

УДК 338.48–52:796

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК КОМПОНЕНТ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

*Г. Григоренко
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»*

Наша держава й суспільство активізує пропаганду та популяризацію здорового способу життя серед громадян, зосереджує увагу на розвиткові туристичної галузі, при цьому робить акцент на її спортивно-оздоровчій спрямованості.

Рекреаційну діяльність людини належить розуміти як будь-яку діяльність, що стосується організації відпочинку, туризму, фізкультури і спорту, оскільки є невід'ємною від соціальної, духовної і трудової діяльності його життя. Спортивно-оздоровчий туризм за своєю сутністю не є сферою послуг. Це досить самостійна й соціально-орієнтована сфера та спосіб життя значного кола суспільства, для якої туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку й самовдосконалення людини, виховання дбайливого ставлення до природи і культурної спадщини, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями [1, с.120].

Зважаючи на те, що підготовка сучасних фахівців у галузі фізичного виховання за напрямом «Рекреація та спортивно-оздоровчий туризм» передбачає базові знання із сучасних проблем рекреації, вважаємо за доцільне подати найбільш поширені визначення рекреації:

1. Розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних, емоційних).

2. Будь-яка гра, розвага, що використовується для відновлення фізичних і розумових сил.

3. Сегмент індустрії дозвілля, який найшвидше розвивається і пов'язаний з участю населення в активному відпочинку просто неба, що припадає переважно на вікенд.

4. Перебудова організму і людських популяцій, що забезпечує можливість активної діяльності за різних умов, характеру і змін навколишнього середовища [2, с.273].

Ураховуючи природно-рекреаційний потенціал східних регіонів нашої країни, який має унікальні за своїми показниками об'єкти, де збереглися неповторні рослини, унікальні ландшафти, історичні та культурні пам'ятки, вважаємо, що найпоширенішими та найдоступнішими у цьому регіоні є пішохідні туристичні маршрути (з обов'язковим урахуванням можливих перешкод та способів їх подолання), під час яких, окрім фізичного навантаження, ефективно використовуються можливості ознайомлення з місцевим краєзнавчим матеріалом, естетичного та емоційного збагачення, удосконалюються навички техніки раціонального пересування та техніки подолання невеликих перешкод тощо. Найбільш популярними є пішохідні оглядові або тематичні екскурсії з історії Святогір'я, які тривають до 3 годин та передбачають подолання відстані до 4 км. Тематичний напрям екскурсії передбачає оглядове ознайомлення з історією виникнення та розвитку спочатку монастиря, потім і Святогірської Лаври (місцезнаходження і розвиток монастиря всередині крейдяної скелі можна побачити під час екскурсії у печери, які добре збереглися до теперішнього часу), ландшафтними особливостями регіону, мальовничою природою.

Слід зауважити, що існує необхідність урахування індивідуальної тактичної підготовки до пішого походу і вона зумовлена тим, що останнім часом до коротких та легких піших походів також залучають учнів та студентів з особливими освітніми потребами з навчально-виховних закладів-інтернатів. Як волонтерів та інструкторів під час пішохідних туристичних походів активно залучають студентів факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», які мають базові знання з предмета, кваліфікаційні характеристики та практичний досвід участі в таких заходах. Національний природний заповідник «Святі гори», басейн річки Сіверський Донськ, ліси та озера, паркова зона Слов'янського курорту – це території, де традиційно проводяться саме такі заходи.

Для лікувально-профілактичного та лікувально-відновлювального відпочинку найбільш сприятлива місцевість нашого ре-

гіону з невеликими перепадами висот та краєвидами, вона дає можливість відпочивальникам під час прогулянок на невеликі відстані отримувати й контролювати індивідуальне навантаження, поліпшувати свій психоемоційний і фізичний стан. Набуває популярності, проте лише одноосібно практикується, скандинавська, або нордична, ходьба, яка б могла бути суттєвим доповненням у лікувально-відновлювальному комплексі оздоровчого туризму в регіоні. Вона задіює майже 90% м'язів, дає невисокі за інтенсивністю навантаження, практично не має вікових та медичних протипоказань, її рекомендують лікарі для лікувально-відновлюваних прогулянок. На жаль, у регіоні немає інструкторів з популяризації цього виду рухової активності, до якої можна залучати різні за станом здоров'я вікові групи як учнівської молоді, так і населення загалом, проводити змагання та доповнити перелік надання фізкультурно-оздоровчих послуг туристичної галузі.

Можемо констатувати, що ми виявили недостатність методичних рекомендацій та розроблень заходів з питань формування здоровотворчої діяльності як серед учнівської молоді, так і серед різних вікових груп населення засобами спортивно-оздоровчого туризму, тому означений напрям роботи вимагає особливої уваги, практичних розроблень та впроваджень у повсякденне життя громадян регіону.

Список використаних джерел:

1. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг : навч. посіб. / В.В. Величко ; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
2. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / авт.-уклад.: В. А. Смолій, В. К. Федорченко, В. І. Цибух. – Київ : Слово, 2006. – 372 с.