

*Електронний варіант
розширеного плану-конспекту лекцій з
Спеціалізованого туризму
(18 годин)*

Лекція №1

**Сутність лікувального туризму та його місце у класифікації міжнародного туризму
(2 год.)**

План

1. Ознаки спеціальних видів туризму.
2. Здоров'я – основне багатство людини
3. Принципи стратегії ВООЗ “Здоров'я для всіх у 21 столітті”.
4. Роль курортів у зміцненні здоров'я людини. Сутність та становлення лікувального туризму

Література:

Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.

Драчева Е.Л. Специальные виды туризма / Е.Л. Драчева. – М.: КноРус, 2010. – 152 с.

Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.

Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібн. / Н.В. Фоменко. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.

Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.

1. Ознаки спеціальних видів туризму.

Однією з головних особливостей розвитку туризму є нерівномірний розподіл туристських потоків в різних регіонах і країнах світу. Туристські потоки сконцентровані в декількох регіонах земної кулі, і їх рух має в основному інтра регіональний характер. Разом з ростом вимогливості туристів до сервісу сам **туристський продукт стає усе більш витонченим**, зростають його праце- і капіталомісткість. Значною мірою це викликано появою нових видів туризму і стійким розвитком спеціальних видів.

Після Другої світової війни масовий конвеєрний туризм став поступово трансформуватися в масовий диференційований туризм.

Конвеєрний туризм припускає відносний примітивізм і однорідність потреб і мотивації туристів, знеособлений конвеєрний характер

вироблених послуг.

Диференційований туризм відрізняє різноманітна парадигма потреб і мотивацій туристів, множинність вузькоспеціалізованих сегментів в туристському попиті, різноманітність пропонованих послуг і яскраво виражена спеціалізація туристської пропозиції. Перехід від конвеєрного до диференційованого туризму здійснювався одночасно з переходом від ринку виробників до ринку споживачів. Саме в цей час зароджуються нові види туризму, обумовлені індивідуальними неординарними потребами туристів.

Ознаки спеціальних видів туризму:

- 1) немасові, досить рідкісні види туризму;
- 2) трудомісткі по створенню кінцевого турпродукту;
- 3) капіталомісткі види туризму;
- 4) тури, що поєднують ознаки різних видів туризму;
- 5) нові види туризму, обумовлені вторинними потребами людини;
- 6) види туризму з використанням нетрадиційних джерел фінансування.

2. Здоров'я – основне багатство людини.

У системі людських цінностей одне з найважливіших місць займає здоров'я людини. Воно є одним із важливих показників благополуччя і культури індивіда, рівня життя народу.

Здоров'я – це стан повного фізичного, морального, психологічного, духовного, соціального і екологічного благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад (ВООЗ).

Експерти цієї організації вважають, що стан здоров'я людини, згідно сучасних уявлень, визначають: індивідуальний спосіб життя – на 50%, спадковість – на 20%, умови зовнішнього середовища – на 20% і рівень, вчасність роботи медиків – на 10%.

Фізичне здоров'я вважається вирішальною умовою нормальної життєдіяльності індивідів, від якого залежать фізичні можливості людини, спроможність виконувати громадянські обов'язки та в цілому соціальний напрямок розвитку держави.

Суспільне здоров'я значною мірою визначає стан динамічної рівноваги населення з навколишнім природним середовищем у конкретних соціально-економічних умовах. Здоров'я належить до числа найважливіших життєвих цінностей і відображає індивідуальні умови життя людини та властиві лише їй якості як біологічної істоти, зокрема спадковість.

3. Принципи стратегії ВООЗ “Здоров'я для всіх у 21 столітті”

"Здоров'я для усіх" - це глобальна стратегія Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) по розвитку здоров'я, прийнята в 1980 році усіма 189 країнами - членами.

У 1998 році була прийнята нова версія стратегії - "Здоров'я для усіх в 21 столітті", головною метою якої є досягнення максимально можливого рівня здоров'я усіх жителів регіонів світу.

Дві основні цілі:

- зміцнення і охорона здоров'я людей упродовж усього їх життя;
- зниження поширеності і зменшення страждань, що викликаються основними хворобами, травмами і каліцтвами.

Три засадничі цінності як етична основа «Здоров'я-21» :

здоров'я як одне з найважливіших прав людини;
справедливість в питаннях здоров'я і його охорони і дієва солідарність країн, груп і контингентів людей усередині країн і представників обох статей;

участь в діяльності охорони здоров'я і відповідальне відношення до нього/підзвітність окремих людей, груп, населення (громад) і установ, організацій і секторів.

Чотири основні стратегії діяльності для забезпечення наукової, економічної, соціальної і політичної стійкості як постійної передумови і рушійного чинника в реалізації цілей «Здоров'я - 21»:

- **багатосекторальні стратегії відносно визначальних чинників (детермінант) здоров'я** з урахуванням фізичних, економічних, соціальних, культурних і обумовлених статевою приналежністю перспектив і для забезпечення використання оцінок дії на здоров'ї:

- **орієнтовані на кінцеві результати програм і інвестиції для розвитку діяльності охорони здоров'я і клінічної допомоги;**

- **комплексна система первинної медико-санітарної допомоги,** орієнтована на обслуговування на сімейному і комунально-общинному рівнях і підтримувана гнучкою і чуйною реагуючою лікарняною системою (стаціонар);

- **спільна діяльність охорони здоров'я і відповідних партнерів по діяльності охорони здоров'я на усіх рівнях** - будинку/сім'ї, школи і місць роботи, місцевого населеного пункту/общини і країни - і сприяючи спільним процесам ухвалення рішень, забезпечення виконання і звітності.

Завдання:

- солідарність в інтересах охорони здоров'я в Європейському регіоні;
- рівноправ'я в питаннях охорони здоров'я;
- здоровий початок життя;
- здоров'я молоді;

- збереження здоров'я в літньому віці;
- поліпшення психічного здоров'я;
- скорочення поширеності інфекційних захворювань;
- скорочення поширеності неінфекційних хвороб;
- скорочення травматизму в результаті актів насильства і нещасних випадків;
- здорове і безпечне фізичне середовище;
- здоровіший спосіб життя;
- зменшення збитку, що заподіюється алкоголем, зухвалими залежність засобами і тютюном;
- умови здорового середовища;
- багатосекторальні зобов'язання відносно здоров'я;
- інтегрований сектор охорони здоров'я;
- питання керівництва і забезпечення якості медико-санітарної допомоги;
- фінансування служб охорони здоров'я і виділення ресурсів;
- розвиток кадрових ресурсів для охорони здоров'я;
- наукові дослідження і інформація з питань охорони здоров'я;
- політика і стратегії по досягненню здоров'я для усіх;
- мобілізація партнерів в інтересах охорони здоров'я.

4. Роль курортів у зміцненні здоров'я людини. Сутність та становлення лікувального туризму.

Функції рекреаційної діяльності. Виділяться три крупні групи суспільних функцій рекреаційної діяльності:

- **медико-біологічну,**
- **соціально-виховну і**
- **економічну.** Кожна з цих груп пов'язана з певною сферою діяльності людей, але непереборних меж між ними немає, оскільки багато потреб суспільства взаємозв'язані і взаємообумовлені. Ясно, що збереження і відновлення здоров'я людини може бути розглянуте в рамках **медико-біологічних** функцій рекреаційної діяльності; **культурно-виховні** функції включають виховання гармонійно розвиненої особи, а до **економічної функції** відносяться відтворення трудових ресурсів, збільшення зайнятості населення.

Розрізняють дві сторони медико-біологічних функцій рекреаційної діяльності:

лікування і оздоровлення.

Лікувально-оздоровчий туризм:

- Лікування (перебування в санаторно-курортних закладах).
- Оздоровлення (профілактика здоров'я і відпочинок).

За показником людино-днів перебування лікувально-оздоровчий туризм займає менше 1% в загальному світовому туристичному обігу, а в структурі доходів – понад 35%, тобто це найбільш не грошемістка галузь туризму. Лікувальний туризм стає одним із пріоритетів у світовому туризмі.

У 1999 р. в Іспанії відбувся Міжнародний конгрес з лікувально-оздоровчого туризму, на якому наголошено:

Важливість розвитку цього виду туризму для сучасного суспільства.

2. Необхідність проведення серйозних досліджень ринку відпочинку і лікування.

3. Втілення стандартів курортного обслуговування.

Мета лікувального туризму:

- **Лікувально-профілактична.**
- **Реабілітаційна.**
- **Превентивно-валеологічна.**
- **Анімаційно-рекреаційна (дозвіллє-розважальна).**

Санаторно-курортне лікування необхідне для відновлення здоров'я людей, що перенесли захворювання і що потребують продовження лікувального процесу.

Необхідність **оздоровлення** визначається тим, що під час трудової і побутової діяльності навіть у практично здорової людини виникає стан стомлення - тимчасове зниження працездатності.

Лекція №2. Ресурси лікувального туризму та курортографія. (2 год.)

План

1. Природні лікувальні ресурси.
2. Географія курортів у далекому зарубіжжі.
3. Характеристика країн СНД, Прибалтики та Грузії в контексті розвитку лікувально-оздоровчого туризму.
4. Історія і географія курортної справи в Україні.

Література:

Ветитнев А.М. Лечебный туризм: учебное пособие / А.М, Ветитнев, А.С.Кусков, - М.: ФОРУМ, 2010. – 592 с.

Драчева Е.Л. Специальные виды туризма / Е.Л. Драчева. – М.: КноРус, 2010. – 152 с.

Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.

Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібн. / Н.В. Фоменко. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.

Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.

1. Природні лікувальні ресурси..

З точки зору рекреаційної географії до туристських ресурсів відносять

- ❖ природні і антропогенні геосистеми,
- ❖ тіла і явища природи,
- ❖ артефакти, що володіють комфортними властивостями і споживчою вартістю для рекреаційної діяльності.

Поляк М. Труасі виділяє наступні групи туристських ресурсів:

- **Природні ресурси.**
- **Туристські ресурси, створені людською працею.**
- **“Додаткові” туристські ресурси (економічні зручності подорожі).**

Французький економіст П. Дефер:

- **Гідром** – пляжі, вода.
- **Фітом** – ліси, гори, скелі, вулкани.
- **Літом** – все, що створено людською працею.
- **Антропом** – туристські ресурси, що включають усі види людської

діяльності, які можуть викликати інтерес туристів незалежно від довкілля (промислові, сільськогосподарські, побутові підприємства, ВНЗ).

Виключне значення мають:

- **Ландшафт** – природний географічний комплекс;
- **Клімат** – багаторічний режим погоди;
- **Водні ресурси.**

Ознаки природних ресурсів:

1. За походженням:
 - фізичні;
 - біологічні;
 - енергоінформаційні (культурні, сенситивні, релігійні).
2. За видами рекреаційного використання:
 - мінеральні води;
 - грязі;
 - ванни;
 - солярій;
 - ліси;
 - гори.
3. За швидкістю використання ресурсів.
4. За можливістю самовідновлення і культивування (ліс – клімат).
5. За характером залучення природних ресурсів у туристську діяльність:
 - природні ресурси можуть сприйматися візуально (пейзажі, захід сонця, красивий ландшафт);
 - використання природних ресурсів без вилучення з природи;
 - безпосереднє використання природних ресурсів.

Особливість природних туристських ресурсів в тому, що вони не відновлюються:

- будуються дороги;
- об'єкти інфраструктури;
- приватна забудова.

У 1982 р. спільна декларація ВТО і Програма ООН з довкілля про збереження рівноваги між туризмом і довкіллям. Причини руйнування довкілля:

- будівництво готелів на узбережжі;
- скупчення автотуристів;
- рух туристських суден.

Кліматичні природні ресурси.

- сонячна радіація;
- атмосферна циркуляція;
- підстилаюча поверхня.

Просте вдихання чистого морського повітря, що містить бром, фтор, йод, магній, калій, сприятливо впливає на організм людини.

Гідромінеральні природні ресурси.

1. Мінеральні води.

Показники мінеральних вод, що впливають на оцінку їх лікувальної цінності. В якості критеріїв у курортології прийняті особливості їх хімічного складу і фізичних властивостей.

Показники:

- показник загальної мінералізації;
- домінуючі іони;
- підвищений вміст газів;
- мікроелементів;
- величина кислотності;
- температура джерела.

2. Лікувальні грязі.

- торф'яні;
- сапропелі;
- сульфідні мулові;
- сопочні.

Унікальні природні лікувальні ресурси (соляні шахти, радон, сухе повітря, кумис).

2. Географія курортів у далекому зарубіжжі..

В Європі понад 3 тис. курортів, які є сучасними центрами здоров'я. 1200 курортів входять до Європейської асоціації курортів. Основні райони лікувально-оздоровчого туризму знаходяться в Центральній і Східній Європі.

У XIX ст. сформувалась німецька школа курортології (Німеччина, Чехія, Словаччина).

Чехія.

Займає 1-е місце за туристськими прибуттями на курортно-санаторне лікування. Прибуває біля 50 тис. осіб понад із 70 країн світу для лікування і біля 2 млн. екскурсантів. Дуже популярні програми для здорових wellnees travel.

Відомі міста-курорти: Карлові Вари, Теплице, Франтішкові Лазні. Нині 40 бальнеологічних курортів.

Карлові Вари. Заснував король чеський і імператор римський Карл IV. Вершина слави XIX – початок XX ст. Пропаганду міста зробив приїзд царя Петра I в 1911-1912 рр.

Велику роль у розвитку курорту відіграв лікар Давид Бехер.

Початок готельно-ресторанної справи поклав Йоган Георг Пупп.

Із “салону Європи” Карлові Вари перетворились на “санаторій Європи”.

Існує власний карловоарський метод лікування хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту і хвороб обміну речовин.

XX століття принесло в Карлові Вари спорт (теніс). 1911 р. – найбільша кількість відпочиваючих становила > 70 тисяч. Карлові Вари – найпопулярніший курорт. Відвідують 60 країн з лікувальною програмою і туристи з 80 країн з метою знайомства. Найвідоміший готель GrandHotel Pupp.

Були Гоголь, Тургенєв, Фрейд, Маркс, Бетховен, Бісмарк, Гьоте.

Основний лікувальний фактор курорту – лікувальна вода (з фторидами і кремнієва кислота). > 12 джерел, 13-е джерело “Бехерівка”.

Лікують: травний тракт, обмін речовин (діабет, ожиріння), опорно-руховий апарат.

Словаччина.

> 1200 джерел – “словацьке золото”.

Курорти 2 типів:

- 1) Оздоровниці (мінводи і грязі) (Тепліце).
- 2) Кліматичні курорти (Смоковець).

Угорщина.

Країна термальних лазень. 70% території, де є лікувальні і термальні води. Більш такого немає. Близько 60 тисяч джерел.

За запасами термальних вод Угорщина займає п’яте місце у світі після Японії, Ісландії, Італії, Франції.

2 напрямки турпотоків:

- Будапешт
- Балатон.

Сьогодні в інфраструктуру оздоровчого і лікувального туризму Угорщини входить 1300 джерел, це 70% європейської лікувальної води.

22 міста і 62 селища мають офіційно визнані лікувальні джерела.

Функціонує:

- 55 водолікарень;
- 5 лікувальних печер;
- 5 комплексів лікувальних грязей;
- 67 термальних готелів;

- 49 wellneess-готелів;
- 4 аквапарки;
- 1 мофета (вуглекисла ванна).

2003 р. був оголошений роком лікувального туризму.

Мережа готелів “Данубіус”.

Будапешт – “бальнеологічна столиця”.

Західна Європа.

1. Традиції курортної справи (Німеччина, Австрія, Швейцарія).
2. Оздоровчий туризм (Іспанія, Італія, Франція, Бельгія).

Німеччина.

Більше 300 курортів.

Найвідоміші: Баден-Баден (з III ст. баня римських солдат), Вісбаден.

XVIII с. – літня столиця Європи.

Відпочивали Гоголь, Наполеон III, Гюго, Гегель.

Основний фактор – 20 термальних джерел.

Лікують водою, парою, сухим повітрям.

Австрія.

Курорти країни об’єднані в Австрійський союз лікувальних ванн і курортів.

Найвідоміший Бадгастайн.

Відпочивали Ф. Шуберт, А. Шопенгауер, імператор Вільгельм I, О. Бісмарк, Франц Йосиф II.

17 радонових джерел.

Гігантська світова сауна – протяжність понад 2 км, 3 лікувальних фактори:

- радон у повітрі;
- температура повітря;
- вологість повітря.

Швейцарія.

Курортне обслуговування доступне тільки забезпеченим клієнтам – дорого.

Бальнеологічні оздоровниці.

Гірськокліматичні курорти.

Швейцарія одна з перших стала практикувати лікування травами – фітотерапевтичний центр – Кран-Монтана.

Франція.

Найвідоміші курорти – Енген (сірка), Віші, Евіан, Порник(таласотерапія).

3. Характеристика країн СНД, Прибалтики та Грузії в контексті розвитку лікувально-оздоровчого туризму..

Грузія.

Представлені мінеральні води різного складу. Є лікувальні грязі: сопочні і озерні. Гірські кліматичні, приморські курорти.

Курорти створюються з першої половини XIX ст. У другій – курорт Боржомі належить царській родині. У XX ст. почалось будівництво нових курортів, а в 1921 р. організовані перші лікувальні сезони.

До кінця XX ст. в Грузії функціонувало біля 100 курортів.

Курортні фактори Грузії:

- кліматичні умови;
- гірська зона;
- зони міжгірських улоговин (слаборадіоактивні джерела);

У Грузії виділяють 12 рекреаційних райони:

1. Абхазький поліфункціональний
2. Аджарський поліфункціональний
3. Центрально-причорноморський
4. Колхідський
5. Сванетський гірськоспортивний туризм
6. Рачинський – гірськокліматичне і питне курортне лікування.
7. Південно-Осетинський – гірськоспортивний туризм і бальнеологічні курорти
8. Східний Кавказький – гірськоспортивний туризм і автомобільний туризм.
9. Кахетинський – один з головних туристично-екскурсійних регіонів.
10. Тбіліський поліфункціональний
11. Боржомі-бакуріанський – найважливіший
12. Месхетський курортне лікування.

Найважливіші курорти: Боржомі (Віші), Ахалдаба, Бакуріані, Нунісі, Батумі, Кабулеті, Цхалтубо.

Литва.

Розвивається з першої половини XIX ст.

Перша водолікарня відкрита в 19838 р. в Друскінінкаї – бальнеологічний, грязевий і кліматичний курорт. Druska (сіль).

Улюблений оздоровчий курорт і місце розваг російської, польської і угорської знаті.

Інші курорти: Біршонас, Паланга, Лікенай.

Естонія.

Найбільші курорти Пярну (руховий апарат, нервова система, гінекологія), Хаапсалу (органи травлення). Був Чайковський.

Латвія.

Фактори розвитку курортів:

- сірчані джерела;
- залізисті води;
- солоні джерела;
- торфяна і сапропелева грязь.

Найбільші курорти: Юрмала, Кемері, Ризьке примор'я (Дзінтарі, Мойорі), Балдоне, Лієпая, Вентспілс.

Росія.

Найперший найстаріший курорт Росії – Марціалні води (1719 р.) (Карелія). Петро I зробив 4 поїздки.

Ельтон – Волгоградська обл. (туберкульоз кісток, паралічі).

Шмаковка – Приморський край

Начики – Камчатська обл (шкіра)

Теберда – Карачаєво-Черкесія (органи дихання, діабет)

Паратунка – Камчатка (бронхи, тугорухомість суглобів, екзема)

Кульдур – Далекий Схід, Хінганський хребет (виведення токсинів з організму)

Дарасун – Читинська обл. (органи кровообігу).

Світлогорськ, Зеленоградськ, Куршська коса – Калінінградська обл.

Гарячий Ключ, Сочі, Єйськ, Анапа – Краснодарський край (комплексне лікування).

Геленджик, Новоросійськ, Анапа, Туапсе.

4. Історія і географія курортної справи в Україні.

Найвідомішим лікувальним курортом є Трускавець, який існував ще в часи Київської Русі. Однак, лікувальні джерела стають відомими тільки в ХІХ ст. – в 1820 р., а перша водолікарня – 1827 р. відома вода “Нафтуса”, завод з розливу працює з 1961 року.

Сьогодні це:

19 комфортабельних санаторіїв,

20 пансіонатів,

2 дитячі оздоровчі табори,

2 бальнеоозокеритолікарні

2 курортні поліклініки

2 бювети мінвод.

В 4 км від Трускавця знаходиться Бориславське родовище гірського воску – озокериту, 85% світового запасу природних парафінів.

Одеська група курортів.

Одеса, Аркадія, Куяльник, Чорноморка – приморські кліматичні, бальнеотерапевтичні і грязеві курорти.

Крим.

Євпаторія, Ялта, Алушта, Судак, Феодосія, Саки.

Південний берег Криму.

Сімеїз, Місхор, Ялта, Масандра, Гурзуф, Артек, Алушта, Алупка, Партеніт.

Лекція № 3

Ознаки та особливості спортивно-оздоровчого туризму (2 год.)

План

1. Характеристика основних видів спортивно-оздоровчого туризму.
2. Базова (географічна) підготовка туриста. Медичні вимоги до учасника туристського походу.
3. Психологічний клімат у туристській групі. Роль керівника туристської групи. Управління конфліктною ситуацією та вирішення конфліктів.
4. Організація побуту, харчування, постачання та охорони здоров'я у туристському поході.

Література:

- Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
- Булашев А. Я. Прикладной и познавательный аспекты спортивного туризма [Електронний ресурс] / А. Я. Булашев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 34-37.
- Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
- Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. – Київ: Науковий світ, 2003. – 203 с.
- Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм / О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Альтерпрес, 2008. – 280 с.

1. Характеристика основних видів спортивно-оздоровчого туризму.

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

Кожний з видів спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості. За організацією походу, його маршрутом, засобами пересування неважко віднести його до певного виду туризму - пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного. Серед цих видів до певної міри умовно виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує не менше підстав для віднесення його до альпінізму.

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.

Лижний туризм. Сама назва цього виду 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

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, плоти на надувних елементах тощо. Основні вимоги До туристських суден - легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

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 проїде 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.

2. Базова (географічна) підготовка туриста. Медичні вимоги до учасника туристського походу.

Необхідність знань з географії супроводжує туриста на всіх етапах підготовки і проведення подорожі. Географічна підготовка визначає міру зв'язку туриста з оточуючим середовищем території (або акваторії) в межах якої здійснюється подорож.

Цей зв'язок проявляється в декількох аспектах:

- правильний вибір району подорожі, сезону і строків проведення подорожі;
- грамотна розробка оптимальної нитки маршруту (з запасними варіантами) і нанесення його на карту;
- успішне проходження вибраного маршруту з вмінням позиціюватись на місцевості і безпомилково користуватись картою, компасом та іншими засобами орієнтування;
- знання географічних особливостей району подорожі та врахування і передбачення можливих проявів несприятливих природних процесів, що дозволить безпечно і комфортно завершити маршрут;
- проведення доступних маршрутних спостережень з їх грамотною

фіксацією і розробкою рекомендацій для майбутніх подорожуючих.

Для тренувальних походів туристи іноді використовують карти масштабу 1:15000, які складені для змагань з туристичного орієнтування. Підібрані для використання в туристичному поході карти необхідно піддати детальному аналізу на предмет їх змістовності і придатності для використання.

Орієнтування на місцевості.

- **Точкові орієнтири** - об'єкти, що зображуються на топографічних картах позамасштабними умовними позначеннями, а на місцевості локалізуються у вигляді точки (окремі вершини, пункти геодезичної мережі, домінантні споруди, вежі).

- **Лінійні орієнтири** - об'єкти, що мають значну довжину і зображуються на карті лінійними позначеннями (річки, канали, шляхи сполучення, лінії зв'язку та електропередач, лісові просіки, яри та урвища, берегова лінія).

- **Площинні орієнтири** — об'єкти, що мають чітко окреслені контури і займають значну площу (озера, болота, лісові галявини, ділянки сільськогосподарських угідь, населені пункти).

Основні правила орієнтування на місцевості:

- необхідно добре знати картографічний матеріал і мати навички роботи з ним, уміти користуватись компасом, визначати сторони горизонту, азимути і румби;

- в польових умовах необхідно тренувати свій окомір, визначати на око відстань до видимих орієнтирів і звіртися з картою;

- не повинен стати причиною розгубленості виявлений на місцевості «зайвий» струмок чи інший новий об'єкт: чим дрібніший масштаб карти, тим менше деталей вона містить;

- ідентифікувати на карті наявні на місцевості об'єкти можна за допомогою правильного розрахунку пройденого шляху. При цьому слід пам'ятати про те, що подорожуючі схильні перебільшувати фактичну швидкість свого пересування;

- рухаючись за азимутом, напрямком витримує провідник групи, а відхилення від нього частіше помічає замикаючий.

Туристські походи, особливо висококатегорійні, передбачають умови, далекі від комфортних, пов'язані з відчутним збільшенням фізичних навантажень. Ця обставина обумовлює підвищення вимог до загального стану організму людини, що значною мірою забезпечує безаварійність при подоланні маршрутів.

Перелік захворювань визначено і затверджено Державним комітетом з фізкультури і спорту спільно з Міністерством охорони здоров'я. До них

належать органічні (уроджені) пороки серця, гіпертонія, захворювання серцевого м'яза, туберкульоз легенів у активній стадії, гострі захворювання легенів, бронхів, носоглотки, хронічний гастрит, виразка шлунку і 12-палої кишки, холецистит у стадії загострення, камені в жовчному міхурі, геморої із частими кровотечами, випадіння прямої кишки, запалення нирок, ниркових мисок і сечового міхура, камені в нирках, гостре запалення середнього вуха, кон'юнктивіт, гнійне запалення слізної залози, інфекційні захворювання шкіри, деякі захворювання жіночих статевих органів, злоякісні пухлини, грижі, ревматизм суглобів.

3. Психологічний клімат у туристській групі. Роль керівника туристської групи. Управління конфліктною ситуацією та вирішення конфліктів..

Туристська група відноситься до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів - участю в туристській подорожі.

Людина має обмежений запас психічної стійкості.

Дуже складні, часом зовсім несподівані нервово-психологічні навантаження, а іноді й перевантаження виникають у групах, де складаються недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю.

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособових стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті.

Основною мотивацією для включення в групу певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках з людьми, готовність прийти на допомогу.

Серед рівних за іншими даними претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання в історії, літературі, мистецтві), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їх здатністю протягом тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи при цьому один у одного негативних емоцій.

Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група поставлена у складні,

незвичайні умови, викликані обставинами туристського походу. До таких умов у першу чергу належать: тривале спілкування з обмеженим колом людей; складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до фізичної і моральної стійкості людини.

Чотири рівні вияву характеру:

- **ставлення людини до колективу, до інших людей, до суспільства, природи** (доброта, чуйність, вимогливість колективізм, патріотизм - байдужість, безпринципність, заздрість, злорадність, егоїзм);
- **ставлення людини до праці** (працьовитість, наполегливість, ініціативність, сумлінність, акуратність - ледачість, байдужість до роботи і ухиляння від її виконання, неуважність, поверховість);
- **ставлення людини до самої себе** (почуття власної гідності, самокритичність, скромність - сором'язливість, скритність зарозумілість);
- **ставлення до речей** (акуратність - неохайність).

На керівника туристської групи покладені контроль і відповідальність не лише за свої вчинки, а й за дії кожного учасника походу і всієї групи в цілому. Це додаткове навантаження викликає перевтому.

Чотири типи ситуацій, що призводять до фрустрації:

- **фізичні перешкоди, що заважають задоволенню потреб** (в'язень не може вийти з камери; вахтер не пропускає в будинок без перепустки і т.ін.);
- **відсутність об'єкта, необхідного для задоволення потреб** (ви хочете випити холодного пива, а його немає);
- **біологічні обмеження, що перешкоджають задоволенню потреб** (фізичні вади);
- **соціальні умови, що перешкоджають задоволенню потреб** (оточуючі не виявляють поваги, коханий або кохана не любить і т.п.).

Різновиди внутріособистісного психологічного конфлікту:

- **Конфлікт потреб.** Учасник походу хоче подолати навісну переправу чи стрибнути за допомогою гальмівної системи під час спуску по вертикалі (потреба в ризику) і одночасно відчуває сильний страх (потреба в безпеці).
- **Конфлікт між потребою і соціальною нормою.** Чоловік має надати медичну допомогу жінці (чи навпаки) при травмі певної частини тіла - виникає проблема необхідності подолання певних загальноприйнятих норм поведінки.
- **Конфлікт між різними соціальними нормами.** Керівник повів у похід своїх підлеглих, і розуміє, що повинен показувати приклад іншим, і боїться, втратити авторитет.

Коли на шляху виникає перешкода, а мета, до якої прямували, не досягнена, накопичується психічне і фізичне напруження, яке з досягненням критичної точки виплескується на поведінковому або фізіологічному рівні.

4. Організація побуту, харчування, постачання та охорони здоров'я у туристському поході.

Добір особистого і групового спорядження для туристського походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети і завдань походу і т.ін.

Головні вимоги до туристського спорядження - його міцність, легкість, надійність, пристосованим до похідного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

Особисте спорядження має складатися з мінімуму необхідних речей:

- рюкзак;
- капелюх;
- зручне взуття;
- штани типу тегасів або джинсів;
- шорти;
- сорочка;
- змінна білизна;
- шкарпетки бавовняні (дві-три пари) і вовняні (одна - дві пари);
- носові хустки;
- штормовий костюм;
- светр вовняний;
- костюм тренувальний трикотажний;
- водонепроникна плащ-накидка з капюшоном;
- окуляри сонцезахисні в жорсткому футлярі;
- годинник;
- туалетний набір;
- столовий набір (кружка, ложка, миска, ніж);
- швейний набір (голки, нитки, шпильки, гудзики);
- індивідуальна аптечка чи медичний пакет;
- польова сумка, загальний зошит, набір олівців, ручка, документи;
- ліхтарик із запасом батарейок;
- фотоапарат;
- фляга для води (0,5-0,75 л).

Лекція №4

Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання.

(2 год.)

План

1. Фактори небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.
2. Психологічний та медичний аспекти екстремальних ситуацій і катастроф.
3. Втрата продуктів. Голод.
4. Втрата спорядження. Холод. Укриття.
5. Втрата води. Спека і спрага.
6. Навички виживання. Сигнали біди.

Література

- Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
- Булашев А. Я. Прикладной и познавательный аспекты спортивного туризма [Электронный ресурс] / А. Я. Булашев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 34-37.
- Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
- Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. – Київ: Науковий світ, 2003. – 203 с.
- Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм / О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Альтерпрес, 2008. – 280 с.

1. Фактори небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.

Дати вичерпні рекомендації на випадок усіх екстремальних ситуацій, які трапляються, практично неможливо.

Крім виключно суб'єктивних чинників підвищеного ризику:

- ✦ непорозуміння у стосунках між членами групи,
- ✦ незгода з керівником,
- ✦ порушення дисципліни,
- ✦ вживання спиртного,
- ✦ перевтома).

Існують тактико-технічні фактори:

- помилки в орієнтуванні на місцевості,
- недооцінка перешкод і переоцінка власних сил,
- недостатній нічний відпочинок через невдалий вибір місця базування,
- поспішність,
- порушення графіка, темпу, ритму і тривалості руху, неправильний розподіл вантажу

Природні фактори підвищеної небезпеки:

- ✦ гірські річки із швидкою течією;
- ✦ селеві потоки;
- ✦ Блискавка
- ✦ шквальний вітер,
- ✦ бурі, урагани;
- ✦ низька температура повітря;
- ✦ сонячна радіація;
- ✦ коловороти, ополонки на водоймах;
- ✦ темрява, обмежена видимість;
- ✦ загазованість підземних порожнин;
- ✦ сифони і звуження в печерах,
- ✦ болотиста місцевість;
- ✦ отруйні тварини і рослини;

Неправильні дії учасників походу:

- ✦ кидання камінням один в одного;
- ✦ перебування на снігових схилах без сонцезахисних окулярів (опік очей - «снігова сліпота»);
- ✦ купання в гірській річці на необлаштованій для цього ділянці,
- ✦ Неправильне поводження з вогнем

Найбільш імовірними в природних умовах є аварійні ситуації, пов'язані з:

- ✦ помилками в орієнтуванні;
- ✦ втратою групового та індивідуального спорядження;
- ✦ відставанням від групи одного або кількох учасників;
- ✦ непередбаченим поділом групи;
- ✦ різким погіршенням погодних умов і виведенням з ладу спорядження,
- ✦ передчасним витраченням або псуванням продуктів харчування, що викликає загрозу голоду;
- ✦ втратою або виходом з ладу транспортних засобів.

2. Психологічний та медичний аспекти екстремальних ситуацій і

катастроф.

Найсильнішим проявом страху є **паніка**. Панічний стан виявляється в сум'яття, переляку розгубленості, втраті контролю над своїми думками і діями. Особлива небезпечність паніки полягає в її соціальному характері: вона досить швидко передається від однієї людини до іншої і зрештою може вразити весь колектив. Значну роль у підготовці до екстремальних ситуацій, попередженні депресії, страху і паніки відіграє психологічна підготовка. Головною метою такої підготовки є виховання волі до життя.

В разі короткочасної зовнішньої загрози людина діє на чуттєвому рівні, керуючись інстинктом самозбереження: (відскакує від дерева, що падає; чіпляється за нерухомі предмети, зірвавшись з висоти; намагається триматись на поверхні води при загрозі утоплення). В таких випадках не йдеться про волю до життя.

Вживанню в екстремальних ситуаціях сприяє широка обізнаність у найрізноманітніших галузях, починаючи з астрономії і медицини і закінчуючи рецептурою приготування страв з усього, що можна знайти їстівного в польових умовах.

Прийоми виживання в кожній географічній зоні різні.

Основні кроки з виживання:

- *Заспокоїтись.*
- *Заспокоїти товаришів.*
- Оперативно оцінити ситуацію.
- *Об'єктивно оцінити ступінь небезпеки.*
- *Згуртуватися.*
- Визначити заходи, спрямовані на ліквідацію екстремальної ситуації
- *Всіляко усувати непорозуміння у стосунках між учасниками походу.*

3. Втрата продуктів. Голод.

Дуже часто екстремальні ситуації виникають у зв'язку з частковою або повною втратою продуктів і води

При аналізі шляхів виходу з екстремальної ситуації необхідно реалістично оцінити відстань, швидкість пересування енерговитрати і супутні труднощі. В таких умовах необхідно перейти на режим повного або часткового голодування. Теоретичні розрахунки і дані, одержані під час експериментальних туристських подорожей, свідчать про те, що **група може активно і без шкоди для здоров'я функціонувати в режимі повного голодування протягом двох - трьох тижнів.**

Розрізняють чотири типи голодування:

- ✦ **абсолютне** - коли відсутні їжа та вода;
- ✦ **повне** - коли відсутня їжа, але є вода;
- ✦ **неповне** - коли їжа вживається в обмеженій кількості, якої не вистачає для відновлення енерговитрат;
- ✦ **часткове** - коли при достатній кількості їжі і води люди на не отримують окремих необхідних речовин (вітаміни білків).

При абсолютному голодуванні людина гине через кілька днів, при повному у сприятливих кліматичних умовах може **прожити 60-65 діб**.

Термін «безпечне голодування» коливається в досить широких межах і залежить від віку людини, статі, комплекції, індивідуальних особливостей організму, психічного стану на момент голодування. Помітно знижують його безпечність фактори, що спричиняють посилення обміну речовин: несприятливі кліматичні умови (холод, дощ, сніг, сильний вітер і т.ін.), фізична активність, підвищена емоційність, відповідність одягу погодним умовам.

На практиці в екстремальних **ситуаціях голод досить рідко стає прямою причиною загибелі людини**. Як правило, він посилює вплив інших несприятливих факторів. У цьому й полягає його головна небезпека.

З усіх цих причин кожна група, виходячи на маршрут, повинна мати недоторканий харчовий запас, у складі висококалорійних продуктів із тривалим терміном зберігання, що не потребують кулінарної обробки. Вони повинні мати невеликий об'єм і вагу.

Тривале голодування вимагає довгого періоду відновлення організму. На практиці встановлено, що **тривалість відновлення повинна дорівнювати тривалості голодування**.

4. Втрата спорядження. Холод. Укриття.

Підготовка до туристського походу в зимових умовах вимагає особливої ретельності і відповідальності.

Конструкція наметів, одягу, спорядження має відповідати вимогам подвійного «запасу на холод» (якщо на маршруті передбачаються морози -10°C, необхідно готуватися до -20°C).

Намети, паливо, продукти необхідно рівномірно розподілити між членами групи. Неприпустимо, щоб два - три намети або всі продукти знаходилися в одному рюкзаку: в разі його втрати вся група опиниться в критичному становищі.

Тривалість виживання в умовах холоду залежить від температури повітря, сили вітру, вологості, стану одягу і взуття на момент аварії, запасів палива, якості білуачного спорядження, надійності укриття, кількості

продуктів, морального і фізичного стану учасників походу.

Необхідно пам'ятати: в усіх випадках, пов'язаних з втратою орієнтування, погіршенням погоди, втратою спорядження, травмуванням учасника групи тощо **першочерговим заходом для досягнення безпеки є спорудження укриття!**

У правильно побудованому сніговому укритті лише за рахунок тепла, що виділяється тілом людини, температура піднімається до -5°C при зовнішній температурі -40°C , а за допомогою свічки температуру можна підняти до $+5^{\circ}\text{C}$.

Не слід будувати великі укриття для всієї групи. Краще побудувати кілька малих, **що вимагає значно менших зусиль. Це технологічно простіше, вони значно тепліші і більш стійкі.**

Влітку при необхідності можна жити і без намету, будуючи найпростіші укриття від вітру та дощу. Окремі елементи основи (рами) зв'язують тонкими коріннями ялини, гілками верби, мотузкою сплетеною з трави і вкривають гілками з листям або травою. Укриття можуть бути у вигляді куреня або навісу

5. Втрата води. Спека і спрага.

Найбільшу небезпеку для життя людини спека і спрага становлять у пустелях, напівпустелях і в степах.

Початковим симптомом обезводнення є відчуття спраги, що виникає при втраті організмом 2 % вологи коли цей показник досягає 10 % виникають порушення зору і слуху, утруднення мови. Слизові оболонки висихають, твердіють, на них з'являються тріщини. Шкіра втрачає еластичність, стає в'ялою. Порушується координація рухів, настає непритомність, марення. При температурі вище 30°C 15-процентне обезводнення може стати причиною загибелі.

Кожна хвилина в умовах високих температур позбавляє людський організм кількох грамів води. Використання сонцезахисного тента з легкої тканини світлого кольору знижує втрату вологи більш, як удвічі. При відчутті спраги слід якомога довше утримуватись від вживання води. Пити воду треба дрібними ковтками, ретельно ополіскуючи рот і горло. Під час пересування можна, набравши в рота води, довго її не ковтати - це допомагає подолати спрагу. Найкращим засобом втамування спраги є німецький (одна чайна ложка на 1 л води) і несолодкий зелений чай.

Лекція №5

Релігійний туризм та паломництво.

(2 год.)

План

1. Визначення і види релігійного туризму. Види і особливості паломництва.
2. Індустрія релігійного туризму.
3. Релігійний туризм та паломництво в християнстві.
4. Релігійний туризм та паломництво в інших релігіях.

Література:

- Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.
- Любіцева О.О. Паломництво та релігійний туризм / О.О. Любіцева, С.П. Романчук. – К.: “Альтерпрес”, 2008. – 156 с.
- Христов Т.Т. Религиозный туризм / Т.Т. Христов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.

1. Визначення і види релігійного туризму. Види і особливості паломництва.

Релігійний туризм (сакральний туризм, паломницький туризм, езотеричний туризм) - різновид туризму, пов'язаний з наданням послуг і задоволенням потреб туристів, що прямують до святих місць і релігійних центрів, що знаходяться за межами звичайного для них середовища.

Релігійний туризм поділяється на різновиди:

- паломницький туризм - це сукупність поїздок представників різних конфесій з паломницькими цілями;
- езотеричний - метою його є розширення традиційного релігійного світосприйняття, і відповідно з цією метою ведеться філософський пошук в процесі подорожі;
- релігійний туризм екскурсійно-пізнавальної спрямованості - відвідання місць пов'язаних з історією релігій;
- сакральний - різновид, де турист під час відвідування певних місць створює, відновлює або підкреслює зв'язок з уявним потойбічним. Сакральне в широкому сенсі - це все, що має відношення до Божественного, релігійного, небесного, потойбічного, ірраціонального, містичного, те, що відрізняється від повсякденних речей, понять, явищ.

2. Індустрія релігійного туризму.

Серед причин здійснення паломництва можна виділити наступні:

- бажання зцілитися від душевних і фізичних недуг;
- помолитися за рідних і близьких;
- знайти благодать;
- виконати богоугодну роботу;
- відмолити гріхи;
- висловити подяку за блага, послані зверху;
- проявити відданість вірі;
- прагнення до подвижництва в ім'я віри;
- знайти сенс життя.

У туризмі зазвичай виділяють декілька видів паломництва, що класифікуються по різних ознаках:

- 1) по числу учасників і сімейній приналежності - індивідуальні, сімейні і групові паломництва;
- 2) за тривалістю - тривалі і короткочасні паломництва;
- 3) по сезонності - цілорічні паломництва, а також приурочені до релігійних свят;
- 4) по об'єктах відвідини - відвідини конфесійних культових місць (монастирів, храмів), а також природних культових місць (гір, озер, печер, джерел);
- 5) по місце розташуванню об'єктів паломництва - внутрішні (в межах державних кордонів) і зарубіжні паломницькі тури;
- 6) за ознакою обов'язковості - добровільні і обов'язкові паломницькі тури (наприклад, в ісламі паломництво хадж є обов'язковим для кожного правдивого).

3. Релігійний туризм та паломництво в християнстві.

Основними світовими місцями паломництва є:

• у християн: Віфлеєм, Єрусалим, Назарет, річка Йордан та інші місцевості, пов'язані з Христом, апостолами, Пресвятою Богородицею;

До популярних православних центрів належать:

- свята гора Афон (Греція);
- храм святого Лазаря з його гробницею і мощами (Кіпр);
- монастир Сопочани із діючою церквою Святої Трійці та фресками XIII ст. (Сербія);
- церква Святої Софії, собор О. Невського і церква Святого

Пантейлемона (Болгарія);

- Сіонський собор, храм Метехі, Монастир Святого Давида (Тбілісі), храм Светі-Цховелі та монастир Гелаті (Мцхе- та) у Грузії;
 - Києво-Печерська лавра (м. Київ, Україна);
 - Почаївська Лавра (м. Почаїв, Україна);
- Олександрівська, Троїцько-Сергіївська (Росія) та ін.

4. Релігійний туризм та паломництво в інших релігіях.

Основними світовими місцями паломництва також є:

- у мусульман відвідання Мекки, Медіни і здійснення там запропонованих ритуалів;
- - у ламаїстів - відвідання Лхаси (Тибет);
- - у індусів - відвідання Ілахабада і Варанасі (Індія);
- - у синтоїстів - відвідання Нара (Японія).

Лекція №6 Екологічний туризм. (2год.)

План

1. Визначення екологічного туризму.
2. Дія туризму на природні комплекси.
3. Ознаки екологічного туризму.
4. Види екологічного туризму.

Література:

Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.

Герашенко Я. М. Види спортивно-екологічного туризму / Я. М. Герашенко, Ф. Ф. Товстоп'ятко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - № 2. - С. 37-42.

Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.

1. Визначення екологічного туризму.

Екотуризм - це природний туризм, який включає вивчення природного і культурного навколишнього середовища і слугує для поліпшення середовища. **Екологічний туризм** – тип туризму, що полягає у подорожах до природних недоторканих людиною та, часто, природоохоронних територій.

Для більш глибокого розуміння цього виду подорожей Міжнародною організацією екотуризму вироблено 10 заповідей екотуристів:

- 1) пам'ятати про уразливість землі;
 - 2) залишати тільки сліди, забирати тільки фотографії;
 - 3) пізнавати світ, у який потрапив: культуру народів, географію;
 - 4) поважати місцевих жителів;
 - 5) не купувати вироби виробників, що піддають небезпеці навколишнє середовище;
 - 6) завжди слідувати тільки протоптаними стежками;
 - 7) підтримувати програми з захисту навколишнього середовища;
 - 8) використовувати методи збереження навколишнього середовища;
 - 9) підтримувати організації, що сприяють захисту природи;
 - 10) подорожувати з фірмами, що підтримують принципи екотуризму.
- Головна причина виникнення екологічного туризму полягає у

невідрегульованості відносин у системі «суспільство-природа», або в туристичній інтерпретації — «туризм-екологія». Численні опитування туристів свідчать, що серед провідних мотивів туристських подорожей на перший план все більше виступає прагнення людей до спілкування з природою. Звідси походження близьких за змістом понять «м'який туризм» (soft tourism, або розширений варіант nature tourism with a soft touch – дослівно: природний туризм із м'яким дотиком до природи), «зелений туризм» тощо.

Провідна серед основних причин зародження екологічного туризму - це підсилюється через масовості туризму навантаження на природні та культурно історичні ресурси. Це навантаження зростає прямо пропорційно темпам зростання туристських відвідувань. Стає очевидним протиріччя між задоволенням туристського попиту і раціональним використанням туристських ресурсів. Негативні аспекти впливу були відзначені ще в 1970 і рр.. З 1973 по 1983 р. в Європі протяжність туристських водних маршрутів скоротилася на 40%, а морських - на 70%. Площа пошкоджених місць зросла на 60%.

У 1996 р. під егідою СOT була розроблена концепція сталого розвитку туризму в ХХІ ст. Вона базується на наступних принципах:

- Подорожі і туризм повинні допомогти людям у досягненні гармонії з природою;
- Подорожі і туризм повинні внести свій внесок у збереження, захист і відновлення екосистем;
- Подорожі і туризм повинні ґрунтуватися на життєздатних моделях виробництва і споживання;
- Захист навколишнього середовища повинні складати невід'ємну частину процесу розвитку туризму;
- Проблеми розвитку туризму повинні вирішуватися за участю місцевих органів та зацікавлених громадян;
- Держави повинні попереджувати один одного щодо природних і техногенних лих, які можуть торкнутися туристську сферу;
- Індустрія туризму має базуватися на міжнародному праві у сфері захисту навколишнього середовища.

2. Дія туризму на природні комплекси.

Дія туризму на природні комплекси буває прямою і непрямою.

Пряме включає:

- винищування представників флори і фауни в процесі полювання і рибальства;

- знищення природних умов проживання представників флори і фауни шляхом включення природних територій в господарську діяльність;
- втручання в природні процеси життєдіяльності рослин і тварин;
- привнесло і розповсюдження інфекцій і захворювань через продукти життєдіяльності людини.

До непрямого впливу відносяться:

- зміна природного місця існування;
- глобальна дія на компоненти географічного середовища (забруднення ґрунту і поверхневих вод, вирубка лісів і розвиток ерозії, забруднення атмосфери і ін.).

Управляти процесом впливу туризму на природу можна також прямо або побічно. Варіант прямого управління включає: обмеження загального числа відвідувачів, закриття для відвідин особливо цінних природних об'єктів і територій, використання сучасних технічних засобів і новітніх технологій, що дозволяють мінімізувати забруднення навколишнього середовища.

Непрямий варіант управління ґрунтується на зміні поведінки туристів шляхом підвищення рівня освіти, виховання шанобливого, дбайливого і гуманного відношення до місцевих жителів, тварин і рослин у відвідуваній ними місцевості. Обидва методи украй важливо в даний час для збереження природи і екології.

3. *Ознаки екологічного туризму.*

Виділяється цілий спектр ознак екологічного туризму:

- Будь-яка подорож, протягом якого турист вивчає навколишнє середовище;
- Подорож, в якому природа є головною цінністю;
- Доходи від екотуризму спрямовуються на фінансову підтримку захисту навколишнього середовища;
- Екотурісти особисто беруть участь у діях, які зберігають чи відновлюють ресурси дикої природи.

Ознаки екологічного туризму базуються на визначеннях екотуризму, які в свою чергу поділяються на активні і пасивні. Прикладом активноопределенія екотуризму може служити визначення, вироблене Міжнародним товариством виживання: "Екологічний туризм заохочує верховенство інтересів місцевих жителів у туристському освоєнні території, захищає місцеву флору і фауну і забезпечує місцевих жителів економічними стимулами зберігати навколишнє середовище". До числа пасивноопределеній відноситься наступне: "Екологічний туризм

координує, допомагає і стимулює використання культурних і природних туристських ресурсів області (регіону) для місцевого населення та майбутніх туристів".

Узагальнюючи ознаки і визначення екологічного туризму, можна виділити три основних компоненти екотуризму:

1) "пізнання природи", тобто подорож, передбачає наявність елементів вивчення природи, отримання туристами нових навичок та знань;

2) "збереження екосистем" має на увазі не тільки відповідну поведінку групи на маршруті, а й участь туристів, туроператорів у програмах, заходах щодо захисту навколишнього середовища;

3) "повага до інтересів місцевих жителів" передбачає не тільки дотримання місцевих законів і звичаїв, але і внесок туризму в соціально економічний розвиток туристичних дестинацій.

При відсутності хоча б одного з цих компонентів немає підстав говорити про екотуризм. Узагальнюючи вищевикладене, визначення екологічного туризму може бути наступним: екологічний туризм - це спеціальний вид туристської діяльності, заснованої на туристському попиті, пов'язаної з туристськими потребами в пізнанні природи і внесення вкладу у збереження екологічних систем при обов'язковому повазі інтересів місцевого населення.

4. Види екологічного туризму.

1. Науковий туризм. Як правило, туристськими об'єктами в таких турах виступають особливо охоронювані природні території, заповідники, заказники, національні парки. У ході наукових екологічних турів туристи беруть участь в різних дослідницьких експедиціях, ведуть польові спостереження. Широко відомі екотури в Латинській Америці: круїзи по Галапагоським островам.

2. Тури історії природи. Це сукупність навчальних, науково-культурних і туристських екскурсій, що пролягають по спеціально утвореним екологічним маршрутах. Найбільш часто такі екологічні тури організуються по територіях заповідників, національних парків, по туристських територій і акваторій. Цей вид туризму особливо популярний в Німеччині, тому його часто називають німецькою моделлю розвитку екологічного туризму.

3. Пригодницький туризм. У нього можна включити наступні тури:

- Discovery amp; adventure holidays (віддалені регіони);
- Short destinations (короткострокові тури на велосипедах);
- Walking amp; trekking (пішохідні маршрути по складній місцевості);
- Multi activity holidays (подорожі зі значними фізичними навантаженнями);

- Overland tours (подорожі на спеціально переобладнаних для житла автомобілях).

4. Подорожі в природні заповідники та резервації. Висока атрактивності унікальних та екзотичних природних об'єктів і явищ, що знаходяться в заповідниках, приваблює безліч туристів. Наприклад, 60% туристів, що прибувають до країн Латинської Америки, мають на меті відвідання національних парків, природних заповідників та резервацій. Цей вид екологічного туризму найбільш розвинений в Австралії, тому його часто називають австралійською моделлю розвитку екологічного туризму.

Лекція №7 Подієвий туризм. (2год.)

План

1. Види подієвого туризму.
2. Національні фестивалі і свята.
3. Гастрономічні фестивалі.
4. Покази сучасної моди.
5. Музичні події.
6. Політичні, релігійні, культурні, спортивні, науково-освітні та інші події.

Література:

- Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
- Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.

1. Види подієвого туризму.

Подієвий туризм - це вид туризму, поїздки при якому приурочені до яких-небудь подій. Події можуть відноситися до сфери культури, спорту, бізнесу і т. д.

Подієвий туризм - це атмосфера свята, індивідуальні умови відпочинку і незабутні враження. Головна особливість подієвого туризму - безліч яскравих неповторних моментів. Це перспективний і динамічний вид туризму.

Тематичні види:

- 1) національні фестивалі і свята
- 2) шоу, що театралізуються
- 3) фестивалі кіно і театру
- 4) гастрономічні фестивалі
- 5) фестивалі і виставки квітів
- 6) модні покази
- 7) аукціони
- 8) фестивалі музики і музичні конкурси
- 9) спортивні події
- 10) міжнародні технічні салони

2. Національні фестивалі і свята

До них відносяться:

- ⊙ - фестиваль Св. Патріка в Лондоні (Великобританія);
- ⊙ - фестиваль Св. Патріка в Дубліні (Ірландія);
- ⊙ - фестиваль культур у Берліні (Німеччина);
- ⊙ - парад сексуальних меншин Pride London в Лондоні (Великобританія);
- ⊙ - парад любові (Love Parade) у Берліні (Німеччина);
- ⊙ - парад сексуальних меншин Pride Amsterdam в Амстердамі (Нідерланди);
- ⊙ - парад військових татуювань в Едінбургу (Шотландія);
- ⊙ - святкування дня народження Наполеона Бонапарта, Аяччо (Корсіка);

3. Гастрономічні фестивалі.

До них відносяться:

- ⊙ - міжнародний фестиваль пива, Берлін (Німеччина);
- ⊙ - великий британський фестиваль, Лондон (Великобританія);
- ⊙ - Октоберфест, Мюнхен (Німеччина);
- ⊙ - фестиваль морепродуктів, про в Гров (Іспанія);
- ⊙ - свято молодого вина Божоле Нуво (Франція);
- ⊙ - паризький салон шоколаду, Париж (Франція);

4. Покази сучасної моди.

В індустрії моди немає важливішої події, ніж тиждень моди. Тижні моди проводять двічі на рік – як у визнаних столицях індустрії Нью-Йорку, Парижі, Лондоні, Мілані, так і в національних столицях і містах - культурних центрах різних країн. Осінні й зимові колекції одягу, взуття та аксесуарів дизайнери демонструють з січня по березень/квітень, весняні та літні – з вересня по листопад.

До них відносяться:

- Ready to Wear, Париж (Франція);
- Men s Fashion, Париж (Франція);
- Milano Moda Donna (Італія),

У Мілані розташовуються штаб-квартири найбільш культових марок - Prada, Giorgio Armani, Roberto Cavalli та ін., а розклад показів рясніє відомими брендами (Gucci, Versace, Fendi, Max Mara, Salvatore Ferragamo).

Milan Fashion Week проводиться з 1979 р. під керівництвом Національної палати моди Італії (Camera Nazionale della Moda Italiana), чоловічі покази відбуваються в січні і червні, жіночі – у вересні і лютому.

5. Музичні події.

Одні з найпопулярніших:

- фестиваль Carpièces, Кранс Монтана (Швейцарія);
- фестиваль Ars Musica, Брюссель (Бельгія);
- фестиваль "Сніг і Симфонія", Санкт Мориц (Швейцарія);
- фестиваль TDK TIME WARP, Маннхайм (Німеччина);
- фестиваль поп музики Pink Pop, Ландг्राф (Нідерланди);
- фестиваль джаза в Монтре (Швейцарія);
- фестиваль музики і мистецтва в Хенлі (Великобританія);
- фестиваль джаза в Стокгольмі (Швеція);
- музичний конкурс ім. П.И. Чайковського, Москва (Росія);
- музичний конкурс "Евробачення";

6. Політичні, релігійні, культурні, спортивні, науково-освітні та інші події.

Міжнародні технічні салони:

- ⊙ авіасалон в Ле Бурже, Париж (Франція);
- ⊙ авіакосмічний салон в Жуковському (Росія);
- ⊙ авіасалон в Чжухаї (КНР);
- ⊙ авіасалон на острові Лангкави (Малайзія);
- ⊙ автосалон в Женеві (Швейцарія);
- ⊙ автосалон в Москві (Росія);
- ⊙ "Салон годинника", Женева, Цюріх (Швейцарія).

Спортивні події:

- ⊙ Літні і зимові Олімпійські ігри і міжнародні змагання;
- ⊙ - автогонки Формула 1;
- ⊙ - автогонки NASCAR, США;
- ⊙ - ралі;
- ⊙ - мотогонки;

Лекція №8

Круїзний туризм.

(2 год.)

План

1. Історія і становлення круїзної індустрії.
2. Морські круїзи. Критерії і класифікації морських круїзних суден.
3. Основні регіони морських круїзів.
4. Особливості річкових круїзів.

Література:

Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.

Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.

1. Історія і становлення круїзної індустрії.

Круїз являє собою туристську поїздку на борту спеціального пасажирського судна. Спочатку під круїзом розуміли морську подорож на одному і тому ж судні за замкнутим маршрутом із зупинками в портах, які представляють інтерес, іноді з короткочасними радіальними екскурсіями у внутрішні райони. Пізніше до категорії круїзів стали відносити і подорожі по річках. Відповідно на сьогодні, під **круїзом слід розуміти** подорож на водних видах транспорту, що включає берегові екскурсії, огляд визначних пам'яток портових міст, а також різноманітні розваги на борту морських і річкових лайнерів.

Перевезення людей водним транспортом відомі з глибокої старовини. Найбільшого розквіту морські і річкові подорожі досягли в середні віки. Основоположниками морських експедицій в епоху Середньовіччя були ірландські ченці. Визнаним мореплавцем VI в. за традицією вважається св. Брендан - покровитель Ірландії. Про його мандри складені саги. Плавання св. Брендана було одним з перших, яке вказало європейцям шлях на захід через океан.

На сьогодні круїзи - один з найбільш швидкозростаючих секторів туристичного ринку. Зростає круїзний флот, удосконалюються конструкції пасажирських судів, підвищується їхня комфортабельність, розробляються нові маршрути.

Сучасний водний транспорт залежно від сфери обслуговування підрозділяється на **морський і річковий**. Водні судна, що відносяться до

морського транспорту, здійснюють міжнародні, дальні і каботажні перевезення. Під **міжнародним морським подорожжю** розуміють перевезення пасажирів і вантажів за межі і із-за меж країни; до **дальніх перевезень** відносяться рейси між портами однієї країни при перебуванні морських судів у відкритому морі; **каботажні рейси** здійснюються уздовж побережжя між портами без виходу у відкрите море. Судна річкового флоту здійснюють перевезення пасажирів і вантажів по внутрішніх водних шляхах, до яких відносяться річки, озера, крупні водосховища, канали.

В кінці ХХ в. круїзна індустрія стала найбільш сектором туристської індустрії, що швидко розвивається. Круїзний туризм відноситься до спеціальних видів туризму, оскільки є достатньо трудомістким, капіталомістким видом туризму, що поєднує в собі декілька видів туризму, - рекреаційний, спортивний, лікувально оздоровчий, пізнавальний. Під **круїзом** слід розуміти подорож на водних видах транспорту, що включає берегові екскурсії, огляд визначних пам'яток портових міст, а також різноманітні розваги на борту морських і річкових лайнерів.

Важливою особливістю круїзних турів є організація розваг на борту. На круїзних кораблях працюють різні клуби, запрошуються актори для виступів, проводяться шоу, діють гральні клуби і казино. Як правило, круїзний тур організований по системі "все включено", це розповсюджується на харчування, користування спортивними залами і інвентарем, розважальну програму.

Однією з переваг круїзних турів є їх безвізовість. Пасажири можуть знаходитися в портах і здійснювати екскурсії протягом 48-72 годин без візи. Найбільший недолік круїзів - їх досить висока ціна. Але останнім часом з'явилися бюджетні круїзні компанії.

2. Морські круїзи. Критерії і класифікації морських круїзних суден.

За тривалістю круїзні маршрути класифікуються:

- на короткострокових (від декількох годинників до декількох діб);
- середньострокові (від 5 до 13 діб);
- довгострокові (до 2 місяців).

Морські круїзні маршрути розрізняються за особливостями їх організації на:

- Кільцеві маршрути в певному басейні, наприклад, Середземного моря, із заходом в 8-12 портів різних приморських країн і популярних морських курортів;

- Маршрути open jaw (відкрита паща), наприклад, навколо Європи, Скандинавії та інші, коли туристи доправляють з початкової крапки

маршруту до кінцевої без зворотнього повернення на судні;

- Короткочасні виходи в море на 2-3 дні. Нерідко такі рейси використовуються для спеціальних цілей, наприклад, для організації грального бізнесу. Так, в Ізраїлі гральний бізнес заборонений, але на судах, що залишають територіальні води країни, такі азартні розваги припустима.

- Прибережні морські екскурсії і прогулянкові рейси;

-Тривалі маршрути і кругосвітні подорожі тривалістю до 140-180 днів.

Прийнята наступна цінова класифікація круїзних маршрутів:

- економ (75 - 150 дол. на людину в добу);

- класичні (100-200 дол. на людину в добу);

- преміум (150- 400 дол. на людину в добу);

- люкс (700 - 1000 дол. на людину в добу);

- ексклюзивні (більше 1000 дол. на людину в добу).

Морські круїзні судна за якістю обслуговування і рівню комфорту класифікуються таким чином:

- стандарт (2* 4*);

- преміум (5* 5*+);

- люкс (6*).

Для морських круїзних судів також прийнята класифікація по тоннажу (об'єм внутрішнього простору судна в гросс тоннах, 100 куб. футів складає 1 гросс тонну):

- великі (понад 60 тис. гросс тонн);

- середні (до 60 тис. гросс тонн);

- малі (до 25 тис. гросс тонн).

3. Основні регіони морських круїзів.

За географією круїзної діяльності виділяються наступні найбільш розвинені туристські круїзні регіони світу:

- *Карибський басейн* (Мексиканська затока, Карибське море і Панамський канал). Головною перевагою Карибського басейну єявляється те, що круїзи можна проводити цілий рік. Тривалість круїзних маршрутів коливається від 3 днів до 2 тижнів, маршрути класифікуються по наступних напрямках: Західні Каріби, Східні Каріби, Південні Каріби;

- *басейн Середземного моря* (Найстаріший круїзний район світу - круїзні маршрути охоплюють відразу декілька європейських країн - Іспанія, Франція, Італія, Греція - і країн Північної Африки - Марокко, Туніс, Єгипет.),

- *круїзи навколо Скандинавії* з заходом у глибокі норвезькі фіорди,

- *круїзи навколо Європи* з відвідуванням столичних міст;

- круїзи по *Балтійському морю*;
- *тривалі круїзи* з Північної Америки навколо мису Доброї Надії в Індійський океан і далі в Південно-Східну Азію і Австралію;
- круїзи в *Океанії та Австралії*;
- *льодові круїзи* - круїзні маршрути до берегів Антарктиди і до Північного полюса. Круїзи здійснюються цілий рік: влітку маршрути пролягають до Арктики, взимку основний напрям - Антарктида.

З великих портових центрів, де розвинена круїзна справа, виділяються Майамі (США), Акапулько (Мексика), Генуя (Італія), Сінгапур, Дубай (ОАЕ), Ванкувер (Канада), Гонолулу (Гавайські острови, США).

Льодові круїзи. З'явилися льодові круїзні маршрути у високих широтах. Так на Алясці обслуговують до 400 тис. круїзних туристів на рік. Найбільш екзотичними є круїзи в Арктиці та Антарктиці. Популярні круїзи і до льодовика Гренландії та Ісландії.

4. Особливості річкових круїзів.

Круїзи по внутрішніх водних артеріях (рікам, озерам, каналам) прийнято називати *річковими круїзами*.

Подорожі по річках і озерах найбільш розвинені в державах, багатих судноплавними річками. Річкові круїзи можуть проводитися в одному напрямі або мати кільцевий маршрут. Річкові круїзні маршрути залежно від умов перевезень, їх тривалості і протяжності, якості послуг, що надаються, підрозділяються на транспортні, туристські, екскурсійні прогулочні.

Транспортні маршрути забезпечують транспортне повідомлення між окремими населеними пунктами і працюють, як правило, за заздалегідь опублікованим розкладом. Річкові судна, експлуатовані на транспортних маршрутах, здійснюють транзитні (протяжністю більше 400 км.), місцеві (протяжністю менше 400 км.), приміські і внутрішньоміські перевезення туристів. До транспортних маршрутів відносяться також переправні і поромні лінії.

Туристські перевезення організуються по традиційних і спеціальних маршрутах тривалістю більше 24 годин. Екскурсійні прогулочні маршрути є перевезення екскурсантів тривалістю менше 24 годин, як правило, це внутрішньоміські і приміські річкові маршрути.

Річковий круїзний туризм найбільшою мірою розвинений в європейських країнах (Франція, Німеччина, Румунія, Угорщина, Італія). Популярні круїзні маршрути по Луарі, Рейну, Роне, Сіні, Ельбі. Судна, вживані на річкових маршрутах в Європі, відносяться до преміум класу.

Перше місце в річкових круїзах утримує Німеччина, далі йдуть

Великобританія, Нідерланди, Швейцарія, Австрія, Франція.

Великою популярністю користуються круїзи по Нілу (Каїр - Луксор, 3-5 днів). Ці круїзні маршрути комбінуються з рекреаційним туром (відпочинок в Хургаді або Шармі ель Шейху). Круїзні судна, експлуатовані на маршрутах по Нілу, як правило категорії "5*" або "люкс". Обслуговування на круїзних судах здійснюється по системі "все включено", це розповсюджується на розміщення, живлення, екскурсійну програму.

Також з неевропейських річок популярними географічними напрямками є круїзи по Янцзи (Китай), річці Святого Лаврентія, Міссісіпі (США), Амазонці (Бразилія).

Українські круїзні порти показують стабільне зростання суднозаходів та пасажиропотоку. За останні роки число круїзних заходів у порти збільшилося в середньому на 13%. В Україні лідером з прийому круїзних суден є Одеса.

Лекція №9

Пригодницький та екстремальний туризм.

(2 год.)

План

1. Сутність пригодницького та екстремального туризму.
2. Класифікація екстремального туризму.
3. Наземні та водні (підводні) види екстремального туризму.
4. Гірські види екстремального туризму.
5. Повітряні види екстремального туризму.
6. Екзотичні види екстремального туризму.

Література:

Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.

Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.

1. Сутність пригодницького та екстремального туризму.

Екстремальний туризм – різновид туризму, який пов'язаний із певним ступенем ризику, або з позамежними фізичними або психічними навантаженнями в надважких умовах

Різноманіття видів екстремального туризму в наш час просто захоплює. Кожний вигадує щось особливо нове, аби лиш привабити туристів та просто любителів гострого відчуття. Турист вже змагається з природою: переборює гірські річки, гостює в небезпечних печерах, підкорює води океанів та морів, дізнається про небо за допомогою різноманітних пристроїв, і може злітати на декілька днів у космос.

Цей вид туризму відкриває найпрекрасніші куточки світу, пропонує неймовірні можливості, але завжди пов'язаний з безпекою, тому вимагає хорошої фізичної та психологічної підготовки.

Головне в екстремальному туризмі — наявність природних умов для обраного виду відпочинку і досвідчених організаторів. Усі маршрути екстремального туризму мають різні категорії складності. Більшість не вимагають багаторічного досвіду і ретельних підготовок, і, як правило, вони під силу будь-якій здоровій активній людині.

Невід'ємний атрибут екстремального туризму – спорядження, спецодяг та належне взуття, які роблять екстремальний туризм дорогим. Від них значною мірою залежить життя туриста, і економити на безпеці не можна.

Найвідоміші зони екстремального туризму – це Канада, США, Таїланд, Непал, Китай, Індія, Бутан, Росія.

Пригодницький туризм – різновид туризму, пов'язаний з фізичними навантаженнями та організацією нестандартних турів у екзотичні й екологічно чисті природні резервації та включає незвичайні подорожі, нетрадиційні транспортні засоби.

2. Класифікація екстремального туризму.

Фактори ризику в екстремальному туризмі класифікуються за їх природою: - травмонебезпека; - результат переміщення механізмів і предметів (каменепаді, сходи лавин тощо), несприятливих ергономічних характеристик спорядження, небезпечних атмосферних явищ; - вплив навколишнього середовища - небезпека прояву несприятливих погодних умов; - пожежонебезпека; - біологічний вплив - ризик укусів тварин, отруйних комах, переносників інфекцій, потрапляння в людський організм отруйних мікроорганізмів.

До пригодницького туризму відносяться похідні експедиції, сафарі-тури (мисливство, риболовля, фотополування), навколосвітнє плавання (яхтинг). Такий вид туризму вимагає від тур-фірми значно більшої уваги на стадії підготовки, оскільки необхідно вирішити цілий комплекс питань, пов'язаних із організацією безпеки туристів, адже страхування на такий тур коштує значно дорожче.

У залежності від головної цілі подорожі можна виділити наступні тури:

- тур з метою полювання,
- рибного лову,
- поїздки на природу в заповідники для спостереження за тваринами,
- фотополування.

3. Наземні та водні (підводні) види екстремального туризму.

Маунтинбайкінг - це екстремальний вид наземного туризму, що передбачає їзду на гірському велосипеді по різного роду височинах. Той же велосипедний туризм, але в його екстремальному виді. Незважаючи на свою дорожнечу (гірські велосипеди та їх оснащення в залежності від складності маршруту коштують не дешево) широко поширений як у нас так і за кордоном. Перш ніж зважитися на такий екстрим, пройдіть спеціальну підготовку. Це не тільки захоплюючий, але і небезпечний вид відпочинку.

Спелеологія - вид подорожей основним місцем зосередження яких є печери. Незважаючи на науковий і дослідницький ухил цих подорожей,

багато турфірм пропонують відвідування печер як додаткову родзинку до основного туру чи подорожі. Існує навіть спортивна спелеологія.

Гірські лижі - один з найстаріших видів екстремального туризму. Тому і гірськолижний туристичний сервіс розвинений дуже добре. Це спуск на спеціальних лижах з гірських схилів. Вже давно існують спеціальні гірськолижні курорти. У турфірм в зимовий час - це мабуть основний напрямок діяльності.

Сноубординг - спуск із засніжених гірських схилів на спеціальній дошці - сноуборді. Більш екстремальний вид відпочинку ніж попередній. Виник завдяки водному виду екстремального відпочинку - серфінгу. Серфери, не бажаючи сидіти без діла в зимовий час, придумали цей вид відпочинку.

Дайвінг- найбільш відомий і популярний. Це підводне плавання із застосуванням спеціального спорядження. Родоначалником є усім відомий Жак-Ів Кусто. Саме він створив в 1943 році акваланг, відкривши двері у прекрасний підводний світ мільйонам людей.

Водні лижі - дуже популярний вид пригодницького туризму. Пересування по воді на водних лижах на тросі, який тягне катер досить захоплююче і навіть присутня невелика доля небезпеки. Рівень адреналіну у вашій крові напевно підніметься в кілька разів.

Вейкбординг - не просто катання на спеціальній дошці тримаючись за трос, що буксирується катером, це ще й виконання в русі різних трюків за допомогою хвиль і трамплінів. Але все ж це швидше спорт ніж екстремальний відпочинок. Хоча для завзятих екстремалів цілком може підійти. Якщо вас не лякає рух по воді зі швидкістю 30-40 км / год за катером, який залишає слід у вигляді хвилі, то вперед - це саме для вас.

Серфінг- катання по хвилях на спеціальній дошці. Одним з видів серфінгу євіндсерфінг - катання на дошці під вітрилом. Але існує одна особливість у цьому виді екстремального відпочинку - не всяка водна гладь підходить для цього. Вам доведеться проводити час в очікуванні підходящої хвилі або задовольнятися закордонними курортами з басейнами, що штучно створюють її.

Каякинг – екстремальний сплав по річці за допомогою одномісного або двохмісного каяка. Цей вид пригодницького туризму мало розвинений в Росії, але дуже популярний за кордоном. Розвиваються кілька підвидів каякінга: гребний слалом, родео і сплав. Гребний слалом - чисто спортивний вид. Родео найбільш вільний, але все ж теж ближче спортивний вид. Сплав найбільш підходящий для екстремального туризму. Місце для такого відпочинку - це в основному бурхливі гірські річки.

Рафтинг - сплав по річці за допомогою спеціального човна рафта. Це, на відміну від каякінга, командний вид. І рівень адреналіну ані трохи не

нижче. Це один з найбільш популярних видів водного пригодницького відпочинку.

Віндсерфінг - різновид вітрильного спорту; гонки на спеціальній овальній дошці з вуглепластика із шорсткуватою поверхнею для стійкості із плавниками стабілізаторами на нижній площині, і невеликим вітрилом, що кріпиться до дошці. Зародився в США (1968).

4. Гірські види екстремального туризму.

Альпінізм – вид спорту, що основною метою ставить сходження на природні та штучні скелі та стіни, зокрема на гірські вершини. Альпінізм вважається нпйекстремальнішим відпочинком. Сьогодні альпінізм являє собою цілу індустрію, яка рівномірно розвивається і популяризується. Як правило, для сходжень прийнято вибирати літо, коли погода дозволяє з мінімальними втратами дістатися до наміченої вершини. Однак любителі гострих відчуттів не зупиняються і взимку, а складні погодні умови і сходи лавин тільки додають гостроти подорожі. У гори йдуть, щоб випробувати себе, ризикнути, подолати все і дістатися до вершини. Смак перемоги солодкий, навіть якщо альпініст підкорив не Ельбрус, а всього лише стінку на місцевому скалодромі.

Скелелазіння – вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженню) по природному (скелі) або штучному (скалодром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який вийшов з альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним.

5. Повітряні види екстремального туризму.

Парашутний спорт - справа серйозна, і всі нижчеперелічені дисципліни передбачають серйозну підготовку. Але для початку треба розібратися, що являє собою кожна з них.

Класичний парашютизм включає в себе дві вправи. Перше - стрибки на точність приземлення. Завдання полягає в поразці мішені розміром 3 м. Другу вправу - комплекс фігур у вільному падінні. Змагання ведеться на час. Досить консервативний вид спорту: сам комплекс фігур не зазнає змін вже багато років. Вимагає відточеного майстерності та сталості в результаті.

Групова акробатика. Дана дисципліна має на меті побудови максимального кількості різних фігур командою з декількох парашутистів. Класичне кількість парашутистів у команді - 4 або 8. Бувають також команди з 16 спортсменів. Команда з чотирьох чоловік може побудувати за

час вільного падіння близько 30 фігур.

Скайсерфінг – це стрибки із лижею на виконання різних фігур у вільному падінні. З'явившись в Україні недавно, скайсерфінг відразу ж став користуватися величезною популярністю

BASE jumping. Бейс джамперу для заняття улюбленою справою - стрибками із парашутом - не потрібен літак чи інша літаюча техніка. Він обходиться звичайним ліфтом, а найчастіше і власними руками і ногами плюс альпіністське спорядження.

Польоти на повітряних кулях звичайній людині, доступні на різних фестивалях, які проходять і в нашій країні. Дальність польоту на повітряній кулі залежить від сили вітру (у ураган, звичайно, ніхто не полетить), при середній силі вітру це 20-30 км. Місце приземлення цілком залежить від метеоумов.

Дельтапланеризм входить у число швидко розвиваються всесвітньо відомих видів спорту. Сьогодні налічується близько 90 тис. дельтапланеристів по всьому світу, плюс щороку в небо піднімається близько тисячі новоспечених дельтапланеристов. Сучасні апарати неймовірно стійкі, міцні, і польоти на них можуть бути обмежені лише погодними умовами і досвідченістю самого пілота.

6. Екзотичні види екстремального туризму.

У пригодницькому туризмі останнім часом з'явилися екзотичні види. Хоча вони не дуже популярні і поширені, а часом навіть і не по кишені пересічному обивателю, але все ж про них варто згадати. До екзотичних видів можна віднести: космічний туризм, кайтсерфінг, джайлоо туризм, відпочинок на Північному та Південному полюсі. Розглянемо детальніше кожен з них - можливо в майбутньому вони будуть такі ж популярні, як і поїздки на море.

Космічний туризм. Космічний туризм - оплачувані з приватних коштів польоти в космос або на навколоремну орбіту в розважальних чи науково-дослідних цілях. Відповідно до оцінок, опитувань та досліджень громадської думки, у багатьох людей є велике бажання полетіти в космос. На думку фахівців, це бажання може в середньостроковій перспективі стати важливим джерелом подальшого розвитку космонавтики.

Кайтсерфінг. Рух, стоячи на дошці за допомогою повітряного змія. Людина стоїть на дошці і за мотузку тримає повітряного змія, який є своєрідним двигуном. Кайтсерфінгом можна займатися на рівнинній місцевості і в горах - головне, щоб був попутний вітер. Повітряний змій можна використовувати як влітку, так і взимку. У холодну пору можна

кататися по водоймах, покритих льодом. Тим більше, що русла річок - як правило, самі вітряні місця. Деякі професіонали можуть розганяти свій кайт в два рази швидше за швидкість вітру, і здійснювати стрибки до 30 м. у висоту і 100 м. в довжину.

Джайлоо туризм. Відпочинок серед первісного племені, з усіма особливостями повної відсутності цивілізації. Туристи можуть повною мірою відчути на собі умови життя в кочовому племені. На просторах колишнього СНД такий вид туризму успішно розвивається у високогірних районах Киргизстану.

Європейці й раніше жили серед первісних племен Африки, Індокитаю та Південної Америки, але в основному, це були мандрівники, зоологи, етнографи та інші дослідники, що збирають інформацію для наукових робіт. Джайлоо-туризм не вимагає від відпочиваючого ретельного вивчення та класифікації місцевих звичаїв, ритуалів і побуту, а пропонує зануритися в них, відчути себе одним з членів первісної спільноти. Будучи надзвичайно екстремальним розвагою, джайлоо -туризм підходить далеко не всім.

Туризм на Північному і Південному полюсі. Менш дорогий, ніж наприклад космічний туризм, але тим не менш досить екстремальний. Останнім часом набуває все більшої популярності - все більше бажаючих відпочити в екстремальних кліматичних умовах. Можна також в природному середовищі побачити тваринний світ північних районів.

Найдешевший тур на Північний полюс коштує 8000 євро, але це просто вертолітна екскурсія. Годину-дві проведете на Північному полюсі - і назад. Серйозна лижна експедиція обійдеться туристу в суму до 35 000 євро.