

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ  
Олена Буток, Юлія Нестерук, Інна Воевода

*Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*

**Анотація.** У роботі розглядаються питання, щодо організації занять туризмом. При проведенні аналізу були виділені фактори, які на нашу думку являються основою отримання знань з гігієни, виховання та формування правильної постави, основних рухових вмінь і навичок, профілактики і підвищення спортивної тренуваності та працездатності.

**Ключові слова.** Спортивний туризм, рекреація, здоров'я людини, спосіб життя.

**Abstract.** This study covers some of the pertinent issues related to the organization of tourism. In analysis, factors that in our opinion are the basis for obtaining knowledge on hygiene, upbringing and formation of correct posture, osteo-muscular skills, prevention and enhancement of sports coaching and performance were identified.

**Key words:** Sport tourism, recreation, human health, and lifestyle.

**Постановка проблеми.** Спортивно-оздоровчий туризм є популярним серед різних верств населення України (17,3% дані на 2017р.). Туризм є ефективним засобом духовного і фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого ставлення до навколишнього середовища. Ним займаються як діти, так люди похилого віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За видами, спортивний туризм поділяється на: піший, гірський, водний, велосипедний, вітрильний, авто-мототуризм, кінний і їх поєднання. Під час подорожей і походів, туристи знайомляться, насамперед, з природою, країною, її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання. Спортивний туризм є одним з ефективних засобів задоволення рекреаційних потреб сучасного туриста [2,3].

Засоби туризму мають позитивний вплив на формування здоров'я. Активні види туризму відрізняються від інших видів рухової активності. Адже нині стоїть завдання – збереження генетичної цілісності та фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія і несприятливе середовище можуть його знищити як біологічний вид [1,3].

**Мета**– дослідити та проаналізувати сутність спортивного туризму та розкрити основні його види, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення.

**Виклад основного матеріалу.** Спортивно – оздоровчий туризм має за мету удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Сьогодні спортивно-оздоровчі подорожі та відпочинок стають невід'ємною частиною життя населення у всіх куточках світу. Можна відмінити, що курсанти Університету ДФС України щорічно долають 2061 метр заради нових досягнень та почуттів під час сходження на вершину [4].

**Результати дослідження.** Спортивно – оздоровчий туризм сприяє розвитку та поширенню активних форм відпочинку як і в молоді, так і в населення старшого покоління. Отже, має рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та оздоровчі функції. Остання з яких спрямована на відновлення функцій організму та його оздоровлення. Заняття туризмом займають особливе місце у системі фізичного виховання, тому що дає більші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними у повсякденному житті кожної людини.

Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати певні перешкоди, облаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі [5].

**Висновок.** Туризм сприяє вихованню морально-виховних якостей – цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби і товарищескості, любов до природи, об'єднує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Тому, такі походи є джерелом позитивних емоцій.

#### *Список використаних джерел:*

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм : підручник / В. В. Абрамов ; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Київ, 2008.
2. Биржаков М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – Москва ; Санкт-Петербург : Невский фонд, 2000.
3. Грішнова О. А. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку / О. А. Грішнова // Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою : матеріали доп. учасників ІІ наук.-практ. конф. (15–16 вересня 2006 року, м. Бердянськ). – Бердянськ, 2006.
4. Колесник Ю. В. Формування здорового способу життя засобами туризму / Ю. В. Колесник, О. А. Сокіл // Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно-розвинутої особистості : матеріали наук.-практ. конф. (28 лютого 2017 року, м. Буча). – Київ : Міленіум, 2017. – С. 113–116.
5. Федотов Ю. М. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. М. Федотов. – Санкт-Петербург : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001.