

## ОСНОВНІ ВИДИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ТА ЙОГО ФУНКЦІЇ

Олена СУРГАЙ

*Кримський факультет ДВНЗ «Запорізький національний університет»*

**Анотація.** Стаття присвячена опису різних видів туризму. Вона містить характеристику комбінованого туризму і показує види туризму, доступні школярам. Описані основні функції туризму. Туризм об'єднує любителів пішохідних, гірських, лижних, водних, велосипедних, автомобільних, мотоциклетних подорожей, спелеопоходів. Сучасний туризм в нашій державі представлений такими основними видами: піший, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. В практиці інколи поєднується декілька видів туризму в одному поході. Такий змішаний туризм називають комбінованим. З великого розмаїття видів туризму доступнішими для учнів є піший і лижний. Основними функціями туризму є навчальна, виховна, оздоровча, пізнавальна.

**Ключові слова:** туризм, функції, види, спортивно-оздоровчий туризм, учні.

**Постановка проблеми.** В теперішній час багато уваги приділяється здоровому способу життя. Туризм є одним із засобів здорового способу життя. Спортивний та оздоровчий туризм завжди займав одне з провідних місць у суспільному житті, що зумовлено органічною потребою людей, які дотримуються здорового способу життя, подорожувати по рідному краю.

Туризм об'єднує любителів пішохідних, гірських, лижних, водних, велосипедних, автомобільних, мотоциклетних подорожей, спелеопоходів.

Таким чином, спортивний та оздоровчий туризм слід розглядати як складову загальної унікальної явища туризму як галузі, що сприяє всебічному розвитку людини, її моральному та фізичному оздоровленню, вихованню національної свідомості молодого покоління та прилучає його до постійних занять фізичними вправами.

**Мета дослідження** – визначити основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Туристська діяльність є могутнім засобом оздоровлення і фізичного розвитку школярів. При сучасній екологічній забрудненості великих міст і селищ, високому рівні шуму та інших травмуючих чинників, а також значному часі перебування підлітків у закритих приміщеннях суботній і недільний туристський похід є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань. Так, Остапе А. А [13], Константинов Ю.С., Куликов В.М. [8] доводять, що суботні й недільні походи школярів, знімають психічне напруження. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають хлопчикам та дівчатам потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, з творчим піднесенням та гарним настроєм працювати на уроках. Після педагогічно правильно організованого походу підліток упродовж декількох днів відчуває себе добре фізично та спокійно.

Сучасний туризм у нашій країні представлений такими основними видами: піший, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. В практиці інколи поєднується декілька видів туризму в одному поході. Такий змішаний туризм називають комбінованим. З великого різноманіття видів туризму найдоступнішими для учнів є піший і лижний [15, 8].

Піший і гірський туризм мають багато спільного. Це і спосіб пересування – пішки, і спільні технічні прийоми подолання складного рельєфу, водних перешкод. Відмінність же – перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних. Різним є і спорядження. На відміну від пішохідного туризму, де стандартний

набір особистого і групового спорядження коригується в залежності від району, через який пролягає маршрут, у гірському туризмі обов'язковим є спеціальне альпіністське спорядження. Гірський туризм – найбільш колективний вид спортивного туризму [15]. Лижний туризм. Сама назва цього виду свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводять переважно у зимовий період при наявності стійкого снігового покриву і температурі нижче 0°C. Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є добра адаптація до холоду, здатність в умовах постійно низьких температур не втратити психічної рівноваги.

Водний туризм – дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи – гірські і рівнинні річки, озера і моря. Різноманітні плавучі засоби – дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни, розбірні байдарки, катамарани, плоти. Для успішного безаварійного подолання водного маршруту туристи повинні знати основні гідрологічні характеристики і динаміку водних об'єктів [15, 8].

Велосипедний туризм привабливий перш за все завдяки своїй мобільності. Велосипедний туризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в кілька разів вища, за один день можна побачити більше цікавих місць. Велосипед пройде майже скрізь, де пройде пішохід, а там де проїхати неможливо, велосипед можна провести, або перенести на руках. Географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму. Учасники походу повинні чітко наслідувати маневри ведучого, зберігати необхідну дистанцію, сигналізувати про виникнення небезпеки. Кожен з учасників повинен знати правила дорожнього руху [15, 10].

Автомобільний і мотоциклетний – це дуже швидкі види туризму. Маршрути проходять автомобільними дорогами. Перевага цих видів в тому, що можна взяти багато вантажу. Кожен з учасників повинен знати правила дорожнього руху.

Спелеологічний туризм – це пошук та дослідження печер, тісно пов'язаний з карстологією та спелеологією. Спелеотуризм технічно складний вид туризму. Його складність полягає у проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості та невисокої температури повітря. Все це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхівки, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод [11].

Шкільний туризм усе частіше використовується як засіб активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, підвищенню культурного рівня людини [5].

Активний відпочинок відновлює і розвиває життєві сили людини під впливом зміни виду діяльності. Активний відпочинок школяра в походах та подорожах підвищує працездатність, зміцнює здоров'я [13, 16].

Сучасний туризм за організацією діяльності поділяють на: плановий (комерційний) і самодіяльний. Останній [4] має різні форми.

В контексті нашого дослідження важливими є такі з них: масові походи вихідного дня; туристські зльоти; змагання.

Масові походи вихідного дня виконують культурно-просвітницькі, краєзнавчі виховні функції, сприяють організації змістовного відпочинку все більшої кількості людей, популяризації туризму серед населення.

Туристські зльоти передбачають проведення зборів, нарад людей, об'єднаних спільною метою. Головне завдання туристських зльотів – популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями. Зльоти найчастіше проводяться у вигляді конкурсів, виставок, семінарів, вечорів.

Під терміном «змагання» розуміють прагнення випередити, перевершити, перемогти інших. У туристських змаганнях важливо не тільки одержати перемогу, а і з'ясувати рівень технічної і тактичної підготовки, загально фізичної і спеціальної тренуваності, випробувати нові зразки спорядження і прийоми його використання в умовах, максимально наближених до похідних [15].

У шкільному туризмі взаємодіють дві сторони: та, яка бере участь (діти) і яка організує (педагогічний колектив, адміністрація). Для дітей туризм – спосіб активного відпочинку, цікаве, наповнене романтикою заняття. Для організаторів це засіб краще впізнати своїх вихованців і активніше впливати на їх розвиток. Цю мету вчитель досягне швидше і легше, якщо зможе задовольнити потреби дітей, інтерес до подорожей [3, 11].

Результатом туризму є все те, що він дає, або може дати – радісні переживання (емоційність), корисна інформація, яка сприймається дітьми безпосередньо (пізнавальність); зміцнення здоров'я, в тому числі і психічного; фізичний розвиток; яскраві враження (сприйняття); різні корисні уміння та навички [10, 11]. Задля цього учень стає на туристичну стежку.

Зміст шкільного туризму буде педагогічно повноцінним тільки тоді, коли вся робота буде будуватися на самоорганізації [12, 8].

Основними функціями шкільного туризму є навчальна, виховна, оздоровча, пізнавальна. Окремі автори визначають крім названих функцій: економічну, політичну, екологічну, культурологічну, релігійну, відпочинкову.

**Навчальна функція** туризму полягає в тому, що через туристичну діяльність школярі отримують знання про природу, культуру, свою країну. Через туристичну діяльність підлітки формують уміння і навички необхідні в подальшому житті. Заняття туризмом збагачують знання школярів про навколишній світ [13].

**Виховна функція** туризму полягає у вихованні бережливого ставлення дітей до природи, забезпеченні розвитку пізнавальних здібностей, формуванні навичок раціонального використання вільного часу [1, 2, 6].

В.Д. Дехтяр вважає, що систематичні заняття туризмом допомагають формувати такі цінні якості підлітків та молоді як патріотизм, відчуття колективізму, мужність, наполегливість, вміння долати труднощі. Туризм відволікає молодь від різних шкідливих впливів та звичок. Статистика вказує на прямий зв'язок між розвитком масового спорту та туризму і зменшенням різного роду порушень.

Визначною рисою туризму є його привабливість. Підлітки особливо високо цінують сміливість, хоробрість, завзятість, мужність, рішучість, силу волі, твердість характеру. Саме ці якості виховує туризм [3].

Туризм є одним із засобів всебічного розвитку і виховання, тому що під час подорожей та екскурсій туристи вивчають природні особливості місцевості й ресурси корисних копалин, збирають колекції для краєзнавчих музеїв [4, 5].

Разом з виховними в поході вирішуються й освітні завдання, закріплюються знання з краєзнавства, природознавства, топографії, які школярі отримали на уроках. У поході теоретичні знання одержують практичне підтвердження і реалізуються в діяльності.

**Оздоровча функція.** О. Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур [15] вважають, що оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм дитини факторів природи в поєднанні із загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю, що сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я та загартуванню організму. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки учасника походу, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість подорожі.

Туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поєднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид туризму для школярів.

Оздоровчо-спортивний туризм – багатогранна форма активного відпочинку учнів, запорака її гармонійного розвитку.

**Профілактична функція.** Медики вважають, що хворобу краще попередити, ніж лікувати. Фізична активність може зменшити вплив патогенних чинників, які вразливо діють на людину. Різноманітні форми туризму можна застосовувати для профілактики різних захворювань. Прогулянки, подорожі та інші види туристсько-рекреаційної активності можуть задовольнити потреби дітей [1, 8].

**Реабілітаційна функція.** Реабілітація є важливою функцією туризму [9, 15]. В сучасному суспільстві є багато неповносправних дітей, і тих, які перенесли різні захворювання і тих хто має хронічні захворювання. Для всіх цих дітей важливою є реабілітація. Туристсько-краєзнавча діяльність позитивно впливає на психічний стан неповносправних осіб, є важливим чинником соціальної інтеграції інвалідів як у своєму середовищі, так і в оточенні здорових людей [13].

**Екологічна функція.** Охорона природи туристами, це перш за все, дотримання правил та норм поведінки під час подорожі.

Екологічний туризм набуває широкого розповсюдження. Тому виникає необхідність в підвищенні ролі виховання екологічної культури учнів засобами туризму та екскурсій [1, 7].

**Соціальна функція.** Науково-технічний прогрес змінив життя сучасного суспільства. Характерними її особливостями є підвищення інтенсивності праці, комп'ютеризація, збільшення стресових ситуацій, відокремленість від природи. Все це сприяє накопиченню фізичної і психічної втоми, що призводить до зниження життєвої та трудової активності.

Соціальна значимість туризму зумовлена можливістю задоволення однієї з важливіших потреб людини – відновлення і поповнення її фізичних, духовних, емоційних сил [11].

**Гуманітарна функція** туризму полягає в використанні його можливостей для формування всебічно розвинутої особистості. Туризм поширює кругозір людини, підвищує її інтелектуальний потенціал та дозволяє поєднати відпочинок з пізнанням навколишнього світу.

Подорожі дозволяють людині задовольняти свої потреби в набутті духовних цінностей, накопиченні та поглибленні знань. Туризм сприяє задоволенню комунікативної потреби людини – потреби в спілкуванні та обміні інформацією. Провідне місце туризм займає у вихованні підростаючого покоління: розширення обсягу знань і інтересів у формуванні естетичних смаків, ставлення до спільноти, навколишнього середовища [9, 10].

#### Висновки

1. Туризм у нашій країні представлений такими основними видами: піший, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. Формами туризму є екскурсія, подорож, туристський похід, туристський зльот, туристські змагання.

2. Туризм має декілька функцій: екологічну (охорона природи), реабілітаційну (робота з неповносправними), профілактичну (попередження хвороби), оздоровчу (позитивний вплив на організм людини), навчальну (отримання знання), виховну (виховання морально-вольових якостей), соціальну (відновлення і поповнення її фізичних, духовних, емоційних сил) та гуманітарну (потреба в спілкуванні).

#### Список літератури

1. Бардин К. В. Азбука туризма / К. В. Бардин. – М. : Просвещение, 1981. – 169 с.
2. Верба И. А. Туризм в школе : кн. руководителя путешествия / И. А. Верба. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 160 с.
3. Дихтярев В. Я. Вся жизнь – поход / В. Я. Дихтяреву. – М. : ЦДЮТур МО РФ, 1999.
4. Истомин П. И. Организация массового самостоятельного туризма : учеб. пособие / П. И. Истомин, В. И. Симаков. – М. : ЦРИБ Турист, 1986. – 55 с.
5. Кокорев Ю. М. Туризм – школа воспитания / Ю. М. Кокорев. – Минск : Полымя, 1982. – 80 с.
6. Конох А. П. Екологічний туризм: навч. посіб. ля студ. вищ. навч. закл. / А. П. Конох, С. А. Некрасов, Ф. Ф. Товстопяtko. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 68 с.
7. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма: учеб. пособ./ А. Б. Косолапов. – М. : КНОРУС, 2005. – 240 с.
8. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 151 с.
9. Квартальнов В. А. Туризм / В. А. Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 317 с.

10. *Квартальнов В. А.* Энциклопедия туризма / В. А. Квартальнов, В. К. Зорин : справочник. – М. : Финансы и статистика, 1999. – 312 с.
11. *Квартальнов В. А.* Теория и практика туризма / В. А. Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 671 с.
12. *Минделевич С. В.* Туризм для всех / С. В. Минделевич. – М. : Знание, 1988. – 189 с.
13. *Остапец А. А.* Могучее средство развития личности / А. А. Остапец. – М. : Агентство ДОК, 1994. – 98 с.
14. *Рут Є.* Туризм і рекреація в школі / Рут Є. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 160 с.
15. *Щур Ю. В.* Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес. – 2003. – 232 с.
16. *Усков А. С.* Практика туристских путешествий / А. С. Усков. – СПб. : Творческий центр Геос, 1999. – 125 с.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ЕГО ФУНКЦИИ

Елена СУРГАЙ

*Крымский факультет ГВУЗ «Запорожский национальный университет»*

**Аннотация.** Статья посвящена описанию различных видов туризма. Она содержит характеристику комбинированного туризма и показывает виды туризма, доступные школьникам. Описаны основные функции туризма. Туризм объединяет любителей пешеходных, горных, лыжных, водных, велосипедных, автомобильных, мотоциклетных путешествий, спелеопроходов. Современный туризм в нашей стране представлен такими основными видами: пеший, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеологический, автомобильный, мотоциклетный. В практике иногда объединяются несколько видов туризма в одном походе. Такой смешанный туризм называют комбинированным. Из большого разнообразия видов туризма доступными для учащихся являются пеший и лыжный. Основными функциями туризма являются: учебная, воспитательная, познавательная и оздоровительная.

**Ключевые слова:** туризм, функции, виды, спортивно-оздоровительный туризм, учащиеся.

## THE PURPOSE OF INVESTIGATION TO DETERMINE MAIN TYPES OF SPORT AND HEALTH TOURISM AND ITS FUNCTIONS

Olena SURGAY

*Crimean faculty of the Zaporozhye National University*

**Abstract.** The article is devoted to the description of different kinds of tourism. It gives the characteristics of a combined tourism and shows the kinds of tourism available for pupils. The main functions of tourism are described. Tourism unites the people who are fond of walk, mountain, ski, water, cycle, motorcar, motorcycle travels. Modern tourism in our country is represented by such main kinds as walk, ski, water, mountain, cycle, motorcar, motorcycle ones. Some kinds of tourism can be combined in one trip. Such kind is called a combined tourism. From this great variety of kinds of tourism walk and ski tourism are available for pupils. The main functions of tourism are: educational, upbringing, healthcare and cognitional ones.

**Key words:** tourism, functions, kinds, sport and health tourism pupils.