

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу

**Андросов Євген Васильович**

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОРГАНІЗАЦІЇ  
СПОРТИВНИХ ГІРСЬКИХ ТУРІВ ВИСОКИХ КАТЕГОРІЙ**

Спеціальність 242 Туризм

Галузь знань: 24 СФЕРА ОБСЛУГОВУВАННЯ

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник:

\_\_\_\_\_ І.С.Зігунова

Кандидат педагогічних наук, доцент

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021р.

Виконавець:

\_\_\_\_\_ Є.В. Андросов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021р.

Суми – 2021

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП .....   | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ТУРІВ .....  | 6  |
| 1.1. Історичні аспекти розвитку спортивно-гірського туризму .....   | 6  |
| 1.2. Ресурси для здійснення спортивно-гірських турів високих категорій ...                                      | 11 |
| Висновки до розділу 1 .....   | 18 |
| РОЗДІЛ 2. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ГІРСЬКИХ ТУРІВ .....                                | 19 |
| 2.1. Особливості нормативно-правової бази організації спортивно-гірських турів .....                            | 19 |
| 2.2. Особливості підготовчого періоду в організації спортивно-гірських турів високої категорії складності ..... | 30 |
| Висновки до розділу 2 .....   | 32 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА СПОРТИВНО-ГІРСЬКИХ ТУРІВ 5 КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ В РАЙОНІ ФАНСЬКИХ ГІР.....                   | 34 |
| 3.1. Паспорт гірського туру .....   | 34 |
| 3.2. Калькуляція туру .....   | 43 |
| Висновки до розділу 3 .....   | 51 |
| ВИСНОВКИ.....   | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 54 |
| ДОДАТКИ.....  | 59 |

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Індустрія туризму в сучасному світі з кожним роком прогресує і в різних країнах світу займає вищу нішу в рейтингу принесення доходу. Це галузь господарства, яка сприяє розвитку середнього та малого бізнесу в країнах, забезпечуючи робочі місця для великої кількості населення.

Україна, з великою кількістю природних, культурних, історичних об'єктів, має велику перспективу в розвитку туристичного бізнесу та галузі в цілому. Сприятливими умовами для туристичної галузі є національний розвиток на місцевому, регіональному та державному рівнях. Передусім, в даний час, в хвилю світової епідеміологічної та екологічної кризи, а також після проведення адміністративно – територіальної реформи, шанси зростають в декілька разів.

Один із видів активної рекреації стає гірський туризм, який є вагомою складовою в структурі туристської галузі. Гірські подорожі сьогодні динамічно розвиваються і можуть стати найважливішим фактором у професійній орієнтації молоді до вибору своєї професії. Останнім часом в Україні виник попит на пригодницькі та спортивні тури, які реалізуються у різноманітних гірських системах світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями організацій і проведення спортивно-гірських подорожей приділяється багато уваги з боку сучасних науковців та практиків, серед яких можна визначити: В. В. Абрамова [1], А. Я. Булашова [2], В. М. Зігунова [3], О. В. Колотуха [4].

Мета дослідження – розробка створення та обґрунтування спортивно-гірського туру 5 категорії складності в Фанських горах.

Завдання дослідження:

1. Виявити історичні аспекти спортивно-гірських подорожей.
2. Дослідити нормативно-правові і методичні засади спортивно-гірських турів в Україні.
3. Розробити експериментальний спортивно-гірський тур 5 категорії складності.

Об'єкт дослідження: спортивні тури високої категорії як туристичний продукт.

Предмет роботи: процес створення спортивно-гірських турів високої категорії.

Практичне значення: формування теоретично-методичних основ в організації спортивних гірських турів, включаючи походи високої категорії складності до Фанських гір, які використовуються на туристичному ринку України комерційними туристсько-спортивними клубами та туристськими операторами України, а також відокремленими підрозділами, які входять до складу Федерації спортивного туризму України (далі ФСТУ).

Наукова новизна роботи полягає в розробці спортивних гірських турів, які включають походи 5 категорії складності, що посилюють теоретичну та методичну базу розробки та створення туристських спортивних продуктів.

Результати даної роботи пропонується використовувати при викладанні навчальних дисциплін «Спортивний туризм» спеціальність Фізичне виховання, «Теорія і методика активного туризму» спеціальності 242 Туризм освітній рівень «Бакалавр» та «Теорія і методика спортивно-оздоровчого туризму» спеціальність 242 Туризм освітній рівень Магістр, та студенти навчального закладу вищої військової освіти, які вивчають навчальну дисципліну «Гірська підготовка».

Методи дослідження: системний, соціологічний, історичний, структурно-функціональний, статистичний аналіз, метод прогнозування та порівняння.

Апробація результатів та публікації: Апробація результатів теми була здійснена на наступних наукових виданнях:

1. У збірнику наукових праць «Стан і перспективи сучасного туризму».

Матеріали 4-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції 26 – 27

- листопада 2020 року. Стаття «Проблеми та перспективи організації спортивно-гірських турів високих категорій»[5], (Додаток А).
2. У збірнику наукових праць «Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи». Матеріали 3-ї Міжнародної науково-практичної конференції 14-15 квітня 2021 року. Стаття «Фанські гори як туристський ресурс для проведення спортивно-туристських походів» [6], (Додаток Б).
  3. Виступ на 6-ій Регіональній конференції «Сучасний туризм в умовах глобальних викликів» за темою «Застосування спеціальної туристської підготовки спец призначенців в умовах сучасних глобальних викликів» (Додаток В).

Структура та обсяг роботи. Робота сформована зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загального висновку, списку використаних джерел, додатків. У першому розділі висвічується історичні та нормативно-правові документи створення спортивних турів та ресурси для здійснення гірських турів. У другому розділі розкривається методичні засади спортивних гірських турів з походами найвищих категорій складності. У третьому розділі обґрунтовано власно розроблений туристський продукт у форматі спортивно-гірського туру високої категорії до Фанських гір. Робота складається з 71 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ТУРІВ

### 1.1. Історичні аспекти розвитку спортивно-гірського туризму

З давніх часів прослідковується розвиток активних гірських мандрівок, в яких використовується активні засоби переміщення. Прикладами таких турів є сходження на найвищу вершину Західної Європи гору Монблан (4810 м) у 1786 році. Ініціатором такого туру був швейцарський вчений Г. Соссюр, який встановив грошову премію за таке сходження. Премію отримали місцеві жителі селища Шамоні (Франція) Ж. Бальма та М. Паккард. У світі прийнято вважати, що дане сходження поклало початок розвитку світового альпінізму та гірського туризму [7]. Так, у Кавказьких горах, тури стали активно проводитись після першого сходження К. Хаширова на Східний Ельбрус (5621 м) у 1829 році. Далі, у 1900 році організовано Російське гірське товариство, яке активно здійснювало гірські подорожі з метою досліджування гірських систем Росії та світу. Так, у 1911 році дослідник Середньої Азії М. Корженевський здійснив першу наскрізну подорож Фанськими горами. У третьому десятиріччі 20-го століття В. Гусев та А. Мухін своїми дослідженнями відкрили для гірського туризму новий район, Фанські гори, провели в ньому уточнення карт, відкрили нові перевали та зробили першосходження на гірські вершини.

З 50-х років двадцятого століття М. Пагануцці мріяв «зробити Фанські гори заповідником спортивно-гірського туризму та альпінізму, щоб рідкісна краса цих місць стала надбанням не однаків, а широкого кола туристів» [8]. Ним зроблена карта району, книга з маршрутами та схемами Паміро-Алаю. (Велика частина архіву М. Пагануцці знаходиться у Народному музеї історії альпінізму м. Суми [9]). Він говорив, що «туризм – це не стільки уміння швидко і правильно поставити намет, скласти багаття і запалити його одним сірником, це стан душі людини, це пізнання величезного і прекрасного світу природи, це й осягнення себе самого, становлення особистості [10].

У шостому десятилітті 20-го століття дослідники Ф. Рудольфович та П. Шульц вивчали район Фанських гір. В цей же час проводилося масове освоєння

цього району альпіністами, першосходження на основні вершини, проходження складних стінних маршрутів з подальшим збільшенням кількості походів та сходжень.

Отже, спортивний гірський туризм в Україні залишається важливою складовою туристичної галузі, фізичної культури та спорту, який спрямований на здоровий спосіб життя, розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та вольових здібностей. Походи різної категорії складності в гірській місцевості та змагання з техніки спортивного гірського туризму, крім спортивної складової, в першу чергу, сприяють розповсюдженню активного відпочинку, підняття життєвого потенціалу туристів. З економічної сторони, спортивний гірський туризм приваблює організаторів турів та туристів своєю соціальною доступністю. Вартість спортивних турів, порівняно з вартістю традиційних подорожей, відрізняються дешевизною та стають дійовою запорукою для ефективного відпочинку більшої кількості населення регіону. Цьому сприяють форми, методи, засоби, які застосовуються в спортивному туризмі, зменшення використання матеріально-технічної інфраструктури в різних регіонах України та світу [11].

За радянських часів у минулому столітті гірські подорожі мали фінансування з боку різноманітних державних структур. Після здобуття незалежності України, та з припиненням фінансування спортивних подорожей зі сторони держави, відбулося падіння масовості туризмі. Спортивний гірський туризм перейшов на самофінансування. Сьогодні його розвитком в Україні займається ФСТУ, яка намагається підійняти престиж спортивного гірського туризму [12].

Спортивний гірський туризм – це не олімпійський вид спорту, він є часткою фізично-культурної системи та спорту в Україні. За словами вченого С. Фокіна, спортивний туризм виступає як «винятковий вид туристсько-спортивного функціонування, головною конфігурацією якого є спортивний похід або змагання з видів туризму. Ці види активності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення

туристської майстерності туриста, виконання нормативно-спортивних розрядів» [13].

Згідно Правил спортивних змагань зі спортивного туризму дається поняття, «спортивний туризм – як різновид спорту, що включає в себе змагання на маршрутах (туристсько-спортивні походи), які передбачають подолання категорійних за трудністю перешкод у природному середовищі, змагання на дистанціях, прокладених у природному середовищі та/або на штучному рельєфі» [14].

В туристській галузі України спортивно-гірський туризм сприяє розвитку та поширенню активних форм відпочинку, а також виконує виховні, пізнавальні, економічні, рекреаційні та інші функції. В той же час, спортивно-гірські тури високої категорії складності вимагають участь у них підготовлених спортсменів-туристів.

Структура спортивно-гірського туризму складається з двох складових:

1. Туристсько-спортивні походи, або спортивна дисципліна «маршрути» [15].
2. Змагання з техніки спортивно-гірського туризму, або спортивна дисципліна «дистанції» [16].

Згідно Єдиної спортивної класифікації України присвоюються звання "Майстер спорту" та спортивні розряди. [17]

В спортивній історії туризму та його розвитку в Україні ці дві лінії завжди були нероздільні. Якщо гірські походи були основною формою туристсько-спортивної діяльності і запроваджені з 1944 році у спортивну класифікацію, то спортивні змагання з гірського туризму носили допоміжний, другорядний характер. В основному, змагання зі спортивного туризму використовувались для перевірки готовності туристсько-спортивних груп при виході на категорійні маршрути. [18].

На даний час основою спортивного гірського туризму є самодіяльні гірські подорожі. Спортсмени-туристи самі розробляють маршрути спортивних турів, самостійно забезпечують себе ночівлею на місцевості, харчуванням,

туристським спорядженням для проходження маршруту. Такий спосіб організації подорожі дає можливість заощадити кошти учасників, тобто, зменшити затрати всіх учасників подорожі.

Спортивний гірський туризм має велике значення в розвитку туристичної галузі в Україні. Він забезпечує:

- здоровий спосіб життя багатьох вікових груп населення;
- найбільш демократичний вид активного відпочинку, якому характерні самостійність у розробленні маршруту подорожі;
- унікальний засіб спілкування між учасниками подорожі;
- розвиток людини в духовній, історичній та екологічній сферах;
- формування фізичних, морально-вольових, якостей учасників подорожі;
- джерело підготовки кваліфікованих туристсько-спортивних кадрів, гідів, інструкторів;
- формування гірсько-висотної підготовки бійців у спеціальних підрозділах ЗСУ.

Таким чином, спортивний гірський туризм - одна із сучасних технологій туристсько-спортивної діяльності, яка формує здоровий спосіб життя, бережливе відношення до навколишнього природного середовища, розвиває духовні та фізичні якості, пізнавальний інтерес, основи самозбереження в екстремальних похідних умовах та готує молодь України до проходження служби в рядах ЗСУ [19].

В Україні на сьогодні спортивно-гірський рух не відповідає своїм потенційним можливостям. Це пов'язано в першу чергу з розвитком економіки України та суспільства, відсутністю, майже повністю, державного фінансування цього напрямку в спорті [20].

Спортивний гірський туризму має потенціал до динамічного розвитку і може стати найважливішим фактором соціально-культурного зростання, спонукати до соціально-економічного росту на місцевому та національному рівнях [21].

Розвиток спортивних гірських турів, на прикладі Фанських гір, може дати позитивні моменти у загальному зростанні спортивних навичок та кваліфікованості туристів-спортсменів:

- сприяє здоровому способу життя, вдосконалює спеціальну та загальну фізичну, спортивно-туристську підготовку, збагачує, розширює кругозір, сприяє розвитку взаєморозуміння, колективізму, взаємодопомоги; сприяє засвоєнню основних правил організації та проведення походів, розробки маршруту.
- розвиває та вдосконалює практичні туристсько-спортивні навички, такі як: надання першої лікарської допомоги; поведінки в екстремальних ситуаціях; орієнтуванні на місцевості; розвиває силу та витривалість; культурні, історичні, етнографічні, естетичні смаки.
- надає знання з техніки подолання переправ через гірські ріки; використання спеціального спорядження для подолання перешкод; знаходження безпечних місць для біваків; здобування питної води та приготування їжі в екстремальних умовах;
- виховує вольові якості, розвиває інтелект, уміння самостійно приймати рішення;
- дає можливість виконати спортивні розряди та звання зі спортивного туризму, підвищити спортивну майстерність та спортивний досвід для участі у походах та керівництві походами різної категорії складності.

Отже, в підпункті 1.1. розглянуто розвиток гірських турів з використанням активних засобів пересування; значення загального зростання навичок та кваліфікованості туристів-спортсменів під час спортивних походів та змагань. Визначено, що спортивний гірський туризм сприяє розвитку та поширенню активних форм відпочинку, виконуючи виховні, пізнавальні, економічні, рекреаційні функції та стає найважливішим фактором соціально-культурного, економічного росту на місцевому та національному рівнях.

## 1.2. Ресурси для здійснення спортивно-гірських турів високих категорій

Фанські гори – перспективний гірський регіон для залучення туристів, здійснення спортивних походів різної категорії складності, знайомства з інфраструктурою району, маршрутами гірських сходжень, кліматом, гідрографією, тощо.

Отже, туристсько-спортивні ресурси — це «сукупність природно-кліматичних, оздоровчих, історико-культурних, пізнавальних та соціально-побутових ресурсів відповідної території, які задовольняють різноманітні потреби туриста» [22]. Вони представляють собою не тільки культурно-історичні пам'ятки, розташування об'єктів відпочинку, а й гостинність місцевого населення тощо. Туристські спортивно-гірські ресурси мають декілька властивостей: доступність, привабливість, екскурсійна та спортивна значущість, кліматичні умови, екологічна обстановка.

На даний час є різні підходи до класифікації туристичних ресурсів. Одними з найбільш поширених класифікацій та підходів є визначення польського економіста М. Труасі (1963), а також французького економіста П. Дефера (1972) [23], (Таблиця 1.1).

Розглянемо район спортивно-гірського туру в Фанських горах, який проходить в гірській системі Паміро-Алай. Фанські гори - це один з найкрасивіших районів Паміро-Алаю [24]. Фанські гори, як туристсько-спортивний ресурс, це вузол високих коротких хребтів на північному заході Таджикистану, які знаходяться між Гісарським та Зеравшанським гірськими хребтами в Паміро-Алайській гірській системі. З півдня і південного сходу та сходу Фанські гори обмежені ущелиною річки Дукдон, долиною річки Саритаг, долиною річки Іскандер-Дар'ї та вузькою ущелиною Фан-Дар'ї. З півночі границя проходить по притоку річки Кнут-Дар'ї – річкою Артуч. З південного заходу і заходу – долиною річок Вору та Арча-Майдан. Гора Чимтарга (5487м) представляє найвищу вершину Фанських гір. Інші п'ятитисячники цього району: Бодхона (5138 м), Міралі (5132), Енергія (5105 м), Замок (5070 м), Чапдара (5050 м), Велика Ганза (5306), Мала Ганза (5031). Схили гір в радіусі 20 км

представлені скельними стінами та невеликими льодовиками для таких висот. [25].

Таблиця 1.1.

## Класифікація туристичних ресурсів

| Автор                  | Класифікація   | Розшифровка   |
|------------------------|--|---|
| Класифікація М. Труасі | Природні туристичні ресурси.   | Повітря, моря, ріки, озера, пейзажі, гори, ліси, клімат.  |
|                        | Туристичні ресурси, створені працею людини.  | Пам'ятники, архітектурні споруди, твори мистецтва тощо.   |
|                        | Додаткові туристичні ресурси, які створені людською працею для надавання послуг.                     | Всі підприємства, призначені для прийому та обслуговування туристів, інфраструктура району.   |
| Класифікація П. Дефера | Гідром - Ресурси, пов'язані з водою.   | Морські узбережжя, озера, сніжні рівнини, ріки, льодовики, гідроелектростанції, джерела мінеральних вод.                                      |
|                        | Фітом - туристичні ресурси, які утворені природою, до складу яких входить земля.                     | Типи: 1. Створені самою природою - гори, ліси, скелі, мальовничі панорами, вулкани.<br>2. Результат людської праці - сади, національні парки. |
|                        | Літом - усе, що створено людською працею.  | Музеї під відкритим небом, етнографічні села, пам'ятники архітектури минулих цивілізацій.   |
|                        | Антропом – всі інші види діяльності людини, які викликають інтерес туристів, незалежно від оточення. | Національні костюми, фольклор та національна музика, народні та національні свята, народні промисли.  |

Клімат Фанських гір слугує регулятором цінової політики гірських подорожей, забезпечуючи велику кількість туристів майже всі сезони року. Клімат Фанських гір набагато сухіший і стійкіший ніж континентальний, у середньому з невеликою кількістю опадів за рік (250 мм), що значно скорочує акліматизацію спортивних турів. Зима м'яка та сніжна. Негативні температури спостерігаються у грудні – січні. З лютого до травня на схилах гір є велика лавинна небезпека. При підйомі на кожні 100 м температура падає на  $0,6^{\circ}$  -  $7^{\circ}$  C і збільшується кількість опадів. На висоті 3200 – 3400 м позитивні температури бувають лише у травні-вересні. На висотах до 5500 м переважає холодний період з морозами влітку до  $-10^{\circ}$  -  $12^{\circ}$  C, а взимку до  $-25^{\circ}$  -  $30^{\circ}$  C. Та в результаті інтенсивної сонячної радіації в ясні дні скелі нагріваються і сніг на освітлених сонцем схилах тоне. Найбільш приємна зона з луговою та ліською рослинністю – на висотах 2000 – 2800 м. У літні дні сонце добре прогріває повітря, і ночі, навіть на висоті 2500 м, порівняно теплі. З червня до жовтня місяця встановлюється тепла та суха погода. Це є сприятливий час для організації і здійснення турів. Найкращий час для проходження маршрутів – серпень [26].

Не маловажним фактором у здійсненні гірських турів є водні природно-рекреаційні ресурси. У Фанських горах розташовані біля 40 джерельних чистих озер, які мають різні кольори: сині, блакитні, зелені, темно-фіолетові, білі, чорні. Найбільш відомими озерами в Фанських горах є: Алаудінські, Кулікалонські, Іскандеркуль, Алло. У горах вода чиста та прозора, її можна пити спокійно, не кип'ятити, Але біля пасовищ та нижче їх – воду рекомендовано кип'ятити. Алаудінське озеро знаходиться на висоті 2800м у вузькій ущелині між двома хребтами. Найбільша глибина – 16 метрів. Озера живляться з підземних джерел. Кулікалонські озера - група з трьох льодовикових озер у західному Таджикистані. Озеро Іскандеркуль площею 35 кв. км на висоті 2068 м над рівнем моря та глибиною - 72 м. Озеро Іскандеркуль називають серцем Паміро-Алаю і Фанських гір, має незвичайну форму у вигляді трикутника з закругленими кутами та бірюзовий колір води. За однією з легенд, в озері потонув улюблений кінь Олександра Македонського. Ім'я Олександр в ті часи вимовлялося як

Искандер. Озеро отримало назву на честь О. Македонського. Поряд - водоспад висотою 43 м. Озера Велике Алло бобовидної форми з крижаною водою, незвичайно насиченого синього кольору, знаходиться на висоті 3150 м. Озеро з'явилося у 1912 році після сильного землетрусу, який миттєво роздробив на шматки південний схил Західного Фанського хребта. Озеро утворилося в улоговині, оточеній величезними вертикальними стінами [27].

При плануванні спортивних гірських турів треба враховувати те, що у Фанських горах є чотири замкнутих внутрішніх районів:

- басейн Пасруда на північному сході;
- басейн Артучі на північному заході;
- басейн Вору на південному заході;
- басейн сі стоком до озера Искандеркуль та Искандердар'є на південному сході.

Розглядаючи льодовики Фанських гір можна зазначити, що сучасні льодовики Фанських гір перебувають у фазі рецесії, тобто у стадії відступу. А назви гірських вершин у Фанських горах різні, що потребує враховувати при розробці спортивно-гірських турів (Таблиця. 1.2).

До туристсько-спортивних ресурсів досліджуваної теми також відносяться історико-культурні ресурси, так як вони відіграють значну роль у формуванні культури туристів. Представляємо туристські об'єкти.

Пам'ятник Исмоїлу Сомоні, засновнику та першому правителю держави Саманідів (пам'ятники Сомоні є в Худжанді та Педжикенті). Його ім'ям названо вулиці, національну валюту. Найвища вершина Паміру – пік Исмоїлу Сомоні 7495 м (давні назви - пік Сталіна, пік Комунізму) [28]. У 1999 році на честь 1100-річчя держави Саманідів архітектором Баховадіном Зухуруддіновим було зведено перший у Таджикистані величний монумент засновнику таджицької держави – Исмоїлу Сомоні. Пам'ятник вважається головним символом міста Душанбе.

Таблиця 1.2.

## Назва гірських вершин Фанських гір

| №  | Назва групи  | Назви гір  | Переклад   |
|----|--|--|--|
| 1. | Нерозкриті смислові значенням, які походять від назв древніх народів цієї території (з думками місцевих таджиків). | Фандар'я,<br>Фан-Улла,<br>Ганза, Зінах.              | -  |
| 2. | Таджикські назви, які мають переклад.  | Ягноб<br>Арча-Майдан<br>Бодхона<br>Зіндон<br>Ахбасой | Льодова вода<br>Арчова<br>площа<br>Дім вітрів<br>В'язниця<br>Ущелина на<br>перевал |
| 3. | Назви, надані мандрівниками, альпіністами та туристами.  | пік Енергія<br>гора Дождімерна                       | -  |
| 4. | Двойні назви – російські та таджикські   | -Дождімерна – Куї-Чорбаї<br>Кирк-Шайтан – Сімоб      | -  |

Пам'ятник Абу Алі ібн Сіна (Авіценна) - середньовічний перський вчений, філософ і лікар, представник східного аристотелізму. Він був придворним лікарем саманідських емірів та дайлемітських султанів. Якийсь час був візиром у Хамадані. Усього написав понад 450 праць у 29 галузях науки, з яких до нас дійшли лише 274. Найвідоміший і найвпливовіший філософ-вчений середньовічного ісламського світу. Його найвідоміші роботи – це «Книга зцілення», філософська та наукова енциклопедія, та «Канон медицини», медична

енциклопедія, яка стала стандартним медичним текстом у багатьох середньовічних університетах і використовувалась до 1650 року. Пік Абу Алі Ібн Сіні (7134.3 м) з'явився у 2006 році (пік Кауфмана, пік Леніна) на Памірі, на території Таджикистану. Вперше піднялися на цей пік у 1928 році німецькі альпіністи Ойген Алльвайн, Ервін Шнайдер, Карл Він [29].

Парк «Рудакі». Заснований в середині 1930-х років, чудовий парк для прогулянок, відмінна ілюмінація, багато квітів. Основним акцентом парку є монументальний скульптурний пам'ятник, присвячений 1150 – річчю Абуабдулло Рудакі [30].

Національний музей Таджикистану до 2011 року носив ім'я знаменитого перського художника-мініатюриста Камольддіна Біхзода, який працював при дворах Хусейна Байкара та Ісмаїла I. Музейний заклад відкритий для відвідування від 10:00 до 17:00 години, по неділях — від 11:00 до 16:00 (вихідний день: понеділок). Музейна колекція включає твори живопису, скульптури і графіки, зразки флори, фауни і мінералогічні зібрання, а також пам'ятки археології, етнографії, писемності, нумізматичні колекції, фрагменти видатних архітектурних споруд. Серед шедеврів музейного зібрання — вироби традиційного декоративно-ужиткового мистецтва таджиків 19 – 20 століть, унікальні археологічні пам'ятки доби неоліту, бронзи і аж до Середньовіччя [31].

Центральна соборна мечеть імені Ходжи Якуба. Центральна соборна мечеть - цікавий історичний об'єкт. Найбільша мечеть Середньої Азії, в ній можуть розміститися більше 120 тисяч чоловік. Найбільший релігійний об'єкт, який збудували в Таджикистані за роки незалежності у 2019 році [32].

Таджицький державний академічний театр опери та балету С. Айні - провідний музичний театр Таджикистану. Заснований у Душанбе в 1936 році. Названий на честь засновника таджицької літератури Садриддіна Айні [33].

Аквапарк «Дельфін». Перший водний атракціон на території Таджикистану з високою якістю в галузі відпочинку та розваги. Вартість квитка становить для дітей зі зростом до 1 метра безкоштовно, від 8 років - 50 сомоні (7

\$), для дорослих - від 8 до 10 \$ (за вхід = 3 години) і для VIP персон 30 \$. Цей тариф вдвічі більший ніж у Європі [34].

Отже, в підпункті 1.2. розглянуто район спортивно-гірського туру в Фанських горах Паміро-Алаю. Надана порівняльна класифікація туристських ресурсів. Охарактеризовані природні туристські ресурси: клімат, гідрографія, льодовики, категорійність перевалів та вершин, маршрути гірських сходжень. Надана інфраструктура району гірського туру, місце знаходження та характеристика історико-культурних ресурсів в м. Душанбе.

Визначено привабливість даного району гірського туру високих категорій завдяки природним та історико-культурним ресурсам.

## Висновки до розділу 1

Спортивний гірський туризм стає важливим фактором соціально-культурного, економічного розвитку країни та спрямований вдосконалювати фізичні, моральні, інтелектуальні якості туристів. Соціальна доступність спортивних гірських турів, за рахунок зменшення використання матеріально-технічної інфраструктури району, багатства та насичення регіону історико-культурними, природними туристськими об'єктами, завжди приваблює туристську спільноту.

Таким регіоном є Фанські гори, які мають високий туристсько-рекреаційний потенціал завдяки злагодженому транспортному трансферу та інфраструктури, прекрасному клімату, первозданної краси району, великої кількості вершин та перевалів для організації та проведення категорійних походів. Завдяки туризму приходить пізнання історії, культури даного регіону, у кожного прокидається дух авантюризму та бажання пройти новий гірський похід новими стежками.

Отже, активний ресурсний потенціал Фанських гір у доковідний період міжнародних подорожей сформував достатньо великий потік туристів, любителів гірських подорожей до Таджикистану.

Особливостями цих гірських подорожей стала велика привабливість Фанських гір та привабливість історичних об'єктів країни. Відтак, туристські ресурси Фанських гір мають велике рекреаційне та спортивне значення у розвитку спортивно-гірських турів.

## РОЗДІЛ 2. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ГІРСЬКИХ ТУРІВ

2.1. Особливості нормативно-правової бази організації спортивно-гірських турів.

Організація спортивно-гірського туру високої категорії - це складний та багатогранний процес. Усі спортивно-туристські подорожі та тури в Україні проходять згідно нормативно-методичних документів, які визначаються ФСТУ. В них викладені основні правила проведення спортивно-гірських походів, вимоги до формування груп, досвіду керівника та учасників; обов'язки та права всіх учасників походу; виконання розрядних норм спортивно-гірського туризму.

Розглядаючи нормативно-методичну базу організації та здійснення спортивно-гірських турів до яких відносяться такі нормативні документи, як:

- Закон України «Про туризм», №324/95-ВР. Редакція від 11.02.2015 р. [13].
- Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Міністерство молоді та спорту України від 15 квітня 2021. № 11/5.3/21 [18].
- Методика визначення категорії складності туристських спортивних маршрутів, затверджена постановою Президії ФСТУ від 8.12.2001 р., протокол № 2, п. № 5, додаток № 3 Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів 2001 [35].
- Методика визначення категорії складності гірських походів та вимоги до керівників і учасників гірських походів у малих горах та у високогір'ї з досвідом походів у малих горах. Виконком ФСТУ 25.03.2012 [36].
- Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська») рішення Виконкому ФСТУ (Протокол «12 від 13.09.2021 р. п. 2) [15].
- Про затвердження Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з не олімпійських видів спорту. Наказ від 24.04. 2014 № 1305. Міністерство молоді та спорту України [17].

Розглянемо більш детально нормативи та правила організації спортивних турів. Розробляючи спортивно-гірський похід, необхідно приділити увагу

класифікації маршрутів. Маршрути поділяються за видами туризму (гірський, пішохідний тощо), категоріями та ступенями складності. Ці дані спортсмени використовуються для виконання розрядів зі спортивного туризму. Для виконання розрядів необхідні ряд вимог. Розглянемо вимоги для гірських походів 5 категорії складності, учасників та керівників спортивних походів [36], (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

## Класифікація складності спортивно-гірського походу

| Категорія складності | Досвід участі та керівництва<br>у походах<br>з даного виду туризму (к. с.) |                 |             | Мінімальний вік (за роком<br>народження),<br>років |          | Мінімальний<br>склад групи |
|----------------------|--|-----------------|-------------|--|----------|----------------------------|
|                      | Учасник  | Керівник        |             | Учасник  | Керівник |                            |
|                      |  | Участь          | Керівництво |  |          |                            |
| I                    | -  | II              | н/к         | 13<br>(14) <sup>2</sup>                            | 18       | 4                          |
| II                   | I  | II              | I           | 14   | 18       | 4                          |
| III                  | II   | III             | II          | 15   | 18       | 4                          |
| IV                   | III  | IV              | III         | 16   | 19       | 4                          |
| V                    | IV   | V               | IV          | 17   | 19       | 6 <sup>4</sup>             |
| VI                   | V  | VI <sup>5</sup> | V           | 18   | 20       | 6 <sup>4</sup> (4)         |

Спортивні походи поділяються на 1 - 4 категорії складності (далі к. скл.) у порядку зростання. «Категорія складності маршруту (к.с.) спортивно-гірського походу визначається у високогірних походах протяжністю, набором перевалів, та тривалістю маршруту. В маршрутах високої категорії складності містяться більш складні у подоланні перешкоди, ніж маршрути попередньої категорії складності» [37].

Усі походи, що мають тривалість, складність, та протяжність меншу, ніж похід I к. скл., відносяться до не категорійних походів. (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

### Нормативи туристських походів

| Вид туризму та характеристики походів   |            | Категорії складності |            |            |            |            |            | Ступені складності |    |    |
|---|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------|----|----|
|   |            | I                    | II         | III        | IV         | V          | VI         | 1                  | 2  | 3  |
| Рекомендована тривалість походів у днях |            | 6                    | 8          | 10         | 13         | 16         | 20         | 3                  | 4  | 6  |
| Протяжність маршруту походу у км        | пішохідних | 130                  | 160        | 190        | 220        | 250        | 300        | 30                 | 50 | 75 |
|   | лижних     | 130                  | 150        | 170        | 210        | 240        | 300        | 30                 | 50 | 75 |
|   | гірських   | <b>100</b>           | <b>120</b> | <b>140</b> | <b>150</b> | <b>160</b> | <b>160</b> | -                  | -  | -  |

При розробці категорійних спортивних гірських походів використовують Методику визначення категорії складності туристських спортивних маршрутів, враховуючи перевали певної категорії трудности (далі к.т.), траверси хребтів, гребенів, вершини (к. т.) тощо [38]. Визначальними у високогір'ї є категорійні перевали.

Перевал (П) – це місце перетину хребта або його відрогу при переході із однієї долини в іншу, при підйомі та спуску з якого гірський рельєф відповідає класифікаційним вимогам певної складності.

Категорія труднощі (далі – к.т.) наведених у Переліках високогірних перевалів зараховується при умові їх подолання від точки (пункту) до точки (пункту) вказаних у Переліках.

Тривалість маршруту – оптимальний час, необхідний для групи у складі 6-8 учасників з середнім рівнем підготовки, для проходження маршруту при мінімальній кількості категорійних перевалів.

Для походу 5 к. скл. – 16 днів. Тривалість походу може бути збільшена при збільшенні протяжності маршруту та збільшенні кількості та труднощі перевалів.

Протяжність маршруту – це довжина активної частини маршруту. Мінімальна протяжність встановлена для кожної категорії складності походу (Таблиця 2.2.).

Протяжність маршруту у гірській місцевості вимірюється за картами масштабу 1:100000. Отриманий результат помножується на коефіцієнт 1,2. Маршрут походу поділяється на основну та допоміжну частини.

Основна частина маршруту може бути лінійною або кільцевою (одне кільце) з протяжністю не менше 75% від встановленої для даної к. скл. і включати для гірських походів не менше двох найбільш складних перевалів.

Допоміжна частина, не більше 25%, може бути лінійною, за кільцеваною, включати кільцеві та лінійні радіальні виходи. Радіальним виходом у поході вважається відрізок маршруту, що проходить з поверненням до початкової точки тим же шляхом. Якщо відстані пройдені у кільцевих радіальних виходах (з поверненням по іншому шляху), відрізок маршруту зараховується повністю, а пройдені у лінійних радіальних виходах (з поверненням тим же шляхом) зараховуються в одному напрямі.

Початкова стадія походу передбачає радіальні виходи, розвідки та сходження (активну акліматизацію з набором та скиданням висоти).

Протяжність походу може бути зменшена згідно таблиці (Таблиця. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Рекомендоване зменшення протяжності походу в залежності від збільшення кількості категорійних перевалів понад мінімальну.

|                           |   | Категорія трудності перевалів |          |          |          |          |          |          |
|---------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                           |   | 1А                            | 1Б       | 2А       | 2Б       | 3А       | 3Б       | 3Б*      |
| Еквівалент<br>протяжності | Визначальні перевали на основній частині маршруту | 10<br>км                      | 12<br>км | 14<br>км | 16<br>км | 18<br>км | 20<br>км | 22<br>км |
|                           | теж на допоміжній частині маршруту                | 6<br>км                       | 7<br>км  | 8<br>км  | 10<br>км | 12<br>км | 14<br>км | 16<br>км |

Для походів різної категорії складності встановлено мінімальний набір основних нормативних перевалів, що видно з таблиці. (Таблиця. 2.4.)

Під час походу можуть бути перевали, що пройдені вперше, сходження або траверси, які не є елементами проходження перевалу. Оцінка проходження оцінюється МКК та затверджується ЦМКК. При цьому слід мати на увазі, що туристська оцінка к.т. вершин і траверсів не співпадає із альпіністською шкалою оцінки їх складності. При розробці маршруту походу треба враховувати, що перевали 3Б\* к.т. (найскладніші перевали, що виходять за межі класифікації) можна ставити до свого маршруту, якщо 2/3 учасників групи мають досвід проходження таких перевалів, а керівник - досвід керівництва проходженням перевалу 3Б к.т. Випуск груп на такі перевали здійснюється виключно ЦМКК.

Таблиця 2.4.

Нормативні перевали для походів різної категорії складності.

| Похід, к.скл. | Тривалість, днів | Протяжність, км | Кількість нормативних перевалів, шт. |   |           | Мінімальна кількість <u>нормативних</u> перевалів <u>заданої</u> категорії складності |    |    |    |    |    |     |
|---------------|------------------|-----------------|--------------------------------------|---|-----------|---|----|----|----|----|----|-----|
|               |                  |                 | Всього                               | Задаої к.скл.                             | Довільної | 1А  | 1Б | 2А | 2Б | 3А | 3Б | 3Б* |
|               |                  |                 |                                      |   |           |   |    |    |    |    |    |     |
| I             | 6                | 100             | 2                                    | 2   | —         | 2   | —  | —  | —  | —  | —  | —   |
| II            | 8                | 120             | 3                                    | 3   | —         | 1   | 2  | —  | —  | —  | —  | —   |
| III           | 10               | 140             | 4                                    | 3   | 1         | —   | 1  | 2  | —  | —  | —  | —   |
| IV            | 13               | 150             | 5                                    | 4   | 1         | —   | 1  | 1  | 2  | —  | —  | —   |
| V             | 16               | 160             | 6                                    | 4   | 2         | —   | —  | 1  | 1  | 2  | —  | —   |
| VI            | 20               | 160             | 7                                    | Можливі<br>варіанти<br>(кільк. 10-<br>13) | —         | —   | —  | 1  | 1  | 2  | —  |     |
|               |                  |                 |                                      |   | —         | —   | —  | 1  | 3  | 1  | —  |     |
|               |                  |                 |                                      |   | —         | —   | —  | 1  | 1  | 1  | 1  |     |

Категорія трудності перевалу визначається крутизною, характером рельєфу, технічною складністю окремих ділянок підйому та спуску та їх протяжністю, а також абсолютною висотою перевальної сідловини і в залежності від умов (пори року, снігової і льодової обстановки, а також інших факторів) може збільшуватись на пів категорії.

Вимоги до учасників та до керівника походу регламентуються Правилами проведення туристських спортивних походів. При комплектуванні групи необхідно звертати увагу на психологічну сумісність учасників туристського походу (здатність протягом тривалого часу здійснювати постійну спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи один у одного негативних емоцій). При низькій сумісності часто виникають гострі конфлікти, якщо на маршруті великі фізичні навантаження, тривала відсутність умов для

повноцінного відпочинку, незадовільне харчування тощо). Тому, формування психологічного поєднання в туристській групі, вміння попередити непорозуміння чи знайти правильний вихід сприятимуть успішному здійсненню подорожі без неприємностей, без травм і нещасних випадків.

Для участі у спортивно-гірських турах високої категорії складності треба мати певний туристсько-спортивний досвід, що являє собою основу успішної та безаварійної подорожі.

У походах 5 категорії складності мінімальна кількість учасників – 6 чоловік (4 чоловіки, допускається на розсуд МКК, якщо всі учасники та керівник мають досвід що до участі та керівництва в одному поході 5-6 к.с відповідно; при скороченні чисельності групи до 5 осіб – не більше одного учасника може мати досвід участі в походах на одну категорію нижче заявленої).

Керівник та всі учасники СП, у яких передбачається перебування на висоті понад 5000 м над рівнем моря, повинні мати досвід перебування на висоті, яка відрізняється від максимальної в даному поході не більше ніж на 1500 м. Цей досвід повинен набуватись в попередніх походах. У спортивно-гірських походах 30% учасників групи можуть складати альпіністи – розрядники:

Таблиця 2.5.

## Допуск альпіністів до спортивних походів

| К. скл. походу    | 1 к. скл.                  | 2 к. скл. | 3 к. скл. | 4-6 к. скл. |
|-------------------|----------------------------|-----------|-----------|-------------|
| Розряд альпініста | Значок «Альпініст України» | 3 розряд  | 2 розряд  | 1 розряд    |

Учасники спортивно-гірських турів повинні бути підготовленими, володіти технікою пересування, подолання перешкод у даному виді туризму, вміння організувати страховку і самостраховку, знання і вміння користуватися спеціальним спорядженням. Ці знання даються на семінарах, заняттях в туристських секціях, на тренуваннях, в пройдених походах, впроваджуючи знання на практиці [39].

Таким чином, основним і вирішальним напрямом гарантування безпеки походів є практичний туристський досвід, отриманий в попередніх походах, перш за все, в походах з даного виду туризму [40].

Від керівника походу залежить правильна підготовка та успішне проведення його [41].

Керівник – авторитетна, досвідчена людина, що має організаторські здібності, в більшості він сам є ініціатором організації походу. У керівника туристський досвід повинен бути соліднішим чи таким, як і у більшості членів групи. Щоб мати право на керування групою, необхідно побувати в походах тієї ж категорії складності а також мати досвід керівництва походом на категорію складності нижче і обов'язково в тому ж виді туризму.

Перед виходом на маршрут туристська група оформлює відповідні документи:

Маршрутна книжка – документ групи для категорійних походів. До книжки вносять календарний план подорожі по днях шляху, контрольні пункти і терміни виходу на зв'язок, обліковий склад групи з особистими даними на кожного учасника, досвід туристів, матеріальне забезпечення (спорядження, харчування, аптечка, кошторис), складні ділянки маршруту і способи їх проходження. Заповнена книжка подається до Маршрутно-кваліфікаційної комісії Федерації спортивного туризму України (МКК ФСТУ) на розгляд. Маршрут затверджується після перевірки правильності розробленого маршруту і підготовленості до нього туристів. Книжка видається керівнику групи. Заявочна книжка засвідчується організацією, що проводить подорож, а для збірних груп –

клубом туристів. Заявочна книжка подається до місцевої МКК не пізніше ніж за місяць до початку подорожі. Якщо ця комісія не має необхідних повноважень, то книжка подається до вищої МКК, але також не пізніше ніж за місяць до подорожі. МКК зобов'язана перевірити розробку маршруту і графік руху основним і запасним варіантами, знання маршруту керівником і учасниками, засоби пересування та подолання природних перешкод, правильність намічених групою заходів на випадок непередбачених відступів від маршруту та графіку руху, заходи з гарантування безпеки подорожі.

Може бути призначена контрольна перевірка в польових умовах. При позитивному рішенні МКК не пізніше ніж за 15 днів до початку подорожі видається зареєстрована маршрутна книжка завірена МКК. Копія маршрутної книжки залишається в МКК. При потребі в маршрутну книжку вносяться особливі вказівки групі, відзначається в ній місце реєстрації групи перед виходом на маршрут у відповідній контрольно-рятувальній службі (КРС).

Під час проведення подорожі туристи ведуть щоденник походу і записують результати своїх спостережень на маршруті. Після закінчення подорожі керівник групи в строк не більше 6 місяців здає звіт в МКК [42].

Звіти про подорожі повинні містити наступні розділи:

1. Довідкові відомості про подорож а саме: вид туризму, категорія складності, район, маршрут, час проведення, склад групи, способи пересування; протяжність та тривалість подорожі в цілому і по ділянках з подоланням природних перешкод; коли і яка МКК розглядала подорож.
2. Інформація про район подорожі:
  - коротка загально-географічна характеристика району;
  - туристська характеристика, складена за власними спостереженнями і висновками групи, яка має надати та забезпечити наступні туристські групи конкретними відомостями про природні особливості району, краєзнавчі об'єкти на маршруті;
  - транспортний трансфер, місця поповнення продуктами харчування, робота лікарень у населених пунктах тощо.

3. Технічний опис подорожі: характеристика пройденого шляху, умови та можливості пересування; ускладнені ділянки маршруту (перевали, пороги, переправи, місця зі складним орієнтуванням тощо); засоби подолання природних перешкод; заходи гарантування безпеки і дії групи в складних та непередбачуваних умовах.
4. Докладна таблиця денних переходів із вказівкою кілометражу і способу пересування, кількості ходового часу, кілометражу з подоланням природних перешкод і короткою характеристикою погоди.
5. Списки особистого і групового спорядження та продуктів харчування, бажано з їх оцінкою, що складена на досвіді проведеної подорожі.
6. Кошторис витрат.
7. Список використаної літератури. До звіту про подорож додається загальна картосхема з нанесенням маршруту і місць нічлігів, а також фотографії найбільш складних ділянок із вказівкою шляху і термінів їх проходження.

На життєдіяльність туриста в гірській місцевості та його безпеку впливають багато чинників: технічна складність маршруту, високі фізичні навантаження, кліматичні та погодні умови, психологічний стан групи тощо [43].

Під життєдіяльністю розуміють нормальне функціонування організму людини, як єдиної системи, в певних (ускладнених) умовах середовища.

При розробці маршруту спортивно-гірських турів враховують всі чинники ризику (небезпеки).

Від авторитету керівника, рівня дисципліни, психологічній та туристсько-спортивній готовності групи до маршруту тощо, залежить успіх планованого походу, його безпечність, всеосяжна корисність походу для його учасників. [44].

Отже, у підпункті 2.1. розглянуто організацію спортивно-гірського туру високої категорії як багатогранного процесу, який ґрунтується на нормативно-методичних документах, узгоджених з ФСТУ. Встановлені нормативи та правила організації спортивних турів, класифікація маршрутів, вимоги для гірських походів 5 категорії складності для учасників та керівників; тривалість, протяжність маршрутів. Охарактеризовано зменшення протяжності гірського походу в залежності від збільшення кількості категорійних перевалів понад мінімальну. Визначені вимоги до похідної документації; до основної структури звіту про гірський похід. Прослідкували всі чинники ризику (небезпеки) в спортивно-гірських турах.

2.2. Особливості підготовчого періоду в організації спортивно-гірських турів високої категорії складності.

Розробка спортивно-гірського туру з видів активного туризму починається задовго до виходу туристко-спортивної групи на маршрут і завершується після від'їзду з району подорожі та оформленням звітних документів.

У формуванні спортивно-гірських турів виділяються наступні етапи:

1. Організація туру.
2. Підготовка туру.
3. Реалізація туру.
4. Підведення підсумків здійсненого туру.

На даний час єдиної формули спортивно-гірських турів високої категорії на ринку активного туризму не існує. Для кожного спортивно-гірського туру розробляються вимоги загальної безпеки і спорядження. Концепції розробки спортивно-гірського туру залежить від попиту споживачів на нього на туристському ринку [45].

Технологія підготовки та реалізації спортивно-гірського туру – це сукупність рівнобіжних і систематичних заходів, що гарантують досягнення поставленої мети і вирішення головних завдань при найбільшому спортивному ефекті і повній безпеці учасників.

Розглянемо етапи формування і реалізації туру до Фанських гір:

1. Етап організації гірського туру це:
  - визначення мети;
  - визначення завдань;
  - планування і вирішення різноманітних організаційних питань;

Район Фанських гір – привабливий для гірських турів. Визначили мету і завдання для проходження спортивно-гірського походу 5 категорії складності. Організаційні питання: ситуація в країні Таджикистан, зв'язок з посольством України в Таджикистані, пошук туристських баз для можливості ночівлі у місті, місце розташування Комітету з надзвичайних ситуацій (далі КНС) в Душанбе,

умови реєстрації в країні тощо. Зв'язалися з Посольством України в Таджикистані: м. Душанбе, вул. Новобод, 216/1. Тел. +992372358412.

Українські дипломати дуже змістовно розповіли про епідемічну ситуацію, умови прийому іноземних туристів, умови реєстрації в країні. В посольстві завжди можна отримати допомогу.

Зв'язалися з ТОВ Центром туризму та оздоровлення, де можна зупинитися на ночівлю. Тел. +992938055155, м. Душанбе, вул. Рудакі, 20. Стати на облік у КНС за адресою - Таджикистан, м. Душанбе, вул. Лахуті, 26. Тел. +992372231311, +992372211311.

## 2. Етап підготовки спортивно-гірського туру до Фанських гір:

### - Комплектування групи:

Підготовка спортивного туру починається з комплектування групи. Для гірського походу 5 к.скл., який є основною частиною туру, важливо сформувати групу з учасників на добровільних засадах, які мають відповідний вік та туристський досвід, достатній для походу даної категорії складності. Одним з етапів підготовки є розподіл обов'язків, що сприяє формуванню самоврядування туристської групи на демократичних засадах. Встановлюється оптимальний склад учасників групи.

### - Розробка плану проведення туру та маршруту спортивно-гірського походу.

Визначається район походу та розробляється маршрут, використовуючи карти та схеми. Маршрут, розподілений по окремим дням, стає графіком руху на маршруті.

### - Забезпечення учасників походу:

- підбір спорядження (особистого, групового, спеціального);
- підбір медичної аптечки;
- розробка меню під час походу та підбір продуктів харчування;

### - Транспортне забезпечення.

### - Проведення технічних занять.

При підготовці учасників спортивно-гірського туру проводяться контрольні перевірки фізичної підготовки, технічної та теоретичної готовності

учасників на основі практичних занять, результатів змагань і медичного контролю. Проводяться одноденні походи з подоланням природних перешкод. Заняття з техніки гірського туризму: пересування різними видами рельєфу; підйом та спуск крутими схилами; підйом та спуск потерпілого крутими схилами; організація пересування перилами за допомогою спеціального спорядження тощо [46].

Спеціальні правки вносяться до спортивно-туристичної підготовки учасників групи тільки в результаті поетапного отримання, інформування про стан тренуваності, а також за мірою збору і обробки інформації про регіон майбутнього походу, з урахуванням характеристики гірських перешкод на маршруті.

Під час підготовки походу вносяться корективи в тренувальний процес, в підбір спорядження, медичної аптечки, раціону харчування тощо [47].

3. Етап реалізації спортивно-гірського туру – це проходження маршруту: ведення щоденника походу; фотографування учасників на маршруті та при проходженні складних ділянок; корегування картографічного матеріалу; практичний опис сходження на перевали, вершини гір, проходження ділянок маршруту; збір цікавого краєзнавчого матеріалу тощо.
4. Етап підведення підсумків спортивно-гірського туру – це підготовка звіту про спортивно-гірський похід. Захист походу в МКК. Відправлення звіту походу на Чемпіонат України зі спортивних походів, присвоєння розрядів та спортивних звання учасникам туру, а також обговорення здійснюваного спортивно-гірського туру учасниками групи та формування пропозицій про майбутнє даного туру у галузі активного туризму [48].

Отже, у підпункті 2.2. розглянуто етапи підготовки та реалізації спортивних гірських турів. Розібрані складові кожного етапу.

## **Висновки до розділу 2**

Від чіткості в організації, підготовці та проведенні спортивного гірського туру залежить результат, тобто здійснення даного туру у майбутньому. Для спортивно-гірських турів високих категорій окрім

туристської привабливості даного району, однією з головних складових успіху вважається спортивний туристський досвід учасників подорожі, адже проходження складних перевалів та підйом на гірські вершини, потребує спеціальної гірсько-висотної технічної підготовки учасників подорожі. Використовуючи сучасні інформаційно-комунікаційні технології, спеціальне туристське спорядження, фізичну, психологічну та тактико-технічну підготовку учасників подорожі до Фанських гір, що робить даний тур конкуренто спроможним на ринку активних спортивних подорожей.

Розглянуті нами нормативно-правові та нормативні засади організації та здійснення спортивно-гірських турів в Україні дають можливість створювати такі тури у гірські регіони світу українськими туристськими апаратами.

Нормативно-правова база організації та проведення спортивно-гірських турів має комплексне значення:

1. Спортивне удосконалення – отримання звань і розрядів.
2. Рекреаційне значення – відновлення оздоровлення та пізнання.
3. Прикладне значення – підготовка молоді до військової служби у гірсько-штурмових підрозділах збройних сил України, а також розвиває комерційну основу спортивно-гірського туризму в Україні [49].

### **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА СПОРТИВНО-ГІРСЬКИХ ТУРІВ 5 КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ В РАЙОНІ ФАНСЬКИХ ГІР**

#### 3.1. Паспорт гірського туру.

У зв'язку з підвищенням попиту на ринку активного туризму до різноманітних гірських подорожей великим новим сегментом спортивно-гірських турів є Фанські гори - найкрасивіше місце для екстремального відпочинку та спортивного росту [50].

Під час реалізації спортивної частини туру треба враховувати особливості гірської місцевості, поступову акліматизацію до висоти, вагу рюкзака для кожного учасника, поступове збільшення навантаження на організм туристів у вигляді складності подолання перешкод [51].

Особливості розробки спортивно-гірського туру у Фанських горах.

Паспорт спортивно-гірського туру:

Складність маршруту – висока.

Складність полягає:

- в великих наборах висоти (інколи до 1000 м за ходовий день);
- в декількох місцях висота сягатиме вище 5000 м. над рівнем моря. На цій висоті турист вже починає відчувати дію гірської хвороби. Найвища ночівля на висоті 4700м;
- на маршруті трапляються затяжні круті схили – скельні та льодові, що зобов'язує користуватися спеціальним туристським спорядженням;
- можливі затяжні перепади температури, від +30° С вдень до -15° С вночі;

Маршрут автономний. Це означає, що група не проходить через населені пункти, крім стартової та фінішної точок.

Запас продуктів на весь похід необхідно нести в рюкзаках.

Представляємо нитку маршруту походу 5 к.скл:

а/л Артуч 2150м - оз. Кулікалон - пер. Чукурак 1А 3150м (рад.) - пер. Алаудін (н/к,3721м) - оз. Алаудін - пер. Адамташ 1Б 4000м (рад.)- оз. Мутне – пер. Казнок Сх.1Б 4040м- р. Казнок - пер. Гусева-Мухіна Зах. 2Б 4662м + Зеленоград 4615м –п. М.Ганза2А4946м (рад) – льод. Сурхоб - пер.

Адіджі 3А 4586м – пер. Єнісей 3Б 4600м – п. Хід Кентавра - пер. Хід Кентавра 3А 4923м - пер. Замок – Мутне оз. - пер. Дон 3А 4650м + пер. Міралі 3А5025м - п. Чимтарга 2Б 5489м (рад.) – р. П. Зіндон - оз. В. Алло - оз. Верх. Алло - пер. Блок 2, 3А 4520м – р. Ахбасой - р. Хавзак - сел. Сиритаг - оз. Іскандеркуль.

Активна частина туру розрахована на 19 днів (Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

## План-графік туру

| Дні туру | Відрізок маршруту   | Відстань (км) |
|----------|---|---------------|
| 1        | м. Суми – м. Київ – м. Стамбул  |               |
| 2        | м. Стамбул – м. Душанбе   |               |
| 3        | м. Душанбе  |               |
| 4        | м. Душанбе – а/т Аргуч  |               |
| 5        | а/т Аргуч – оз Куліколон м.н.   | 8.0           |
| 6        | пер.Чукурак1А, 3150м (рад.)-  | 5.0           |
|          | пер. Алаудін н/к3721м – оз. Алаудін   | 8.2           |
| 7        | м.н. – пер. Адамташ 1Б 4000м (рад.)- База «Вертикаль-Алаудін» - м.н.  | 8.0           |
| 8        | Оз. Алаудін – оз. Мутне – підхід до пер. Казнок Сх.1Б 4040м   | 10.0          |
| 9        | м.н. - пер. Казнок Сх.1Б 4040м- р. Казнок – підхід до 6 ворот р.М.Ганза                                     | 9.8           |
| 10       | м.н. – підхід під. пер. Гусєва-Мухіна Зах. 2Б, 4700м  | 10.8          |
| 11       | м.н. - пер. Гусєва-Мухіна Зах. 2Б 4700м + Зеленоград 4615м - п. М.Ганза2А4946м (рад) – льод. Сурхоб         | 11.8          |
| 12       | м.н. – підхід під пер. Адіджі   | 14.0          |
| 13       | м.н.-пер. Адіджі 3А 4586м – траверс до седловини пер. Єнісей 3Б 4600м – розвідка підйому на п. Хід Кентавра | 9.0           |

Продовження таблиці 3.1.

|    |   |       |
|----|---|-------|
| 14 | м.с. - п. Хід Кентавра - пер. Хід Кентавра 3А 4923м траверс хребта до пер. Замок – Мутні оз.  | 8.0   |
| 15 | Мутні оз. (днювання)  | 0.0   |
| 16 | м.н.- підхід під пер. Дон 3А 4650м  | 5.0   |
| 17 | м.н.- зв'язка перевалів 2Б (підйом з пер. Дон 3А 4650м + по гребеню на пер. Міралі 3А5025м - на п. Чимтарга 2Б 5489м (рад.) – пер. Міралі | 6.0   |
| 18 | м.н. – спуск до р. П.Зіндон - оз. В. Алло - оз. Верх. Алло  | 16.0  |
| 19 | м.н. – підхід під пер. Блок 3А 4504м  | 5.7   |
| 20 | м.н.- підйом на пер. Блок 2, 3А 4504м – спуск у долину р. Ахбасой - р. Хавзак   | 13.2  |
| 21 | м.н. – сел. Сиритаг - оз. Іскандеркуль  | 18.2  |
| 22 | Резервний день  |       |
| 23 | оз. Іскандеркуль- м. Душанбе (аеропорт)   |       |
| 24 | м. Душанбе – м. Стамбул – м. Київ – м. Суми   |       |
| 25 | м. Стамбул – м. Київ – м. Суми  |       |
|    | Всього активним способом пересування -  | 166.7 |

На випадок непередбачених екстремальних ситуацій розроблені аварійні нитки - виходи з різних ділянок маршруту (розробляються на випадок непогоди, екстремальних ситуацій та ін.):

- зі сторони Алаудінських озер – до а/б «Вертикаль- Алаудін.
- зі сторони Кулікалонських озер – до а/б «Артуч».
- зі сторони р.Казнок, р. Арг – спуск до сел. Саритаг, до оз. Іскандеркуль.
- зі сторони р. Сухроб – до кишлаку Маргузор.
- зі сторони оз. В. Алло – до кишлаку Газза.
- при несприятливих умовах можлива відмова від радіального сходження на п.Чимторга (2Б).

Розроблена програма спортивно-гірського туру:

м. Душанбе приваблює своєю екзотичністю, великою кількістю туристських об'єктів. Фанські гори зачаровують гарними краєвидами ущелин та льодовиків, великою скупченістю вершин - п'ятитисячників в одному гірському масиві, гірськими озерами з різними в ущелинах гір. У 2006 році Фанські гори були внесені до списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

1й день м. Суми - м. Київ (маршрутка). м. Київ – м. Стамбул (літак). Екскурсія містом (додаток ). Переліт м. Стамбул – м. Душанбе.

2й - 3й день м. Душанбе: Реєстрація в КРС ( Контрольно - рятувальній службі). Реєстрація та оплата реєстраційного збору. Оплата екологічного збору за відвідування регіону. Придбання спорядження ( газових балонів), продуктів харчування, медичної аптечки. Екскурсія містом. Ночівля.

4й день Переїзд з м. Душанбе до місця початку маршруту, а/т «Артуч». У м. Пенджикенті – зупинка. Закупівля продуктів харчування та спорядження на ринку. Переїзд до альпіністського табору «Артуч», який розташований в 10 км вище кишлаку Мадовра на річці Уреч. Ночівля.

5-й день. а/т Артуч 2150 м – оз. Куліколон. 8 км. Перший день походу. Вихід з рюкзаками. Зупинка та ночівля біля мальовничого озера Куліколон.

6-й день. Озеро Куліколонське - пер. Чукурак 1А, 3150м (рад.) 5.0 км. - Озеро Куліколонське - пер. Алаудін н/к 3760м – оз. Алаудін 8.2 км. Вихід на пер. Чукурак 1А, 3150м, радіально. З перевалу відкривається гарні краєвиди на кришталево чисте Куліколонське озеро, величаві вершини Марія 4790 м, Адамташ 4580 м, Міралі 5106 м, Аурондаг 4570 м. Спуск з перевалу, відпочинок. Вихід на перевал Алаудін. Маршрут іде вгору по мальовничій долині до підніжжя гори Марія та озера Душаха. Серпантинном піднімається стежка трав'яним схилом, місцями зустрічається осип. Піднявшись на перевал, відкриваються гарні краєвиди на гори Великої Ганзи, Чапдари, Замка. Внизу – велике озера Куліколонське. З іншої сторони – Алаудинські озера бірюзового кольору. Затяжний спуск з перевалу по стежці. На озері Чандар зупиняємося на

ночівлю. Є чайхана, де можна відпочити, спробувати місцеві традиційні страви та смачний чай.

7-й день. оз. Алаудін – пер. Адамташ 1Б 4000м (рад.). Радіальний вихід на перевал. Перевал з'єднує ущелину Чапдара та урочище Куліколонських озер. Від місця ночівлі стежка веде ущелиною до озера Піала з холодною, чистою, прозорою водою, придатною до вживання. Від озера повертаємо праворуч та трав'яним схилом з ледь помітною стежкою піднімаємося у напрямку перевалу, далі - улоговиною, повертаючи праворуч вгору, вихід на трав'яну сідловину. Починається осипний кулуар. Підйом центральною частиною кулуару, з траверсом ліворуч під скельні схили на осип. Підйом на перевал, використовуючи льодоруби. Спуск шляхом підйому. Спуск до бази «Вертикаль-Алаудін», реєстрація маршруту [52].

8-й день. Оз. Алаудін – оз. Мутне 3520м, підхід до пер. Казнок Сх.1Б 4040м 10.0 км. Збір табору. Підйом до Мутних озер йде з набором висоти до 700м. Стежка проходить звивистою ущелиною вздовж озера Піала та моренами. Відкриваються гори - п'ятитисячники: Чимторга, Енергія, Міралі. Льодовики цих гір поповнюють Мутні озера талими водами. Вода мутна від суспензій гірських порід. Далі підйом у напрямку перевалу Казнок.

9-й день. м.н. - пер. Казнок Сх.1Б 4040м- р. Казнок – підхід до повороту на р. М.Ганза. 9.8 км. Підйом на перевал сніговими схилами з льодорубами, далі перехід на осип (до 35°) з перевалу спуск осипною стежкою, яка йде затяжним каньйоном (до 30°). Зустрічається просте лазіння. Страховка не потрібна. Спуск до р. Казнок і далі вздовж лівого берега до р. М.Ганза [53].

10-й день. м.н. – підхід під. пер. Гусєва-Мухіна Зах. 2Б, 4700м. 10.8 км При підході до пер. Гусєва-Мухіна Зах. зустрічається три пояси баранячих лобів. Перший проходиться ліворуч по осипу (до 35°). Другий - праворуч трав'яним схилом та зарослими скелями. Третій – по осипу та

жорсткому фірну(до 35°). Проходження без страховки. На фірновому схилі можуть бути потрібні кішки. В перевальному цирку льодовик можна обійти моренами ліворуч.

11-й день. м.н. - пер. Гусєва-Мухіна Зах. 2Б 4700м + Зеленоград 4615м - п. М.Ганза2А 4946м (рад) – льод. Сурхоб. 11.8 км. З місця ночівлі підйом на пер. Гусєва-Мухіна Зах., далі на пер. Зеленоград. Радіальний підйом на п. М.Ганза по фірну (до 35° ) у зв'язках та кішках. Спуск з пер. Зеленоград з використанням спеціального спорядження. 2 вірьовки ліворуч під скелями, потім одна вірьовка вниз по льоду. Далі спуск у зв'язках фірном, використовуючи кішки. Спуск в три такти до осипу (до 40° біля 500м) [54].

12-й день. м.н. – підхід під пер. Адіджі. 14.0 км. Підхід під перевал проходить по осипах та моренах.

13-й день. льод. Сурхоб.-пер. Адіджі 3А 4586м – траверс до сідловини пер. Єнісей 3Б 4600м – розвідка підйому на п. Хід Кентавра. 9.0 км. Використання спеціального спорядження. Підйом на сідловину перевалу (до35°, приблизно 250 м). Траверс до сідловини пер. Єнісей більше по фірну (до 30°). Частка голого льоду (до40°) проходиться з використанням страховки через льодоруби. Бівуак. Розвідка маршруту на п. Кентавр. Бажано провісити 3-4 вірьовки перил по скелях.

14-й день. м.с. - п. Хід Кентавра 5000м - пер. Хід Кентавра 3А 4923м траверс хребта до пер. Замок – Мутні оз. 8.0 км. Підйом починається з навішених перил на схилі п. Кентавра. Для виходу на вершинний гребінь 4-5 вірьовок. Підйом на вершину та спуск перилами. Відпочинок. Далі робота у зв'язках. Траверс гребеня до повороту на п. Замок. Круту ділянку схилу проходити зі страхуванням через льодобур. Вихід на пер. Замок. Спуск з перевалу до Мутних озер.

15-й день. Мутні оз. (днювання)

16-й день. Мутні оз.- підхід під пер. Дон 3А 4650м. 5.0 км. Вихід на викладання під льодовиком. Підйом на льодовик зліва по ходу пересування. Перехід льодовика у напрямку пер. Дон. Льодовик проходиться, дотримуючись

його лівої частини, у зв'язках. Далі, сніговий схил, який виходить на дрібну осип. Вихід на рівний майданчик. Зупинка на ночівлю. Вихід під скельний пояс у зв'язках для розвідки підйому на пер. Дон. Бажано провісити 2-3 вірвовки. Повернення на місце ночівлі у зв'язках.

17-й день. м.н.- зв'язка перевалів 2Б (підйом з пер. Дон 3А 4650м + по гребеню на пер. Міралі 3А5025м - на п. Чимтарга 2Б 5489м (рад.) – пер. Міралі. 6.0 км. Зранку вихід у зв'язках під скельний пояс. Підйом навішеними перилами до широкої осипної полки. Далі, сніжно-льодовим гребенем зі страховкою льодобуром до викладання. Траверс схилу піку Міралі зі страховкою льодобурами. Вихід на перевал та відпочинок. Радіальний вихід на п. Чимторга. Підхід під скельний пояс по сніжно-льодовому схилу у зв'язках. Прохід перил на скельному поясу по лівій стороні, траверс сніжно-льодового схилу з виходом на гребінь. Сніговий предвершинний зліт веде до піку Чимторга. Спуск на перевал шляхом підйому. При спуску закріпити горизонтальні перила під час траверсу скельного поясу для другої зв'язки. Спуск зі скельного поясу перилами, далі – вихід на перевал. Ночівля.

18-й день. м.н. –спуск до р. П.Зіндон - оз. В. Алло - оз. Верх. Алло. 16.0 км. З перевалу спуск зв'язками сніжно-льодовим схилом з виходом на осип з правого краю. Спуск до першого поясу лобів. Проходження спуску, далі, праворуч невеликою полицею ліворуч і вниз по осипу до джерела. Відпочинок. Другий скельний пояс проходиться, орієнтуючись на тури серпантинном: від лівого краю – вниз – праворуч – палицею ліворуч до гачка – вірвовка перил – праворуч до низу щелиною спуск на осип – стежкою до стоянки. Далі стежкою вниз у долину р. Правий Зіндон і до оз. Велике Алло. Відпочинок на озері, обід. Підйом до оз. Верх. Алло. Ночівля.

19-й день. Оз. Верх. Алло – підхід під пер. Блок 3А 4504м. 5.7 км. Вихід від озера стежкою правим берегом. Повернути праворуч, шукаючи шлях моренами, орієнтуючись за допомогою турів. Підйом на льодовик

моренним валом. Формування зв'язок та підйом сніговим схилом до бершунду. Стоянка.

20-й день. м.н.- підйом на пер. Блок 2, 3А 4504м – спуск у долину р. Ахбасой –р. Хавзак 13.2 км. Використовуючи спеціальне спорядження, перилами (5 вірьовок) підйом крутим льодовим схилом на пер. Блок. Відпочинок. Спуск кулуаром до скидів, далі перилами по полицях, притримуючись правої сторони. Спуск на льодовик осипом та мореною. У зв'язках доходимо до язика льодовика. Вихід на морену ліворуч, спуск на галявину під льодовиком. Спуск моренами лівого берега р. Ахбасой до пасовища. Далі, доходимо до р. Хавзак. Стоянка.

21-й день. м.н. – сел. Сиритаг - оз. Іскандеркуль.18.2 км. Ущелиною спускаємося до маленького селища. Перехід до оз. Іскандеркуль. Відпочинок.

22-й день. Резервний день.

23-й день. Переїзд з кінцевого пункту гірського туру, з озера Іскандеркуль до м. Душанбе. Кінцева зупинка – аеропорт. Пропонується побувати у місті та пройти екскурсійними об'єктами. (Додаток Л)

24-й день. м. Душанбе. Екскурсійна програма. Виїзд з м. Душанбе до м. Стамбул (літак).

25-й день. Виліт м. Стамбул - м. Київ (літак). м. Київ – м. Суми (маршрутка).

Розглянувши план-графік спортивно-гірського туру нами розроблено і обґрунтовано наступне транспортне забезпечення спортивно-гірського туру.

Для громадян України встановлений безвізовий в'їзд до Таджикистану. З Душанбе можна доїхати на початок туру тільки автомобільним транспортом.

Тур складається дуже вдало, з декількох видів транспорту. З України найбільш швидкий – це аеропорт трансфер. Наприклад: Київ – Анкара – Стамбул – Душанбе, Київ – Стамбул – Душанбе, Київ – Мінськ – Стамбул – Душанбе, Київ – Самарканд – Душанбе. Аеропорт трансфер – аеропорт, який відмічений у квитку та багажній квитанції, в якому пасажир робить пересадку, а також

проводиться перезавантаження багажу з літака одного рейсу на літак іншого рейсу для подальшого слідування за маршрутом перевезення.

Фанські гори мають добру транспортну доступність, Душанбе – Педжикент (ринок для закупки продуктів) – гори. Можна доїхати до різних ділянок району для початку маршруту. Декілька варіантів: Душанбе – Педжикент – кишлак Газа – верхів'я р. Сармат – а/т «Артуч»; Душанбе – оз. Искандеркуль; Душанбе – база «Вертикаль – Алаудін». У районі на даний момент працює дві бази. База «Вертикаль-Алаудін», зі сторони Алаудінських озер та база «Артуч», зі сторони Кулікалонських озер.

З Узбекистану з м. Самарканд можна доїхати місцевим транспортом до границі. Перейти пішки границю. На території Таджикистану доїхати до Педжикента, і далі в гори.

При організації спортивно-туристських походів треба враховувати наявність закордонного паспорту, страховки, виконання всіх вимог, прийнятих у Таджикистані в зв'язку з пандемією Covid - 19, вимоги до учасників походу відносно їх здоров'я (наявність захворювань, які протипоказані для перебування учасника на висоті вище 3000м).

Отже, у підпункті 3.1. розглянуто паспорт спортивно-гірського туру високої складності. Охарактеризована складність маршруту. Розроблений маршрут по днях з характерними труднощами та необхідністю використання спеціального спорядження на різних природних схилах: снігових, льодових, скельних. Запропоновано план-графік спортивно-гірського туру з обґрунтуванням транспортного забезпечення, враховано наявність закордонного паспорту, страховки, виконання всіх вимог, прийнятих у Таджикистані в зв'язку з пандемією Covid – 19.

Наступним аспектом для здійснення спортивно-гірського туру розглянемо його цінову складову.

### 3.2. Калькуляція туру.

Транспортний трансфер до гірського району складається дуже вдало, з декількох видів транспорту. З України найбільш швидкий - це аеропорт-трансфер. Наприклад: Київ - Анкара - Стамбул Душанбе, Київ – Стамбул – Душанбе, Київ – Мінськ – Стамбул – Душанбе Київ – Самарканд – Душанбе Аеропорт трансфер — аеропорт, який відмічений у квитку та багажній квитанції, в якому пасажир робить пересадку, а також проводиться перевантаження багажу з літака одного рейсу на літак іншого рейсу для подальшого слідування за маршрутом перевезення. Пасажирам слід пам'ятати про встановлені Турецькою Республікою обмеження за кількістю і розмірами ручної поклажі в салоні. Зокрема, до перевезення в якості ручної поклажі в салоні літака дозволена тільки невелика жіноча / чоловіча сумка, ноутбук / планшет і сумка з речами для немовляти. Зазначені предмети не повинні перевищувати вагу 5 кг і розміри 40 \* 30 \* 10 см». Транспортні витрати зібрані до таблиць. (Таблиця 3.2.-3.3), розглянемо їх.

Таблиця 3.2.

#### Витрати туру – авіаційні перельоти.

| № | Транспортні послуги                    | Вид транспорту | Вартість на 1 особу (грн.) | Вартість на тур. групу 6 осіб (грн.) |
|---|--|----------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 1 | м. Суми – м. Бориспіль                 | Авто           | 350                        | 2100                                 |
| 2 | м. Бориспіль – м. Стамбул – м. Душанбе | Авіа           | 7750                       | 46500                                |
| 3 | м. Душанбе – м. Стамбул – м. Бориспіль | Авіа           | 7750                       | 46500                                |
| 4 | м. Бориспіль – м. Суми                 | Авто           | 350                        | 2100                                 |
|   | <b>Всього</b>                          | -              | 16200                      | 97200                                |

Отже, ціна авіаційних затрат на одного туриста складає – 16200 грн, на групу туристів з 6 осіб – 97200 грн.

Таблиця 3.3.

## Трансферне забезпечення туру

| № | Транспортні послуги          | Вид транспорту | Вартість на 1 особу (грн) | Вартість на тур. групу 6 осіб (грн) |
|---|------------------------------|----------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 1 | м. Душанбе – а/т Артуч       | Авто           | 700                       | 4200                                |
| 2 | о. Іскандеркуль – м. Душанбе | Авто           | 400                       | 2400                                |
|   | <b>Всього</b>                | -              | 1100                      | 6600                                |

Отже, трансфер на одного туриста складає – 1100 грн, на групу туристів з 6 осіб – 6600 грн.

На протязі реалізації спортивно-гірського туру при проходженні маршруту з учасниками працює гід-провідник. Отже розглянемо вартість його послуг по дням (Таблиця 3.4.)

Таблиця 3.4.

## Послуги гіда-провідника

| Дні туру | Супровід активної частини маршруту | Супровід у дорозі | Вартість послуги (грн./доба) | Вартість послуги на 1 особу (грн) | Вартість послуги на групу 6 осіб (грн) |
|----------|------------------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------------------|--|
| 1 – 4    | -                                  | +                 | 1400                         | 934                               | 5600                                   |
| 5 – 23   | +                                  | -                 | 2800                         | 8866                              | 53200                                  |
| 24 – 26  | -                                  | +                 | 1400                         | 700                               | 4200                                   |
|          | <b>Всього</b>                      |                   | -                            | 10500                             | 63000                                  |

Від так затрати на послуги гіда-провідника, тобто спортивного керівника-інструктора складає на одного туриста – 10500 грн., на групу туристів з 6 чоловік – 63000 грн.

Далі нами розроблено та обґрунтоване відповідне туристське спорядження туру. Розглянемо список необхідного спорядження для групи. (Таблиця 3.5.)

Таблиця 3.5.

## Групове загально туристське спорядження

| № | Вид спорядження               | Кількість<br>(шт.) | Вартість<br>за 1 добу<br>(грн) | Вартість<br>споряджен<br>ня на<br>1 особу<br>(грн) | Вартість<br>спорядження<br>за весь тур на<br>6 осіб (грн) |
|---|-------------------------------|--------------------|--------------------------------|--|---|
| 1 | Намети на 3<br>спальних місця | 2                  | 120                            | 560  | 3360  |
| 2 | Тент                          | 1                  | 25                             | 117  | 702   |
| 3 | Казанок                       | 2                  | 30                             | 140  | 840   |
| 4 | Газовий пальник               | 2                  | 30                             | 140  | 840   |
| 5 | Газові балони                 | 10                 | -                              | 105  | 630   |
| 6 | Аптечка                       | 1                  | -                              | 84   | 504   |
|   | <b>Всього</b>                 | -                  | 205                            | 1146   | 6876  |

Дане загальне туристсько-спортивне спорядження розроблене з метою його ємкості та ваги так як спортивно-гірський тур здійснюється в середньому на висоті 3-4 тисячі метрів над рівнем моря.

Також на цьому принципі підібране і спеціальне спорядження на спортивно-туристський похід.

Тобто даний спортивно – туристський тур передбачає використання спеціального спорядження під час сходження на перевали, вершини гір,

пересування льодовиками, тощо. Дане спеціальне спорядження зазначено у (Таблиця 3.6.).

Таблиця 3.6.

## Групове спеціальне спорядження

| №  | Вид спорядження          | Кількість (шт.) |
|----|--------------------------|-----------------|
| 1  | Мотузки основні (50 м)   | 4               |
| 2  | Мотузка допоміжна (30 м) | 1               |
| 3  | Гаки скельні             | 19              |
| 4  | Френди                   | 10              |
| 5  | Відтяжки                 | 10              |
| 6  | Драбинки                 | 1 комплект      |
| 7  | Льодобури                | 14              |
| 8  | Карабіни                 | 26              |
| 9  | Лавинна лопата           | 1               |
| 10 | Айс фі-фі                | 2               |

Дане спеціальне спорядження підібрано для спортивно-гірського туру 5 категорії складності, виходячи з розробленого складності маршруту та організації безпеки на ньому.

Також для проходження маршруту спортивно-гірського туру нами передбачено наступне особисте спорядження. Розглянемо список особистого спорядження до якого включено наступний перелік (Таблиця 3.7. – 3.8.).

Від так кожен турист-спортсмен повинен мати наступне особисте спорядження рюкзак, спальний мішок, каремат, ліхтарик, термобілизна, Куртка, штани, рукавиці, гірське взуття, плащ.

Таблиця 3.7.

## Особисте туристське спорядження

| №  | Вид спорядження | Кількість на 1 людину(шт.) |
|----|-----------------|----------------------------|
| 1  | Рюкзак          | 1                          |
| 2  | Спальний мішок  | 1                          |
| 3  | Каремат         | 1                          |
| 4  | Ліхтарик        | 1                          |
| 5  | Термобілизна    | 2                          |
| 6  | Куртка          | 1                          |
| 7  | Штани           | 1                          |
| 8  | Рукавиці        | 1 пара                     |
| 9  | Гірське взуття  | 1 пара                     |
| 10 | Плащ            | 1                          |

Таблиця 3.8.

## Особисте спеціальне спорядження

| №  | Вид спорядження    | Кількість (шт.) |
|----|--------------------|-----------------|
| 1  | Льодоруб           | 1               |
| 2  | Кішки              | 1 пара          |
| 3  | ІСС                | 1               |
| 4  | Жумар (зажим)      | 1               |
| 5  | Спусковий пристрій | 1               |
| 6  | Карабіни           | 5               |
| 7  | Каска              | 1               |
| 8  | Стремено           | 1               |
| 9  | Лавинна стрічка    | 1               |
| 10 | Решнур             | 1               |

Також турист-спортсмен повинен мати наступне спеціальне спорядження льодоруб, кішки, спусковий пристрій, карабіни, каска, лавинна стрічка.

Також нами розроблено обов'язкове страхування для туристів-спортсменів яке спрямоване на забезпечення туристів під час туру.

Страхівка здоров'я учасників туру має велике значення у формуванні спортивно-туристських та пригодницьких продуктів (Таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Страхівка для гірських турів надмірної складності та підвищеної травмонебезпечності

| Кількість осіб | Страхова сума для міжнародних турів (доларів США) | Кількість днів | Територія | Вартість полісу (грн) |
|----------------|---|----------------|-----------|-----------------------|
| 1              | 30000   | 29             | Весь світ | 520                   |
| 6              | 150000  | 29             | Весь світ | 3120                  |

Велике значення у реалізації спортивно-гірських турів високих категорій відіграє харчування під час здійснення туру. Нами наведено приклад меню на три дні туру (Таблиця 3.10.)

Таблиця 3.10

## Приклад меню для спортивно-гірського туру

| Дні           | Приймання їжі | Найменування продуктів | Кількість (кг) | Вартість за 1 кг (грн) | Вартість за необхідну кількість продуктів на групу (грн) |
|---------------|---------------|------------------------|----------------|------------------------|--|
| День 1        | Сніданок      | - вівсянка субл.       | 0,060          | 353                    | 768  |
|               |               | - сухофрукти           | 0,020          | 180                    | 132  |
|               |               | - чай                  | 0,004          | 300                    | 42   |
|               | Обід          | - сир                  | 0,050          | 280                    | 504  |
|               |               | - ковбаса              | 0,050          | 300                    | 540  |
|               |               | - сухарі               | 0,060          | 10                     | 24   |
|               |               | - печиво               | 0,010          | 60                     | 24   |
|               | Вечеря        | - суп сублімат         | 0,040          | 1125                   | 1620   |
|               |               | - сухарі               | 0,060          | 10                     | 24   |
| - чай         |               | 0,004                  | 300            | 42                     |  |
| День 2        | Сніданок      | - гречка субл.         | 0,060          | 450                    | 972  |
|               |               | - сухофрукти           | 0,020          | 120                    | 90   |
|               |               | - чай                  | 0,004          | 300                    | 42   |
|               | Обід          | - сир                  | 0,050          | 280                    | 504  |
|               |               | - ковбаса              | 0,050          | 300                    | 540  |
|               |               | - сухарі               | 0,060          | 10                     | 24   |
|               |               | - печиво               | 0,010          | 60                     | 24   |
|               | Вечеря        | - суп сублімат         | 0,040          | 1125                   | 1620   |
|               |               | - сухарі               | 0,060          | 10                     | 24   |
| - чай         |               | 0,004                  | 300            | 42                     |  |
| День 3        | Сніданок      | - макарони             | 0,060          | 140                    | 300  |
|               |               | - згущ молоко          | 0,040          | 103                    | 138  |
|               |               | - чай                  | 0,004          | 300                    | 42   |
|               | Обід          | - сир                  | 0,050          | 280                    | 504  |
|               |               | - ковбаса              | 0,050          | 300                    | 540  |
|               |               | - сухарі               | 0,060          | 10                     | 24   |
|               |               | - печиво               | 0,010          | 60                     | 24   |
|               | Вечеря        | - суп сублімат         | 0,040          | 1125                   | 1620   |
|               |               | - сухарі               | 0,060          | 10                     | 24   |
| - чай         |               | 0,004                  | 300            | 42                     |  |
| <b>Всього</b> |               |                        | -              | -                      | 9240   |

Велике значення при формуванні спортивно-гірських турів відіграє його калькуляція, враховуючи сучасні обмеження у галузі туризму. Так нами розроблено калькуляцію туру з мінімальним прибутком. Калькуляція туру розроблена при умові, що всі учасники подорожі мають комплект спортивно-туристського спорядження.

Так до загальної вартості туру входить грошовий запас в сумі 6 тисяч гривень на 1 особу. Ця сума зберігається у гіда-провідника на випадок непередбачуваних обставин таких як: форс мажорні ситуації, незаплановані витрати, плата за стоянки та прохід через охоронні природні зони. В кінці туру залишок від цієї суми повертається учасникам туру.

Загальна вартість спортивно-гірського туру на одну особу складає – 37006 грн. (тридцять сім тисяч шість гривень ), а на туристську групу з 6 осіб складає – 222036 грн.(двісті двадцять дві тисячі тридцять шість грн.). (Таблиця 3.11.-3.12.)

Розрахована загальна вартість туру для групи.

Таблиця 3.11.

Загальна вартість туру (грн.)

| Кількість осіб         | Вартість грн. |
|------------------------|---------------|
| На одну особу всього   | 37006         |
| На групу 6 осіб всього | 222036        |

Таблиця 3.12.

Загальна калькуляція спортивно-гірського туру

| Послуги                        | Вартість на 1 особу (грн) | Вартість весь тур на 6 осіб (грн) |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| Авіаційні переліт              | 16200                     | 97200                             |
| Трансферне забезпечення туру   | 1100                      | 6600                              |
| Послуги гіда-провідника        | 10500                     | 63000                             |
| Групове туристське спорядження | 1146                      | 6876                              |
| Страховка для гірського туру   | 520                       | 3120                              |
| Харчування під час туру        | 1540                      | 9240                              |
| Грошовий запас                 | 6000                      | 36000                             |
| Всього                         | 37006                     | 222036                            |

### Висновки до розділу 3

Організація і реалізація спортивно-гірських турів високої категорії складності потребує формування і експериментальної перевірки туристських продуктів – особливої розробки маршруту.

Особливо це відноситься під час розробки маршруту туру та його експериментальної перевірки на забезпечення безпеки учасників подорожі. Також велике значення в таких турах залежить від якісної та професійної туристсько-спортивної підготовки гід-провідника спортивно-туристського туру-подорожі.

Якість складових спортивно-гірського туру – це запорука його реалізації і просування на ринку активного туризму. Розробка маршруту спортивно-гірського туру, включаючи екскурсійну та спортивну його частини, приваблює технічно підготовлених спортсменів-туристів, спортсменів з туристсько-спортивним досвідом з спортивно-гірського туризму та альпінізму. Велику роль у розробці та реалізації спортивно-гірських турів високої категорії складності належить до спеціалізованих турів у складі яких повинен бути висококваліфікований гід-провідник, або керівник цих турів.

Від них залежить трансфер при перельотах, під'їзди до екскурсійних об'єктів та до початку маршруту, від'їзди від кінцевої точки маршруту, підбір спортивно-туристського спеціального спорядження, продуктів харчування, медичної аптечки, ремонтного набору тощо, забезпечує безаварійне проходження туристського походу, з дотриманням усіх норм техніки безпеки, знання інфраструктури гірського району – буде забезпечувати активність спортивно-гірського туру, економлячи час в наданні ефективних туристичних послуг.

## ВИСНОВКИ

У даній роботі розроблено експериментальний спортивно-гірський туристський продукт високої категорії складності.

Враховуючи сучасні соціально-економічні умови розвитку спортивного туризму в Україні – головною місією туру виступає поєднання спортивно-рекреаційної, прикладної та комерційної складової туристського продукту.

Споживачами даного туру є туристи-спортсмени, які мають туристсько-спортивний досвід не нижче 3 та 4 категорії складності зі спортивно-гірського туризму і які бажають виконати звання Майстра спорту та Інструктора зі спортивно-гірського туризму і відповідно підвищити свою туристсько-спортивну майстерність.

Бізнесовою складовою спортивно-гірського туру виступають послуги гід-провідника, який буде надавати сервісні послуги супроводу туристам-спортсменам на маршруті. Також даний тур має військово-прикладне значення, так як учасники підвищують свою гірсько-висотну майстерність і відповідно можуть бути інструкторами, або експертами у гірсько-висотній підготовці бійців спеціального призначення ЗСУ.

В роботі проаналізовано:

- історичні аспекти розвитку гірських сходжень та подорожей;
- природні та історико-культурні ресурси Таджикистану на прикладі Фанських гір – визначено, що вони несуть атрактивність до організації таких турів.

Проаналізовано нормативно-правові та методичні засади України що до організації та реалізації спортивно-гірських турів.

Детально визначено особливості розробки та реалізації спортивно-гірських турів високої категорії складності, так розроблено маршрут 5 категорії складності зі спортивно-гірського туризму, екскурсійна програма для учасників туру, матеріально-технічне забезпечення туру та зазначені варіанти безпеки під час реалізації туру. Складено паспорт туру та його калькуляцію.

В цілому даний тур є активним і привабливим для туристів спортсменів України і може бути впровадженим у нашій країні у ринок активного туризму та таким чином сприяти розвитку спортивного туризму і оздоровлені молоді та підготовки її до службі у ЗСУ.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В. Спортивний туризм: Підручник. Харків: ХГАФК, 2011. 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: Учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.
3. В. М. Зігунов, І. С. Зігунова, О. О. Міщенко. Організаційно-методичні основи спортивного туризму Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 436 с.
4. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. 208 с.
5. Андросов Є. В., Зігунова І. С. Проблеми та перспективи організації спортивно-гірських турів високих категорій. *Стан і перспективи сучасного туризму: 2020 рік* .: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф., 26–27.11.2020 р. Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. С 122-126.
6. Андросов Є. В., Зігунов В. М. Фанські гори як туристський ресурс для проведення туристських походів. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи*. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конфер., 14– 15.04. 2021 р., Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. С. 142–146.
7. Альпінізм. Посobie Под. ред. И. И. Антоновича. Киев: Вища школа. Головное вид-во, 1981. 334 с.
8. Пагануцци Н. В. Фанские горы и Ягноб. М.: Физкультура и спорт, 1968. 136 с.
9. Народний музей історії альпінізму. КЗ СПДЮ. <http://www.abalakovets.sumy.ua/node/2>
10. Пагануцци Н. По горным тропам. Душанбе: Ирфон. 1983. 72 с.
11. 5. Ткаченко Т. І. Сталий розвиток туризму: теорія, методологія, реалії бізнесу: *монографія*. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. 537 с.
12. Євтушенко Я. В., Демиденко Є. О. Розвиток комерційного активного туризму в Україні. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми,*

*перспективи*. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конфер. Зб. наук. праць. Суми: ФОП Цьома С. П., 2019. С. 122-125.

13. Закон України «Про туризм», №324/95-ВР. Редакція від 11.02.2015 р.  
<https://zakon.help/law/324/95-VR/edition11.02.2015/page2>.

14. МФСТ. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Общие положения. Группа дисциплин «маршрут». Утверждено Решением Президиума Международной Федерации спортивного туризма от 03.03.2013 р., 9 с.  
<https://www.mountain.net.ua/mfst-pravila-vida-sporta-sportivnyiy-turizm/>.

15. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін «дистанція гірська») рішення Виконкому ФСТУ (Протокол «12 від 13.09.2021 р. п. 2). 188 с.  
<https://www.mountain.net.ua/content/uploads/tehnichnij-reglament.-distanczii-13.09.21.pdf>.

16. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Группа дисциплин "дистанции". Утверждено Решением Президиума Международной Федерации спортивного туризма 23.05.2015 г. 20 с.  
<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=Y21ray5jb20udWF8Y21ray1mZWRLcmFjaWktc3BvcnRpdm5vZ28tdHVyaXptYS11a3JhaW55fGd4Ojc4MTAwODEyOGU0Y2RmZmU>.

17. Про затвердження Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з не олімпійських видів спорту. Наказ від 24.04. 2014 № 1305. Міністерство молоді та спорту України.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14#Text>.

18. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Міністерство молоді та спорту України від 15.04.2021. № 11/5.3/21. 60 с.  
[https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf).

19. Зігунова І. Значення державного регулювання у забезпеченні сталого розвитку туризму. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми,*

*перспективи: 2020 рік*: Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 трав. 2020р. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. С 23-25.

20. Євтушенко Я. В. Особливості спортивного маршрутного туризму. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи: 2019 рік*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. 2019. Зб. наук. праць. Суми: ФОП Цьома С. П., 2019. С. 130-133.

21. Зигунова И. С. Профессиональная подготовка специалистов для сферы активного туризма. *Туристско-рекреационная сфера как фактор социально-экономического развития страны*: Материалы Междун. науч.-практ. конфер. 10-11 апр. 2020 г. Алматы: Университет «Туран», 2020. С. 94-99.

22. Абрамов В. В. Історія туризму: підручник. Харків:Форт, 2010. 286 с.

23. Паньків Н. Туристичне ресурсознавство: Навчальний посібник. Львів: Український бестселер, 2011. 238 с.

24. Мухин А.С., Гусев В.Ф. Фанские горы. М.: Государственное издательство географической литературы, 1949. 76 с.

25. Зигунов В.Н. Теоретические аспекты системы безопасности туризма. *Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України: 2017 рік*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., 6 - 7 квіт. 2017 р. Кропивницький: КЛАНУ, 2017. С. 188 - 194.

26. Пагануци. Фанские горы и Ягноб. М: «Физкультура и спорт», 1968. 136 с.

27. Озеро Алло. *Вікіпедія*: веб-сайт [https://centralasia-adventures.com/ru/tajikistan/tajikistan\\_sights/bolshoe\\_and\\_maloe\\_allo\\_lakes.html](https://centralasia-adventures.com/ru/tajikistan/tajikistan_sights/bolshoe_and_maloe_allo_lakes.html).  
<https://pereval.online/object/19155>.

28. Пік Ісмаїла Сомоні. *Вікіпедія*: веб-сайт.  
[https://uk.wikipedia.org/wiki/Пік\\_Ісмаїла\\_Самані](https://uk.wikipedia.org/wiki/Пік_Ісмаїла_Самані)

29. Абу Алі ибн Сіна. *Вікіпедія*: веб-сайт. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

30. Парк «Рудаки». *Вікіпедія*: веб-сайт. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

31. Національний музей Таджикистану. *Вікіпедія*: веб-сайт.  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/>.

32. Мечеть Хаджі Якуб. *Вікіпедія*: веб-сайт. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

33. Таджикиський академічний театр опери та балету імені С. Айні.

*Вікіпедія*: веб-сайт. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.

34. Аквапарк «Дельфін». Веб-сайт. <http://life.ansor.info/akvapark-dushanbe-tajikistan-2015/>.

35. Методика визначення категорії складності туристських спортивних маршрутів. Затверджено постановою Президії ФСТУ від 8.12. 2001 р., протокол № 2, п. № 5, додаток № 3.

<https://www.mountain.net.ua/metodika-viznachennja-kategor-skladnost-marshrutv-sportivnih-grskih-pohodv/>.

36. Методика визначення категорії складності гірських походів та вимоги до керівників і учасників гірських походів у малих горах та у високогір'ї з досвідом походів у малих горах. Виконком ФСТУ. 25.03.2012 <https://www.tkg.org.ua/node/29344>.

37. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навчальний посібник. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с.

38. Классификация маршрутов на горные вершины. 2-е изд. перераб. М., издатель И.В.Балабанов, 1999. 160 с.

39. Начальная подготовка альпиниста. Часть 1. Введение / под общей редакцией П. П. Захарова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 296 с.

40. Зігунов В.М. Деякі аспекти формування системи забезпечення безпеки туристів у сфері активного туризму. Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди». Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. С. 212 - 215.

41. Зігунова І. С. Сутність інноваційної системи професійної підготовки інструкторів гірсько-пішохідного туризму. Молодий вчений: науковий журнал. 2018. № 4.2. С. 122 – 125.

42. Литвинов Д. А. Справочник туриста походно-полевое пособие. Днепропетровск: ЭЦ «Восхождение». 2005, 350 с.
43. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. Одесса: «ВМВ». 2003. 256 с.
44. Зігунов В. М. Безпека в туризмі: курс лекцій Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. 204 с.
45. Млахова М. М., Ушаков Д. С. Инновации в туризме и сервисе. М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/д: Издательский центр «МарТ», 2008. 224 с.
46. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. Серия «Школа альпинизма». 3-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 280 с.: ил.
47. Євтушенко Я.В., Твардовський Д.О. Сучасні вимоги до туристського спорядження. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспектив*. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15.05.2020. Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. С. 142-145.
48. Коган В. Г. Методика судейства заочных соревнований пройденных спортивных туристских горных маршрутов: Издание 4-е переработанное и дополненное. Днепропетровск: ПП «Ліра» ЛТД, 2015. 50 с.
49. Кулинич О.С., Зігунов В.М. Гірська підготовка співробітників підрозділів спеціального призначення. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспектив*. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 квіт. 2021 р. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. С. 180-184.
50. Мальська М. П. Міжнародний туризм та сфера послуг: Підручник. К.: Знання, 2008. 661 с.
51. Колотуха О. В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія. Кіровоград: ФОП Александрова М. В., 2015. 448 с.
52. Зігунов В.М. Воен-прикладное значение видов спортивного туризма. Молодий вчений. Херсон: Вид-во «Молодий вчений», 2018. №4.2. С 18-22.
53. Шуберт П., Штюкль П. Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка. М: Дивизион, 2008. 168 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А



Сертифікат VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Стан і перспективи сучасного туризму». Тема статті: «Проблеми та перспективи організації спортивно-гірських турів високих категорій».



Сертифікат III Міжнародна науково-практична конференція «Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи» 14-15.04.2021р.

Стаття: «Фанські гори як туристський ресурс для проведення туристських походів».



Сертифікат VI Регіональній конференції спільно з Обласною універсальною науковою бібліотекою «Сучасний туризм в умовах глобальних викликів».

Тема статті: «Застосування спеціальної туристської підготовки спецпризначенців в умовах сучасних глобальних викликів».



Сертифікат Всеукраїнський семінар - практикум з гірського туризму серед керівників команд та суддів змагань. 31.01 – 02.02. 2020 р.

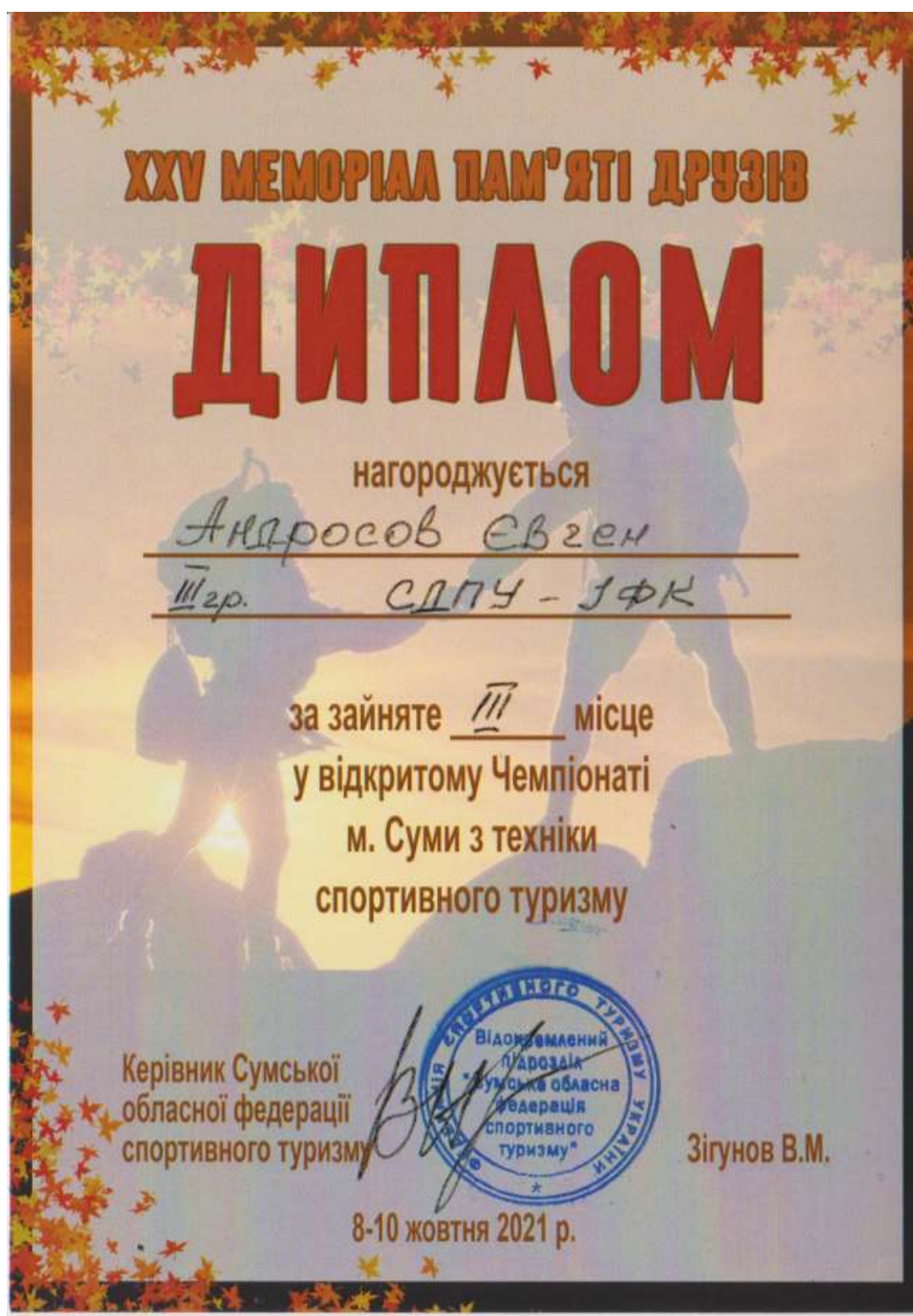


Сертифікат Всеукраїнський суддівсько-тренерський семінар зі спортивного туризму (гірського).15-18.01.2021 р.

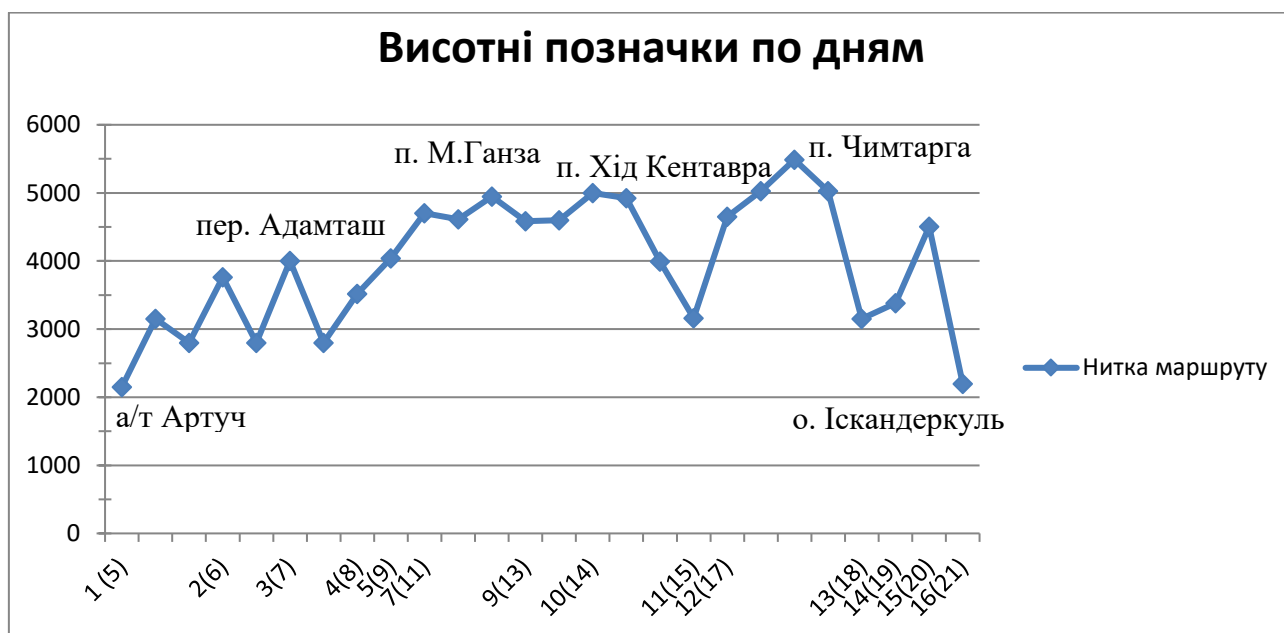
Виконання нормативу спортивного судді II категорії зі спортивного туризму.



Участь у Відкритому Чемпіонаті міста Суми зі спортивного туризму  
«Меморіал пам'яті друзів» 8-10.10.2021 р.



Участь у Відкритому Чемпіонаті міста Суми зі спортивного туризму  
«Меморіал пам'яті друзів» 8-10.10.2021 р.



Висотний графік-маршрут спортивно-гірського туру 5 категорії складності по території Фанських гір.



Схема маршруту 5-ї категорії складності в Фанських горах.

- Нитка маршруту
- Основні природні перешкоди
- ▲ Старт маршруту
- ◆ Фініш маршруту

## Небезпечні фактори на маршруті спортивно-гірського туру

| Об'єктивні                         |                                      | Суб'єктивні                         |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Характерні умови гірського рельєфу | Кліматичні умови гірської місцевості |                                     |
| Падіння каміння                    | Туман                                | Недостатній авторитет керівника     |
| Льодові обвали                     | Дощ                                  | Незнання маршруту руху              |
| Сельові потоки                     | Гроза                                | Переоцінка своїх сил та можливостей |
| Лавини                             | Вітер                                | Послаблення уваги                   |
| Паводки                            | Темрява                              | Недостатня акліматизація            |

## Об'єкти екскурсійної програми по місту Стамбул

| Назва пам'ятки     | Інформація про пам'ятку  |
|--------------------|--|
| Софійський собор   | За багатовікову історію будівля з 55-метровим куполом неодноразово зазнавала розбійних набігів та руйнувань. Однак йому вдалося дійти до нашого часу, зберігши всередині гробниці султанів, каліграфічні фрази мусульманською мовою та візантійські ікони-мозаїки. |
| Блакитна мечеть    | Архітектурні вишукування у стилях мечеті – османські та візантійські. Ізнікські кахлі з кераміки, якими облицьований фасад храму, мають гарний блакитний колір.  |
| Гранд-базар        | Базар із 66 вулицями розпочав свою роботу ще у 15 столітті. Зараз тут налічується приблизно 4 тисячі магазинів та крамниць. Що можна придбати? Абсолютно все: прянощі та трави, сувеніри та тканини, турецькі килими та дорогоцінні прикраси, одяг та взуття.      |
| Мечеть Сулейманія  | Усередині найкрасивішої та великої мечеті Стамбулу може одночасно розміститися близько 10 000 парафіян. Храм із 138 вікнами є нагадуванням про колишню велич Османів   |
| Румельська фортеця | Потужні стіни конструкції створили за кілька місяців для того, щоб оберігати Константинополь від протоки. Після того, як Візантійській епосі настав кінець, форт став митним пунктом.  |
| Мініатюрк          | На площі мініатюрка знаходяться макети відомих європейських та турецьких пам'яток, створених у форматі 1 до 25. Кількість об'єктів – понад сто: тут є морський порт, залізнична дорога, собори Артеміді та св. Софії, Синя мечеть і т.д.                           |

## Об'єкти екскурсійної програми по місту Душанбе

| Назва пам'ятки                  | Інформація про пам'ятку  |
|---------------------------------|--|
| Пам'ятник Абуабдулло Рудакі     | На площі імені Абуабдулло Рудакі розташовано пам'ятник, який увічнив великого таджицько-перського поета. Перед пам'ятником розташований великий фонтан та зони відпочинку із зеленим газоном, поруч знаходиться популярний міський парк. |
| Пам'ятник Авіценні              | Бронзова фігура медика та вченого, висотою близько 6 м, височить на постаменті у вигляді розкритих книг.   |
| Парк Рудаки                     | Міський парк на проспекті Рудаки доступний для відпочинку з 6 до 22 год.   |
| Мечеть Ходжі Якуба              | Центральний собор на вулиці Шодмоні приваблює туристів своїми розмірами та декоративною мозаїкою з національними орнаментами. 4 мінарети 75-метрової висоти оточують будинок з 47-метровим куполом.                                      |
| Національний музей Таджикистану | Експозиції музею розміщено у 22 залах площею близько 15 тис. кв. м, присвячені природі, археологічним знахідкам, нумізматиці, історії країни від давнини до сучасного періоду, прикладному мистецтву та народним промислам.              |
| Базар "Шохмансур"               | Найбільший і яскравий східний ринок Душанбе. Тут можна придбати абсолютно все та за дуже привабливими цінами. Головне, не забувати торгуватись.  |
| Палац націй                     | Великий палац у центрі Душанбе, головна та основна державна резиденція Президента Республіки Таджикистан   |