

**Грохова Ганна Павлівна**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Українська інженерно-педагогічна академія

## **РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ**

**Анотація.** Збереження здоров'я є одним із першочергових завдань, вирішення якого потребує комплексного підходу до всіх сфер життєдіяльності людини. Одним із таких підходів можна обрати рекреаційну діяльність спортивно-оздоровчого туризму, яка сьогодні є одним з найбільш ефективних здоров'язберігаючих аспектів, де формування здорового способу життя людини і суспільства в цілому, має велике державне значення.

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, рекреація, рекреаційні послуги, здоров'язбереження, дозвілля.

Потреби в рекреаційних послугах для здоров'язбереження є складовою частиною зміцнення здоров'я і розвивається під впливом різних факторів. Рівень і обсяг пропозиції рекреаційних послуг залежить від можливостей використання природних рекреаційних ресурсів, місткості матеріально-технічної бази рекреації, розвиваючих факторів рекреації для подолання шляхів здоров'язбереження.

Рекреаційна діяльність людини повинна розглядатися як будь-яка діяльність, що має відношення до організації відпочинку, туризму, фізкультури і спорту, оскільки є невід'ємною від соціальної, духовної, трудової діяльності його життя і сприяє здоров'язбереженню організму в цілому. Спортивно-оздоровчий туризм за своєю сутністю не є сферою

послуг, а це досить самостійна і соціально-орієнтована сфера і спосіб життя значного кола суспільства, для якої самодіяльний туризм служить ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку і самовдосконалення. Створення умов для активного дозвілля, у тому числі використовуючи ресурси масового спорту та фізичної культури, є ключовим напрямком діяльності органів влади всіх рівнів у вирішенні завдання формування здорового способу життя. При цьому у визначенні пріоритетів спортивної політики важливий облік потреб, мотивів, інтересів, які лежать в основі спортивно-дозвілєвої діяльності людини. Важливий також аналіз бар'єрів доступності спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг для різних груп населення, в тому числі і соціокультурних, психологічних бар'єрів і реалізація комплексних заходів, що дозволяють їх мінімізувати. Реалізуючи оздоровчі, рекреаційні та освітньо-виховні, комунікативні функції, оздоровчо-спортивний туризм є найважливішим засобом розвитку людського потенціалу суспільства для здоров'язбереження організму. Використовуючи вільний час для занять аматорським, оздоровчим спортом та фізичною культурою, визначаючи його як активний вид дозвілля можливо зміцнити та відновити фізичний стан організму і це конструється сукупністю видів діяльності, що реалізуються з власної волі людини, результатом яких є ефекти релаксації, отримання задоволення, моральне, психологічне і фізичне відновлення і розвиток індивіда.

При домінуванні установок на збереження та підтримання здоров'я у сфері оздоровчо-спортивного дозвілля можуть бути задоволені різні потреби. При цьому характер мотиваційних установок залежить від вікових характеристик. Вибір активних спортивно орієнтованих форм проведення дозвілля визначається різними факторами об'єктивного і суб'єктивного характеру, у тому числі залежить від реалізованої соціальної політики, щодо створення умов для занять спортом і фізичною культурою, оздоровчо-спортивним туризмом в цілому, територіальної та цінової

доступності фізкультурно-оздоровчих послуг, від рекреаційних установок індивідів і розвиненості потреби в фізкультурних і спортивних заняттях.

В основі спортивно-оздоровчої послуги лежить розвиток здорового способу життя, який можливо досягти створюючи туристичний продукт, який буде містити в собі елементи оздоровчо-спортивного туризму. Адже активний рух є визначальною рисою оздоровчо-спортивного туризму, який загартовує організм, розвиває витривалість, спритність, виховує мужність, наполегливість і рішучість, навчає виживанню людини в природному середовищі. Подорожуючи далекими чи близькими дорогами ми збагачуємось не тільки фізично, а і емоційно, культурно, бо саме оздоровчо-спортивний туризм допомагає підтримувати високу працездатність та творчу активність. Така ефективна форма організації відпочинку сприяє фізичному і духовному розвитку особистості.

Створюючи туристичний продукт за напрямком оздоровчо-спортивного туризму, потрібно враховувати фізичну підготовку кожного, вік та медичні показники.

Оздоровчо-спортивний туризм – це різновид пішохідного, гірського, водного, спелеотуризму тощо. Для подорожі пішки в горах характерні: великий обсяг фізичних навантажень на організм при зниженому атмосферному тиску і високому рівні сонячної радіації, необхідність долати перешкоди із застосуванням різноманітних засобів і прийомів пересування і страховки, спеціальна тактика проходження маршруту. Тому сьогодні розповсюджений і користується попитом пішохідний туризм.

Піші походи проводяться практично у всіх кліматичних зонах та географічних регіонах – від арктичної тундри до пустель і гір. Їх привабливість і головна відмітна особливість у тому, що вони доступні і корисні також і практично здоровій людині, незалежно від віку і фізичного розвитку, надає більшу свободу у виборі маршруту відповідно до естетичних, пізнавальних та культурних потреб учасників подорожі. При

наявності на маршруті великої кількості різноманітних природних перешкод піший похід може перетворитися на комбінований, наприклад, пішохідно-водний, гірсько-пішохідний.

Помітною популярністю сьогодні користуються різнопланові спортивно-оздоровчі послуги, які називають рекреаційними, і сутність їх полягає в організації процесу відновлення, і звичайно, розвитку і вдосконалення сил і можливостей людини – фізичних, емоційних, адаптаційних, духовних.

Спортивно-оздоровчі рекреаційні послуги іноді відносять до відновлювальних послуг, а іноді до анімаційних. Вони виявляються в залах для аеробіки, гімнастичних залах, тренажерних залах. Заняття тут проводять за певним графіком досвідчені інструктори по спортивно-оздоровчій гімнастиці, по аеробіці і культуризму.

До спортивно-оздоровчих послуг відносяться послуги оздоровчої галузі.

Основні структурні підрозділи оздоровчої галузі:

- клуби (центри) здоров'я (фітнес, шейпінг, аеробіка, каланетика, йога, SPA, велнес та ін.),
- фізкультурно-оздоровчі центри,
- спортивно-оздоровчі центри,
- рекреаційно-оздоровчі центри,
- оздоровчі центри,
- туристичні бази,
- будинки відпочинку,
- дитячі і молодіжні оздоровчі табори,
- банні комплекси та ін.

Недоліками більшості існуючих клубів здоров'я є їх низький оздоровчо-технологічний рівень, спортивно-фізкультурна односторонність, відсутність комплексу рекреаційних та оздоровчих послуг, орієнтація на контингент

молодих людей і неможливість отримання оздоровчих послуг дітьми та літніми людьми, а також відсутність організації сімейної клубної роботи.

Сучасні спортивні, фізкультурні та оздоровчі організації активно прагнуть до об'єднання і співпраці з освітою, громадським харчуванням, культурою, шоу-бізнесом, індустрією розваг та іншими суміжними галузями, затребуваними населенням, і все більше перетворюються на багатофункціональні центри. В даний час в країні планується створення тисяч багатофункціональних оздоровчих, спортивних, фізкультурно-оздоровчих центрів, стадіонів і басейнів. У цьому зв'язку актуальним стає впровадження розробленої методології створення та роботи багатофункціональних трансформованих оздоровчих комплексів (клубів здоров'я) які можуть бути складовою частиною спортивних центрів, стадіонів, басейнів або функціонувати самостійно.

### **Література:**

1. Грохова Г. П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: Ис.... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Грохова Г. П. – Х., 2010. – 158 с.
2. Дроздов А. В. Основы экологического туризма / А. В. Дроздов. – М. : Гардарики, 2005. – 271 с.
3. Кирилюк Л. М. Нові (нетрадиційні) види туризму України / Кирилюк Л. М. // Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія: Географія. – Вінниця, 2008. – Вип. 17. – С. 191–195.
4. Костиця М. М. Сільський туризм: теорія, методологія, практика (етноісторичний туристичний кластер «Древлянська земля»). – Житомир : ЖДТУ, 2006. – 196 с.
5. Науменко Г. П. Система потреб людини та туризм // Туристично-краєзнавчі дослідження. – К., 2005. – Вип. 6. – С.3–199.