

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ

Анотація. Дана стаття присвячена особливостям рекреаційного туризму. Представлені види спортивно-оздоровчого туризму, які можуть використовуватися різними віковими групами населення у якості ефективного засобу рекреації.

Ключові слова: туризм, рекреація, спортивно-оздоровчий, населення, здоров'я.

У теперішній час у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначено її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених [5; 8]. Відбувається ефективно впровадження у практику інноваційних оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини [1; 10; 14].

Що стосується розробки теоретичних і методичних основ фізичної рекреації, то, не дивлячись на певну кількість досліджень у цьому напрямку [13; 15] існують певні протиріччя у визначенні сутності, цільової спрямованості, засобах, формах фізичної рекреації як виду фізичної культури.

Основний засіб фізичної рекреації – це фізичні вправи [15].

Умовно поділяють засоби фізичної рекреації на наступні групи: циклічні види (легка атлетика, лижний спорт і прогулянки, плавання), єдиноборства (бокс, боротьба, східні єдиноборства), спортивні ігри

(баскетбол, футбол, волейбол, теніс) і «рекреаційні» (шахи, шашки, стрільба, атлетична гімнастика, масаж, загартування, туризм, рибальство, полювання) [8].

В цілому, зміст фізичної рекреаційної діяльності складають рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму.

Ю.Є. Рижкін [15] виділяє наступні форми фізичної рекреації: фізична культура; рекреація спорту; рекреація туризму; оздоровча фізична рекреація; фізкультурно-виробнича рекреація.

Отже, фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану.

Рекреаційний туризм – це пересування людей у вільний час з метою відпочинку, необхідного для відновлення фізичних і душевних сил людини. Для багатьох країн світу цей вид туризму є найбільш поширеним і масовим. Для його розвитку необхідні рекреаційні ресурси, які складають важливу частину природного потенціалу регіону. Крім цього, їх роль у формуванні та розвитку сучасного туризму в регіоні постійно підвищується, особливо з еколого-географічної точки зору [3].

Оцінка рекреаційних ресурсів проводиться на основі оцінки кожної з її складових: рельєфу, водних об'єктів і ґрунтово-рослинного покриву, клімату, мінеральних та унікальних природних лікувальних ресурсів, (історико-культурного потенціалу та ін.), що розглядається з точки зору використання її конкретним видом туризму.

Рекреаційний туризм умовно поділяють [12] на два типи: туристсько-оздоровчий та пізнавально-туристський.

Для кожного типу потрібний свій вид рекреаційних ресурсів. Під рекреаційними ресурсами розуміється складна керована і частково самокерована система, що складається з ряду взаємозалежних підсистем, а саме: відпочиваючих людей, природних і культурних територіальних комплексів, технічних систем, обслуговуючого персоналу і органу управління. До складу природних характеристик входять площа і місткість рекреаційної території, кліматичні умови, наявність водних об'єктів, естетичні особливості ландшафту і т.д. Оптимальне поєднання цих характеристик створює необхідну основу для розвитку рекреаційного туризму.

Для першого типу – це кліматичні чинники, які в поєднанні з джерелами мінеральних вод і лікувальними грязями створюють сприятливі умови для формування курортного комплексу. Для другого, крім перерахованого вище, - історико-культурний потенціал. Лісостепові, лісові, гірські і приморські зони мають можливості для організації як масового відпочинку і туризму, так і лікувально-реабілітаційного курортного відпочинку практично цілий рік.

Спортивно-оздоровчий туризм – явище багатоліке і багатогранне, оскільки за широтою спектра позитивного впливу на людину важко знайти інший такий вид відпочинку і спорту.

Активний відпочинок – це хороший спосіб збереження та відновлення здоров'я, підтримки активності і працездатності. У похідних умовах можна отримати регулярні тренувальні навантаження, загартування, поліпшити фізичний розвиток.

Успішна боротьба зі стихійними силами природи, подолання слабкості власного «я» піднімає віру людини в свої сили, створює відчуття фізичної та духовної готовності до зустрічі з життєвими труднощами – це

хороше джерело життєствердження для сучасної людини. Це дієвий засіб самопізнання – людина хоче і може проявити в поході свої позитивні якості; засіб морального виховання, так як відчуття товариства, взаємодопомоги, взаємовиручки, товариськості, дбайливості, чуйності стають загальноприйнятими нормами поведінки. Спортивно-оздоровчий туризм розвиває ініціативу, самостійність у прийнятті рішень. Соціальна функція його полягає в тому, що людина звільняється від надлишку інформації, нервових перевантажень, високого темпу буття. Туризм підвищує комунікабельність членів суспільства, сприяє розвитку і зміцненню взаєморозуміння і дружби між народами і державами [7].

Спортивно-оздоровчий туризм нерозривно пов'язаний із суспільно-корисною роботою, про це свідчать матеріали десятків тисяч звітів по пройдених маршрутах. За кілька десятиліть його розвитку багато зроблено в різних напрямках людської діяльності – виховної, пропагандистської, наукової, трудової, екологічної.

У той же час рекреаційний туризм зміщується в бік реабілітації при певних кліматичних умовах і засобах туризму у вигляді дозованої ходьби та інших занять, що сприяють лікуванню деяких захворювань, їх профілактиці, підвищенню імунітету і загального тону організму.

В цілому, рекреаційний туризм розглядається, як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями по фізичним навантаженням. Вихід за верхні обмеження призводить до спортивного туризму, вихід за нижні обмеження - до реабілітаційного туризму, тобто до лікування в умовах санаторію.

На відміну від інших видів фізичної культури у фізичній рекреації найбільш значимими є не загальноприйняті компоненти фізичного навантаження, а суб'єктивні відчуття, пов'язані з виконанням тих чи інших дій, які більшою мірою приносять задоволення, а не виснажують. Саме принцип задоволення є одним з основних відмінних принципів фізичної

рекреації. Багато видів фізичної рекреації супроводжує велике задоволення від рухової діяльності.

Рекреаційний туризм, як один з видів фізичної рекреації, в цьому випадку не є винятком.

Виділяють [13] системоутворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій.

Зміна обстановки пов'язана з «виходом» людини з повсякденних, одноманітних і тому вже утомливих умов життя, що забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від втомлюючих і часом негативних впливів повсякденності. Туристські походи і подорожі, що переносять городянина в нову ландшафтно-кліматичну середу, пов'язані з безпосереднім контактом з природою.

Процес оздоровлення заснований на застосуванні природних оздоровчих ресурсів у поєднанні з рекреаційно-оздоровчими методиками (повітряні та сонячні ванни, теренкур, фітолікування, флоротерапія, легкі фізичні навантаження і т.д.), причому природним ресурсам, до яких відносяться ландшафти, біоклімат, гідромінеральні ресурси (мінеральні води та лікувальні грязі), відводиться головна роль.

На відміну від спортивного туризму, орієнтованого на розширення можливості людини в подоланні природних перешкод і пристосування до нових, ще не освоєних умов, рекреаційний туризм використовується, головним чином, для підвищення надійності життєдіяльності в повсякденних умовах вже засвоєного середовища мешкання.

Основними завданнями рекреаційного туризму є [2; 4]:

- 1) гармонійний фізичний розвиток і сприяння всебічному розвитку

людини;

- 2) зміцнення здоров'я та попередження захворювань;
- 3) забезпечення повноцінного відпочинку;
- 4) підтримання високої працездатності;
- 5) досягнення активного творчого довголіття.

Таким чином, для організації рекреаційно-оздоровчого виду туризму територія повинна мати природні лікувальні ресурси, до яких відносяться ландшафт, біоклімат, гідромінеральні ресурси.

Рекреаційний туризм – одна з трьох підсистем туристської діяльності [6]. Туристські заходи, складові змісту даної підсистеми туризму спрямовані на розширене відновлення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини. Спрощено мету рекреаційного туризму можна сформулювати як повноцінний відпочинок і оздоровлення людини засобами спортивного туризму. Завдання оздоровлення учасників туристських рекреаційних заходів фактично невіддільні від завдань їх повноцінного відпочинку (вирішуються спільно). Тому, не боячись зробити помилку, можна називати рекреаційний туризм одночасно і оздоровчим туризмом. При цьому якщо в туристських заходах спеціально застосовують ту чи іншу технологію оздоровлення (вибирається метод, засоби оздоровлення, плануються відповідні заходи), то, підкреслюючи дану їх спрямованість, можна називати їх рекреаційно-оздоровчими.

Рекреаційний туризм, особливо його активні форми, дозволяють усунути або послабити вплив на людину несприятливих факторів повсякденної дійсності (нервово-емоційного перевантаження, гіпокінезії, надлишкового нераціонального харчування і т.д.). Ефективному відпочинку та оздоровленню учасників рекреаційно-туристської діяльності сприяє, по-перше, забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму:

серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, нервово-ендокринної та ін.

По-друге, крім фізичного навантаження помірного обсягу та інтенсивності оздоровчим ефектом володіє сама по собі зміна обстановки і позитивний емоційний фон від спілкування з природою і приємною компанією.

По-третє, оздоровленню учасників походу сприяють, самі рекреаційні природні ресурси, такі як помірне перебування на сонці, чисте повітря і вода, вплив фітонцидів в сосновому бору та ін. Очевидний, і вплив водно-повітряних процедур в похідних умовах, що загартовує.

Рекреаційно-пізнавальний туризм на графічній моделі туристської діяльності лежить в області взаємодіючих підсистем рекреаційного та пізнавального туризму. До даного різновиду рекреаційного туризму відносять туристські заходи з двома домінуючими цілями: відпочинок і придбання нових (для себе) знань. До рекреаційно-спортивного туризму віднесені всі рекреаційні туристські заходи, де для повноцінного відпочинку та оздоровлення учасників активно використовуються технології різних видів спорту (гірськолижного, підводного плавання, бігу, лижних гонок та ін.) [9].

Активною формою рекреаційно-оздоровчого туризму є оздоровчий похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. В даному випадку сама подорож по району, котрий володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водойми, красиві ландшафти), з використанням нормованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку і зміцнення здоров'я. Яскравим прикладом активних форм рекреаційно-пізнавального туризму є екологічні туристські походи по «диким» чистим територіям, з максимально дбайливим ставленням до даних територій, з пізнавальними екскурсіями. Слід зазначити, що всі рекреаційно-спортивні туристські заходи, де з метою відпочинку та оздоровлення використовуються технології видів спорту, відносяться виключно до

«активного» туризму [11].

Ознаками притаманними активним формам рекреаційних туристських заходів – є виключно форми активного рекреаційного туризму в рамках фізичної рекреації, з певними обмеженнями по фізичних навантаженнях (з дозованими оздоровчими фізичними навантаженнями). До основних ознак, властивим активним формам рекреаційного туризму слід віднести [7]:

1. Засоби активного туризму (прогулянка, похід, змагання).
2. Технології видів спорту (гірськолижного, водного слалому, підводного плавання, кінного спорту, ігрових видів спорту тощо).
3. Заходи засновані на використанні рухової активності учасників або їх рухова активність, що становить істотну частину програми.
4. Заходи, що включають культурно-пізнавальні аспекти і містять інтелектуальні та емоційні компоненти.
5. Засоби, що носять переважно розважальний (гедоністичний) характер, здійснюються в природних умовах та мають певну науково-методичну базу.

Слід зазначити, що існує тісний взаємозв'язок між підсистемами рекреаційного та спортивного туризму. Безсумнівним оздоровчим ефектом володіє саме по собі регулярне перебування спортсменів туристів у гірських районах, зі своїм унікальним мікрокліматом, цілющими джерелами, природою і т.д. По суті, грань між оздоровчим та спортивним туризмом часто складно визначити. Тим не менш, існує ряд серйозних відмінностей між даними категоріями.

Література:

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Г. Літвін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.

2. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А. Я. Булашев, В. И. Нечаев, А. С. Ровний. – Харьков, 2003. – 192 с.

3. Грішнова О. А. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку / О. А. Грішнова // Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою : II науково-практична конференція, 15-16 вересня 2006 р. : мат. доп. – Бердянськ : АУІТ “АРІУ”, 2006. – С. 39–41.

4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Гриньова Тетяна Іванівна. – Харків, 2014. – 20 с.

5. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. И. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №3. – С. 221–224.

6. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – М. : 2002. – №11. – С. 9–13.

7. Константинов Ю. С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей: монография / Ю. С. Константинов. – М. : ФЦДЮТК, 2001. – 180 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Ю. Круцевич, С. Б. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.

9. Макеева В. С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие / В. С. Макеева, А. Д. Куницын, В. В. Вучева. – Орел : ОрелГТУ, 2004. – 195 с.

10. Маркова А. И. Образ жизни и здоровье студентов / А. И.

Маркова, А. В. Ляхович, Л. М. Медведь // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2004. – № 1. – С. 31–37.

11. Мулик К. В. Спортивний туризм, як засіб рекреації / К. В. Мулик, В. В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка [гол. ред. Носко М. О.]. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 237–240.

12. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.

13. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини в первісному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Л. : НВФ «Українські технології», 2009. – Т. 4. – С. 138–143.

14. Приходько В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання»: навчальний посібник. – Вид. 3-є, перероб. і доповнене / В. Приходько, І. Пущина, С. Чернігівська. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2012. – 295 с.

15. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация как форма самосовершенствования учащихся школы / Ю. Е. Рыжкин, Ю. И. Самсонов // Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: Сборник научных трудов / Под ред. доц. В.И. Григорьева. – СПб. : СПбГАФК, 1997. – С. 83–85.