

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В. Спортивний туризм: підруч. Харків: ХНАМГ, 2011. 367 с.
2. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. О. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. К. : Альтерпрес, 2003. 232 с.
3. Єрко А. Поняття спортивно-оздоровчого туризму та його характерні риси. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Географічні науки*. 2013 р. С 184 – 187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvvnug_2013_6_34 (дата звернення: 25.04.2024.)
4. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук. К. 2007. 18 с.
5. Литвинчук О. М. Здоров'язбереження студентської молоді засобами туристичних послуг. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 1. 2015. С. 120 – 126.
6. Свістельник І. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм. *Серія: інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму*. Вип. 1. Львів. 2017. 21 с.
7. Фокін С. П. Організація спортивно-оздоровчого туризму : метод. рек. для студ. К. : КУТЕП, 2003. 79 с.

О. О. Вербицький, І. С. Зігунова
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

РІЗНОВИДИ ТА НАПРЯМКИ ГІРСЬКОЛИЖНОГО ТУРИЗМУ

У статті розглядаються дослідження різновидів та напрямків гірськолижного туризму. Аналізуються особливості та відмінності кожного з них. Наведено систематизацію різновидів та напрямків гірськолижного туризму.

Ключові слова: *гірськолижний туризм, карвінг, фрірайдинг, фрістайл, скі-тур.*

The article examines the research of different types of ski tourism. The features and differences of each of them are analyzed. Systematization of different types of ski tourism is provided.

Keywords: *ski tourism, carving, freeride, freestyle, ski-tour.*

Постановка проблеми. Гірськолижний туризм сьогодні є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, спрямованої на розвиток фізичних, інтелектуальних та морально-вольових здібностей людини. На сучасному етапі його розвитку гірськолижний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню трудової і соціальної активності людей, задоволенню їх творчих, естетичних та моральних запитів [1].

В науковій літературі зустрічаються окремі класифікації гірськолижного туризму. Найчастіше знаходимо різновиди

гірськолижного туризму в залежності від стилів катання. Проте дослідження та систематизації видів і напрямків гірськолижного туризму наразі не існує. За даних умов в цьому виникає об'єктивна необхідність.

Аналіз досліджень даної проблеми. Питання класифікації та різновидів гірськолижного туризму зустрічається в наукових джерелах, зокрема, праці Самойленко В. М., Шикеринець В. В., Лабарткава К. В. та деяких інших авторів. Опосередковано дане питання освітлюється в деяких наукових публікаціях репозиторію Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, зокрема, це наукові статті авторів Є. В. Андросова, В. М. Зігунова, В. В. Роговець, І. С. Зігунової. Разом з тим, дослідження видів та напрямків гірськолижного туризму чітко не окреслено, що викликає науковий інтерес та зумовило вибір тематики даної наукової статті.

Мета роботи – дослідити різновиди та напрямки гірськолижного туризму, здійснити їх узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Гірськолижний туризм сьогодні набув небувалої популярності та став дуже різноманітним: від одноденних прогулянок по готових лижнях до багатоденних автономних походів в горах [1]. Любителі гірських лиж «накочують» за день десятки кілометрів спусків. Деякі, найбільш досвідчені, любителі подорожують у пошуках романтики і гострих відчуттів направляються у віддалені гірські райони, щоб спуститися в складних, незнайомих і часом екстремальних умовах по льодовиках, ущелинах, лісових масивах за не прокладеними ще маршрутами.

Зважаючи на його популярність та різноманітність, можна стверджувати, що гірськолижний туризм є комплексним видом туристської діяльності. В сучасній науковій літературі існують різні погляди з питання класифікації його видів та напрямків. За типом маршруту гірськолижний туризм поділяють на:

- радіальний – тип маршруту з відвідуванням одного місця обслуговування;
- лінійний – тип маршруту з відвідуванням декількох пунктів, коли місце початку і завершення маршруту не збігаються;
- кільцевий – тип маршруту, при якому пересуваються по кільцевому маршруту;
- комбінований – тип маршруту, який складається з елементів радіального, лінійного та кільцевого маршрутів у певній комбінації [2].

За природно-географічними особливостями та технікою руху вирізняють:

- рух по рівнині – використовується якщо гірськолижний маршрут проходить дорогою з рівною сніговою цілиною;

- рух через водойми – коли гірськолижний маршрут проходить через річку або озеро;
- рух безпосередньо в горах – базується на найефективнішому використуванні рельєфу та найрізноманітніших прийомів гірськолижної техніки;
- рух на підйом, проходження спусків має свої особливості та способи пересування.

Найчастіше в науковій літературі зустрічається класифікація видів гірськолижного туризму в залежності від стилів катання. За даним критерієм вирізняють: карвінг (Carving skis), фрірайдинг (Freeride skis), фрістайл (Freestyle skis), скі-тури (Ski-tour), аматорські пересування на лижах (Amateur skis) та спеціальні лижні пересування (Special purpose ski) [1].

Карвінг (англ. «to carve» – підрізати) – це стиль катання на гірських лижах з глибокими послідовними різаними поворотами за допомогою кантів лиж. Карвінг є найпопулярнішим і водночас найбільш технічно складним стилем катання. Для катання технікою карвінгу необхідні добре підготовлені схили з підвищеною щільністю. Початківці-гірськолижники повинні обов'язково пройти навчання [3].

Фрірайд (англ. «freeride» – вільна їзда) – це стиль катання на гірських лижах поза підготовленими трасами або поза межами обслуговування. Мета фрірайду – побути наодинці з природою та горами, відчути повну свободу. Фрірайд є екстремальним та ризикованим, тому фрірайдер повинен бути добре підготовлений, витривалий та екіпований. Різновидами фрірайду є полегшений фрірайд, беккантрі та хелі-скіінг [4]. За полегшеного фрірайду гірськолижники піднімаються за допомогою підйомників, а спускаються по незайманому снігу. Беккантрі є спуском по цілинному снігу, якому передуює сходження на гори без підйомнику. При хелі-скіінг гірськолижники стрибають з безпосередньо з вертольота, який піднімає їх на вершину гори.

Фрістайл (англ. «freestyle» – вільний стиль) – стиль катання, який включає виконання різноманітних трюків та складних фігур. За своєю суттю він комбінацією катання на гірських лижах у поєднанні з лижною аеробікою [2]. Фрістайл виконується на спеціально обладнаних трасах. Сьогодні фрістайл представлений двома напрямками: олдскул і ньюскул. До олдскульних напрямків належать традиційні могул і лижний фрістайл, а ньюскул включає в себе хаф-пайп, слоупстайл і скі-крос. Кожен з них вирізняється своїми особливостями.

Скі-тур (англ. «ski» – лижі, «tour» – подорож) – є різновидом гірськолижного туризму. Його суть – періодичне сходження на гори і спуск по сніжній цілині на спеціальних полегшених лижах. Скі-тур здійснюється поза трасами та гірськолижними курортами.

Скітурист не прив'язаний до транспорту чи обладнаних трас, і може подорожувати більше одного дня

Аматорські пересування на лижах (Amateur, Active skis) – підходить для тих, хто вибирається покататися суто для задоволення. На думку автора, в даний стиль варто включити класичний беккантрі, оскільки він є ідеальним для мисливців, та рибалок, які люблять пересуватися на лижах по простому бездоріжжю.

Спеціальні лижні пересування (Special purpose skis) використовуються окремими спеціалізованими категоріями осіб, в залежності від географії, відстані, цілей та мети пересування.

Загалом гірськолижний туризм розвивається у двох основних напрямках: це змагальний туризм та маршрутний туризм. Змагальний туризм включає підготовку та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму. Маршрутний туризм включає проходження туристично-спортивних маршрутів. Їх відмінність у тому, що гірськолижні походи завжди були основною формою туристично-спортивної діяльності, а гірськолижні туристичні змагання мали другорядне спрямування. Останнім часом тенденції вирівнялися, існує доволі велика кількість різновидів гірськолижного туризму.

Систематизація різновидів та напрямків гірськолижного туризму представлена на рисунку 1.

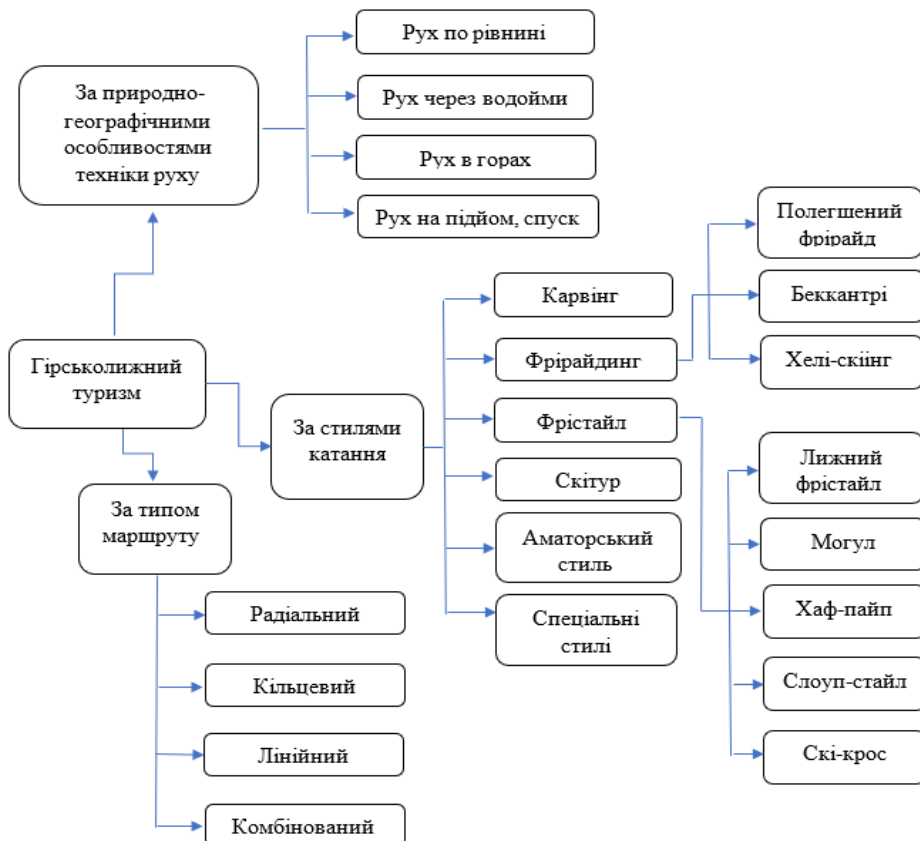


Рисунок 1. Систематизація різновидів гірськолижного туризму

Висновки. Гірськолижний туризм сьогодні є дуже різноманітним та комплексним видом туристської діяльності. В науковій літературі гірськолижний туризм класифікують за певними ознаками, зокрема, за типами маршрутів, за природно-географічними особливостями та технікою руху, а також в залежності від стилів катання та пересування. Найбільш популярними видами в останній класифікації є карвінг, фрірайдинг, фрістайл, скі-тур, а також аматорські та спеціальні лижні пересування. Основними напрямками гірськолижного туризму є змагальний та маршрутний туризм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Самойленко В. М. Лижний туризм. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір: матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 14 травня 2020 р.). Запоріжжя: Видавництво Хортицької національної академії. 2020. С. 652 – 654.
2. Шикеринець В. В. Регіональні аспекти розвитку лижного туризму: сучасний стан та перспективи. *Ефективність державного управління*. 2013. Вип. 35. с.173 – 178.
3. Карвінг (спорт). URL:<https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>
4. Фрірайд. Колотуха О. В. *Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація*. URL: <http://geohub.org.ua/node/3034>.

А. П. Власенко, В. М. Зігунов
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ І ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкривається значення фізичної рекреації і занять туризмом в оздоровленні студентської молоді. Акцентується увага на видах фізичної рекреації та туризму, як засобах рухової активності, що мають позитивний вплив на фізичний і психологічний стан людини. Активна фізична рекреація у природному середовищі має значний оздоровчий ефект, спрямована на відновлення фізичного та психологічного потенціалу молоді.

Ключові слова: фізична рекреація, активний туризм, засіб оздоровлення, оздоровчий ефект, студентська молодь.

The article reveals the importance of physical recreation and tourism in the improvement of student youth. The focus is on the types of physical recreation and tourism as means of motor activity that have a positive effect on the physical and psychological state of a person. Active physical recreation in a natural environment has a significant health-improving effect, aimed at restoring the physical and