

<sup>1</sup>ЗАДОРОЖНИЙ О.А., магістрант  
<sup>2</sup>ГРИНЬОВА Т.І., к.фіз.вих., ст.викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМУ ЯК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО КОМПЛЕКСУ

**Анотація.** У статті відображена характеристика спортивно-оздоровчого туризму. Розкриті його виховне, освітнє, оздоровче і спортивне завдання.

**Ключові слова:** спортивний туризм, туристські спортивні походи, техніка спортивного туризму.

**Вступ.** Спортивно-оздоровчий туризм – важливий засіб гармонійного розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, виховання підростаючого покоління. В наш час він набуває популярності адже є загальнодоступним засобом активного відпочинку і оздоровлення населення та дозволяє підтримувати й підвищувати рівень фізичного стану дітей найбільш доступним і найменш витратним засобом [3, 4].

**Мета дослідження:** дати характеристику спортивно-оздоровчому туризму.

Для досягнення мети дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Залежно від засобів пересування туризм поділяють на пішохідний, лижний, велосипедний, водний, гірський, спелеологічний, вітрильний та автото туризм.

Відповідно до мотивів і результатів занять виділяють спортивний, рекреаційний, реабілітаційний, професійно-прикладний, навчальний, культурно-пізнавальний, культурно-розважальний, екскурсійний, краєзнавчий, експедиційний, пригодницький, діловий, комерційний, комбінований, програмний види туризму [7].

Суть спортивного туризму полягає в участі у змаганнях з техніки туризму, туристських зльотах і чемпіонатах, у проведенні спортивних туристських експедицій та туристських спортивних походів [1, 2, 7].

В Україні спортивний туризм є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту. Він сприяє патріотичному та духовному вихованню молоді, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, інтелектуальних та морально-вольових якостей людини [9].

У порівнянні з іншими видами спорту та фізичної культури заняття туризмом дозволяють найбільшою мірою опанувати знання, набувати уміння і навички, які потрібні в житті кожній людині. Дозволяють також позитивно впливати на формування життєво необхідних умінь і навичок, вдосконалення рухових здібностей, розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей [1, 2, 3, 5].

Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання характеризується природною прикладністю. Він містить різноманітні за формою і змістом рухові дії, які колективно виконуються в природних умовах з метою подолання значних

відстаней у малонаселеній місцевості. Головною метою туризму можна вважати формування у людини умінь і навичок, необхідних у всіх сферах діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних завдань. Крім того, активні заняття туризмом із спортивною спрямованістю, обумовлені виконанням обов'язкових вимог щодо участі і керівництва категорійними походами відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму, дозволяють формувати і удосконалювати організаторські здібності людини [2, 3, 9].

Вирішення виховного, освітнього, оздоровчого і спортивного завдання в туризмі відбувається в процесі організації колективного похідного життя на спортивному маршруті, змаганнях та активній діяльності в природних умовах і не залежить від віку і міри спеціальної фізичної підготовленості людей, які займаються спортивним туризмом. Виховне завдання вирішується під час походу шляхом впливу колективу на кожного учасника. У учасників походу формується почуття колективізму, підпорядкування особистих інтересів груповим. Крім того, тривалість подорожі та поступове підвищення фізичних навантажень сприяють розвитку витривалості і вольових якостей людини [7].

Освітнє завдання полягає в оволодінні знаннями з краєзнавства, топографії та орієнтування, фізіології і медицини, екології, методики формування рухових вмінь і навичок, а також умінь з техніки і тактики спортивних походів, організації туристського побуту, особливостей організації харчування в поході. Це формує екологічне мислення, створює умови для формування загальної культури у дітей, які займаються туризмом [2, 3].

Оздоровлення під час занять досягається за рахунок оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, правильного графіку проходження маршруту, використання благодійної дії природних чинників на організм, дотримання правил особистої гігієни. Періодичні заняття туризмом людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяють ліквідувати небажані наслідки адаптації до одноманітних фізичних навантажень та значною мірою сприяють підтримці організму на досить високому рівні фізичної підготовленості [3, 7, 8].

Спортивні завдання в туризмі передбачають створення бази загальної фізичної підготовки, необхідної у будь-якому виді спорту, спеціальну підготовку для участі в змаганнях з техніки туризму, а також сприяють реалізації принципу максимальних навантажень під час спортивної підготовки учасників до туристських походів, які регламентуються Правилами змагань зі спортивного туризму [3].

Спортивний туризм як соціальне явище доступний усім, незалежно від статі, віку, національності, освіти, віросповідання і політичних поглядів. Він сприяє оздоровленню організму людини шляхом природного дозування фізичних навантажень та впливу середовища, в якому відбуваються заняття, має велику пізнавальну і виховну цінність, допомагає всебічному і гармонійному розвитку людини, а також психологічному розвантаженню [1, 7, 8].

Перевага спортивного туризму перед іншими формами рекреаційної та спортивної діяльності полягає у тому, що він одночасно сприяє підвищенню загальноосвітнього рівня і культурного світогляду туриста за рахунок

краєзнавчої складової туристських походів, а також формує важливі фізичні якості, які необхідні кожному туристу під час походу та змагань (витривалість, сила, спритність, швидкість реакції, гнучкість) [1].

Умовно спортивний туризм можна розділити на два взаємопов'язані напрямки, внесені в Єдину спортивну класифікацію України: туристські спортивні походи та техніка спортивного туризму.

Основний зміст виду туристські спортивні походи пов'язаний з пересуванням людини в природному середовищі за допомогою будь-яких технічних засобів та без них з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями.

Основний зміст техніки спортивного туризму полягає в проходженні дистанції, що вміщує природні та штучні перешкоди, у виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, гарантує безпеку та виконання технічних і тактичних завдань [10].

Туристські спортивні походи мають на меті вирішення широкого кола спортивних, духовних, культурних, соціальних завдань. Серед проведених походів проводяться змагання. Вони мають свої Правила змагань і розрядні вимоги.

Змагання зі спортивних походів полягають в командному проходженні класифікованого туристського маршруту визначеної довжини з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів і т.д.) різної категорії складності за нормативний час. Походи проводяться в різних клімато-географічних і погодних умовах. Внаслідок проведення цих походів і відбувається ріст спортивної майстерності.

Змагання туристських спортивних походів сприяють вихованню патріотизму, колективізму, шанобливому ставленню до пам'яток історії, культури та природи і проводяться з метою підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, рівня безпеки туристських спортивних походів, виявлення найсильніших команд та учасників [9].

Змагання з техніки спортивного туризму, як і змагання туристських спортивних походів, проводяться з метою підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, забезпечення безпеки спортивних туристських походів, виявлення найсильніших команд та учасників.

Змагання з техніки спортивного туризму містять у собі змагання з техніки окремих видів туризму: автомобільного, велосипедного, вітрильного, водного, гірського, лижного, пішохідного та спелеотуризму; або комбіновані на різних дистанціях, обумовлених Правилами та Положеннями змагань [10].

Змагання з техніки туризму полягають у проходженні учасниками різних дистанцій: смуги перешкод (особистої і командної); тактико-технічної дистанції («крос-похід», «рятувальні роботи»), – на яких вони долають ділянки з реальними перешкодами і виконують спеціальні завдання з використанням спорядження, яке, забезпечуючи необхідну безпеку, полегшує і прискорює пересування. Також змагання припускають застосування спортсменами різноманітної туристської техніки і тактики.

Проходження перешкод і дистанції обмежується контрольним часом. Змагання з техніки туризму відрізняються за набором різних технічно складних

перешкод, тривалості, протяжності та іншими чинниками туристського маршруту. Клас дистанції відповідає категорії складності спортивних походів, набором природних і штучних перешкод, характеристики яких визначають складність їх проходження. Змагання можуть проходити як у природних, так і у штучно створених умовах: у спортивних залах і на спеціальному полігоні [6, 10].

Головною метою участі в таких змаганнях є вдосконалення володіння технікою і тактикою туризму, ріст спортивної майстерності і спортивної кваліфікації туристів.

**Висновки:** 1. В сучасному суспільстві спортивно-оздоровчий туризм набуває все більше соціальне, оздоровче та спортивне значення, тому потребує детального дослідження його впливу на організм людини.

2. Туристська діяльність займає важливе місце у формуванні особистості дітей. Заняття туризмом дають широкі можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті, сприяють оздоровленню та відновленню сил, покращенню здоров'я, психічному вдосконаленню та емоційному збагаченню внутрішнього світу, вихованню патріотизму, рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у дослідженні фізичного розвитку дітей, що займаються спортивно-оздоровчим туризмом.

#### **Список використаної літератури:**

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 367 с.

2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: [учебник для институтов и техникумов физической культуры] / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10 - 13 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2014. - 198 с.

5. Колотуха О. В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. канд. географічних наук : спец. 11.00.02 – «Економічна та соціальна географія» / О. В. Колотуха. – Київ, 2005. – 20 с.

6. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. – М., ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 600 с.

7. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Брові А.В., 2015. – 418 с.

8. Никишин Л. Ф. Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб. – К.: Здоровья, 1991. – 222 с.

9. Правила змагань зі спортивного туризму м. Київ – 2008. – 146 с.

10. Спортивный туризм. Правила змагань – К., 2001.