

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

Курах О.С.

**Поняття про СОТ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„Організація СОТ ”**

**Для студентів спеціальності 242 Туризм  
(спеціалізація «Туризмознавство»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

спортивного туризму

„4” вересня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ А.О.Кухтій

## ПОНЯТТЯ ПРО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

1. Поняття про СОР
2. Завдання СОР
3. Функції СОР
3. Види спортивно-оздоровчого туризму

### Поняття СОР

А. Конох розглядає його як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, який поєднує рекреаційну функцію туризму й елементи спортивного туризму, за умови, що фізичні навантаження при цьому не перевищують потенційних можливостей людини. Спортивно-оздоровчий туризм виник в Україні на самодіяльних засадах туристів-аматорів і поєднує в собі спорт, відпочинок і розважальний аспект; сприяє національно-патріотичному вихованню людини; позитивно впливає на фізичний і психічний стан, підготовку до активного та якісного життя, професійної діяльності.

П. Масляк вважає, що спортивно-оздоровчий туризм здійснюється шляхом подолання певної відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові та фізичні зусилля. Саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий оздоровчий ефект.

На думку Н. Іванова, спортивно-оздоровчий туризм – самостійна та соціально-орієнтована сфера, спосіб життя значного прошарку суспільства, ефективний засіб духовного і фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого ставлення до природи, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами і націями; форма «народної дипломатії», заснованої на реальному знайомстві з життям, історією, культурою, звичаями народів, найбільш демократичний вид відпочинку, який характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності всіх соціально-демографічних груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку і закінчуючи пенсіонерами.

Л. Шматько вважає, що самодіяльний спортивно-оздоровчий туризм – не сфера послуг, а достатньо самостійна соціально орієнтована сфера і спосіб життя значного прошарку суспільства, для якого спортивно-оздоровчий туризм служить ефективним засобом фізичного оздоровлення.

В рішенні Київської міської ради від 18 березня 2004 р. № 88/1298 «Про затвердження Порядку надання туристичних послуг у м. Києві» спортивно-оздоровчий туризм визначається як категорійні та некатегорійні походи, організовані суб'єктом туристичної діяльності.

В своїх працях С. Фокін чітко розділяє поняття спортивного та спортивно-оздоровчого туризму. За своїм змістом спортивно-оздоровчий і спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності – похід, а також допоміжні форми туристської діяльності. Головні відмінності спортивно-оздоровчого та спортивного туризму – різниця в туристському досвіді і кваліфікації учасників, кінцева мета діяльності.

Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головна форма якої – похід (подорож) або змагання з видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення майстерності туриста та виконання нормативів спортивних розрядів.

Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головна форма якої – похід (подорож) або туристський табір. Ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань.

Найбільш вдало поняття спортивно-оздоровчого туризму розглядають О. Дмитрук і Ю. Щур, які трактують, що спортивно-оздоровчий туризм обов'язково передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо. Активний рух – визначальна риса

спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою його можна назвати активним туризмом (іншомовні відповідники: *adventure tourism* – пригодницький туризм, *extreme tourism* – екстремальний туризм, *action tourism* – власне активний туризм).

Отже, беручи до уваги зазначені положення, а також представлені в науковій літературі підходи до визначення поняття спортивно-оздоровчого туризму, під цим поняттям розуміти треба специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головна риса якого – активний спосіб пересування (похід), який має на меті ознайомлення з природою, культурою, історією території подорожі, відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь і навичок активного відпочинку та рекреації.

У спортивно-оздоровчому туризмі активний спосіб пересування визначається як рух місцевістю, покладаючись лише на власні (м'язові) сили, без застосування будь-яких механічних транспортних засобів.

За визначенням С. Фокіна, головна форма спортивного та спортивно-оздоровчого туризму – мандрівка або похід. Історично склалося, що туристські мандрівки для виконання розрядів із різних видів туризму називалися походом. Тому в практиці і теорії спортивного та спортивно-оздоровчого туризму використовують визначення спортивної мандрівки саме як походу. Без останнього взагалі неможливо вести розмову про спортивний і спортивно-оздоровчий туризм. Нема походу – нема і спортивного, і спортивно-оздоровчого туризму. В цьому випадку можна вести мову лише про такі окремі форми туристсько-спортивної і туристсько-краєзнавчої діяльності, як змагання з окремих видів техніки туризму або екскурсії.

Отже, під спортивно-оздоровчим походом необхідно розуміти подорож із використанням активних способів пересування на місцевості в установлені терміни, за запланованим маршрутом із подоланням природних перешкод зі спортивно-оздоровчою метою.

## **2) Завдання СОР**

До завдання СОР можна віднести:

- 1) навчитись в'язати туристичні вузли;
- 2) надавати першу медичну допомогу;
- 3) навчитись орієнтуватись на місцевості;
- 4) навчитись розпалювати намети і розпалювати багаття;
- 5) вирішення тактичних і технічних завдань походу;
- 6) вироблення швидкості, витривалості, спритності;
- 7) отримати максимальний оздоровчий ефект від походу

### 3) Функції СОР

Характерні ознаки спортивно-оздоровчого туризму – чотири основні функції, які нероздільно поєднані між собою і реалізуються у відповідних видах діяльності: спортивна, пізнавальна, рекреаційна, вітальна діяльність (життєва). Мета спортивної діяльності – виконання нормативів спортивних розрядів, участь і перемога у спортивних змаганнях, досягнення високих спортивних результатів; пізнавальної – пізнання засобами спортивного та спортивно-оздоровчого туризму навколишнього світу та самопізнання особистості; рекреаційної – підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил засобами туризму; вітальної (життєвої) – забезпечення життєдіяльності та безпеки туристів, а також їх виживання під час виникнення екстремальних ситуацій.

Виділяють також базові інтегральні функції спортивно-оздоровчого туризму такі: – рекреаційна – поєднує в собі спортивну складову й оздоровчий аспект; – розвиваюча – виявляється на всіх етапах підготовки та здійснення подорожі; – розважальна – визначає те, що спортивно-оздоровчий туризм у всіх своїх складових (спортивній та оздоровчій) має приносити людині задоволення.

Головні функції спортивно-оздоровчого туризму: рекреаційна, пізнавальна, розвиваюча, розважальна та виховна. В більшості випадків усі вони є нероздільні і мають виконуватись одночасно.

Головна особливість спортивно-оздоровчого туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів туризму, не потребує відносно великих матеріальних видатків, бо розвивається в навколишньому природному

середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки спеціальних споруд, аби задовольнити потреби туристів. Матеріально-технічне й організаційне забезпечення подорожей загалом здійснюється силами та засобами самих туристів.

Питання про визначення видів спортивно-оздоровчого туризму залишається відкритим. Кожен автор виокремлює певні види, які, на його думку, відповідають визначенню спортивно-оздоровчого туризму.

Сьогодні спортивно-оздоровчий туризм поєднав у собі два види туризму: оздоровчий і спортивний. Спортивний туризм в Україні належить до неолімпійських видів спорту і в Єдиній спортивній класифікації України та Правилах змагань зі спортивного туризму є чітко виділені види туризму: пішохідний, лижний, гірський, водний (на гребних суднах і плотах), велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, вітрильний, спелеологічний або їх комбінація (комбіновані походи). Перераховані види туризму розвиваються в межах спортивно-оздоровчого, але в спортивному туризмі мають бути виконані певні норми за набором складних перешкод, тривалості, протяжності й інших чинників туристського спортивного походу. Оскільки головна особливість спортивно-оздоровчого туризму – активний спосіб пересування, то до його видів важко зарахувати такі види спортивного туризму, як мотоциклетний, автомобільний і вітрильний.

О. Дмитрук і Ю. Щур зазначають, що кожен із видів спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості. Так, до спортивно-оздоровчого туризму найчастіше зараховують такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний. Із числа спортивно-технічних видів – такі, як мотоциклетний та автомобільний. Спортивно-оздоровчим туризмом можна назвати і такі рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, верблюдах, слонах тощо. Окремий вид – спелеотуризм, але він не є масовим.

#### **4) Види спортивно-оздоровчого туризму**

Ю. Федотов, І. Востоков ототожнюють види спортивно-оздоровчого та спортивного туризму і виділяють такі види: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелеотуризм, автомобільний, мотоциклетний, вітрильний, комбіновані види. В рекреаційній діяльності П. Масляк виокремлює пішохідний, водний, велосипедний, спелеологічний, гірськолижний види спортивно-оздоровчого туризму.

Отже, за видом рухливої діяльності, засобами пересування, місцем проведення та специфікою організації походу можна виділити такі основні види спортивно-оздоровчого туризму: пішохідний, лижний, гірський, водний (на гребних суднах і плотах), велосипедний, спелеологічний. Також має місце і комбінований вид спортивно-оздоровчого туризму. Значна роль належить автомобільному, мотоциклетному, вітрильному, підводному, повітряному, кінному й іншим видам спортивно-оздоровчого туризму. Але зважаючи на те, що ці види спортивно-оздоровчого туризму не отримали значного розповсюдження, не виконують усіх функцій спортивно-оздоровчого туризму, не завжди мають активну форму проведення, то вони відносяться до неосновних видів спортивно-оздоровчого туризму.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. - К.: Науковий світ, 2003. - 203 с.
2. Туризм в школі: Книга керівника подорожжя / І.А. Вєрба, С.М.Голіцин, В.М.Куликов, Е.Г.Рябов. - М.: ФіС, 1983. - 160с.

#### **Допоміжна:**

1. Біржаков М.Б. Введення в туризм. – Санкт Петербург: Видавничий торговий дім «Герда», 1999. – 192 с.
2. Дрогачев С.П. Туризм і здоров'я. – Москва: здоров'я, 1984.
3. Кабушкін Н.І. Менеджмент туризму: Учебне посіб. – Мінськ: БГЭУ, 1999. – 644 с.
4. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Фінанси і статистика, 2000. – 320 с.
5. Міжнародні спортивні об'єднання і туристські організації. – Москва: Фізкультура і спорт, 1973. – 328 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. <https://tourism-book.com/books/book-35/chapter-1374/>
2. <http://esnuir.eunu.edu.ua/bitstream/123456789/11173/1/32.pdf>

3. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4775>
6. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795>
7. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>
8. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
9. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>