпеками. Такі маршрути звичайно прокладаються по незайманих територіях планети, так що в людини з'являється можливість буквально вписатися в природу, але при цьому виявитися відрізаною від цивілізованого світу.

І навіть якщо така тургрупа має сучасні засоби супутникового зв'язку, для

приходу допомоги може знадобитися кілька годин або днів. Тому будь-яка надзвичайна подія може призвести до серйозних наслідків. Тому кожна туристична фірма до якої звертається громадянин запропонує страхування життя від нещасного випадку, яким є обов'язковим згідно законодавства України Але, не дивлячись на всю свою привабливість, слід зазначити, що екстремальний туризм це дорогий вид відпочинку. А такий вид туризму як космічний існує взагалі для одиниць, тому що платити за нього мільйони доларів здатні тільки дуже забезпечені туристи. Але тільки цей вид екстремального туризму дорогий по економічних факторах

Взагалі ж екстремальний туризм один із самих перспективних видів туризму, що залучає до себе усе більше людей. З'являються нові місця для активного відпочинку, як штучні, наприклад гірськолижні курорти, так місця створені природою про які люди раніш і не знали, наприклад, печери. А те, що цей вид туризму активно розвивається видно хоча б з того, що з'являються всі нові його види.

## **2. Види екстремального туризму**

Розмаїття видів екстремального туризму в наш час просто захоплює. Кожний вигадує щось особливо новеньке, аби лиш привабити туристів та просто любителів гострого відчуття. Здається, що людина просто змагається з природою: переборює гірські річки, гостює в небезпечних печерах, покорила води океанів та морів, дізнається про небо за допомогою різноманітних приборів, і може злітати на декілька днів в космос. А головне, все це поєднується тільки в одне бажання: неймовірне задоволення. Здавна всіх вабило щось нове, непізнане, і деякі готові викласти чималі кошти тільки б відчутти це славнозвісне гостре відчуття.

Екстремальний туризм кожного року все більше набирає обертів у своєму розвитку. Тому зараз можна виділити основні види екстремального туризму, про які говориться нижче.

### Рекомендована література:

1. Блистів Т. В. Передумови та напрями розвитку водного туризму в Карпатському регіоні / Блистів Т. В., Скараба Р. М., Тимошенко Л. О. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 39 – 42.
2. Лабарткава К. В. Фізична працездатність студентів-туристів в походах залежно від навантаження з наплічниками та допохідних тренувань / Лабарткава К. В. // Психолого-педагогические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте : Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – Одесса, 2011. – С. 100 – 102.
3. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу I категорії складності / К. В. Лабарткава, А. О. Кухтій, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.
4. Скабара Р. Сучасний стан та тенденції розвитку туризму у прикордонному Сокальському районі Львівської області / Скабара Р., Лабарткава К., Тимошенко Л. // Формування мереж прикордонного співробітництва України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Чернівці, 2011. – С. 218 – 220.
5. Тимошенко Л. Організаційно-методичні засади проходження водних маршрутів / Лідія Тимошенко, Віктор Пишов // Мотивація людини до здорового способу життя : матеріали Всеукр. X наук.-практ. конф. – Львів, 2015. – С. 77–79.
6. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
7. Тимошенко Л. Уроки "Школи виживання" під час спортивно-оздоровчих водних походів по річці Дністер / Лідія Тимошенко, Віктор Пишов, Андрій Яворський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. –

Львів, 2014. – С. 302– 304.

8. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
9. 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.
10. Організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю (від Говерли до Ельбрусу) : метод. рек. / уклад. Л. О. Тимошенко [та ін.]. – Львів, 2005. – 61 с.
11. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с.
12. Гірськолижний туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 12 с.
13. Морфологічні прояви адаптації нутрощів, серцево-судинної та лімфатичної систем до фізичних навантажень / уклад. Гриньків М. Я. - Львів, 2020. - 9 с.