НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ

100

І. Й. Малинський, Ю. П. Сергієнко,
О. М. Лаврентьєв, Д. О. Тарангул,
В. П. Чаплигін

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ



ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Серію «На допомогу студенту УДФСУ» засновано 2016 року.

Редакційна колегія:
Пашко П. В., д.е.н. (голова)
Шевчук О. А., д.е.н. (заступник голови)
Топчій В. В., д.ю.н.
Мацелюх Н. П., д.е.н.
Кужелєв М. О., д.е.н.
Швабій К. І., д.е.н.
Христокін Г. В., д.філос.н.
Горбовий А. Ю., д.т.н.
Чмелюк В. В., к.ю.н.
Малинський І. Й., к.н.фіз.вих.
Шевчук В. А., к.ю.н.

У СЕРІЇ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ» ВИЙШЛИ ДРУКОМ:

2016

«Методичні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів за розділом «Легка атлетика»
«Самостійна робота студента як одна з форм впливу на функціональну, фізичну та психологічну підготовленість»
«Організація роботи командира механізованого взводу»
«5.45-мм автомати Калашникова (АК-74, АКС-74, АК-74Н, АКС-74Н) та 5.45-мм ручні кулемети Калашникова (РПК-74, РПКС-74, РПК-74Н, РПКС-74Н)»
«Гранатомет підствольний ГП-25»
«Ручні гранати»
«Кулемети Калашникова – 7.62, ПК, УЖМ, ПКТ»
«Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7»
«9-мм пістолет Макарова (ПМ)»

2017

«Вища та прикладна математика»
«Цивільний захист»
«Програмування мовою JAVA : практикум»
«Інформаційні системи і технології в юридичній практиці»
«Дослідження операцій : практикум»
«Чисельні методи»
«English for Students of Finance»
«Основи військової розвідки»

2018

«CASE-технології. Міждисциплінарне інформаційне моделювання»
«Економічна інформатика: практикум»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Політекономія»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Мікроекономіка»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Макроекономіка»
«Охорона праці»
«Економіка і організація діяльності об'єднань підприємств»
«Основи християнської культури»
«Економіка підприємства»
«Фізика»
«Трудове право України»

2019

«Основи тактичної медицини»

«Аудит»

«Збірник задач. Вища та прикладна математика»

«Міжнародні розрахунки та валютні операції»

«Підготовка озброєння механізованого взводу до бойового застосування»

«Контролінг в управлінні підприємством»

«Актуальні питання судової експертизи (у питаннях і відповідях)»

«Інноваційний менеджмент»

«Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування»

«Теорія судових доказів (у таблицях і схемах)»

«Статистика»

«Фінансовий менеджмент проектів і програм»

«Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7 (РПГ-7Д)»

«Організація роботи командира механізованого відділення»

«Психологія управління»

«Deutsch und Wirtschaft»

«Основи тактичної підготовки працівників правоохоронних органів»

«Основи кінології»

«Моделювання систем»

«UML. Уніфікована мова моделювання інформаційних систем»

«Історія держави і права України»

«Економічна теорія»

2020

«Менеджмент»

«Бізнес-аналітика та моделювання»

«Безпека життєдіяльності»

«Статистичний аналіз даних»

«Хімія»

«Мікробіологія»

«Медичне право»

«Бухгалтерський облік в управлінні підприємством»

«Загальна психологія»

«Хортинг у закладах вищої освіти»

«Організація бухгалтерського обліку»

«Організація охорони державної таємниці в Україні»

«Цивільне право України (особлива частина)»

«Цивільний процес України»

«Оздоровчий туризм»

«English Grammar for Philology Students»

«Правове регулювання зовнішньоекономічної діяльності»

«Конкурентна розвідка»

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»
Заснована 2016 року

І. Й. Малинський,
Ю. П. Сергієнко,
О. М. Лаврентьєв,
Д. О. Тарангул,
В. П. Чаплигін

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Навчальний посібник

Ірпінь
2020

УДК 796.5(075.8)
ББК 75.81я73
О-46

Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 4 від 26 березня 2020 р.)

Рецензенти:

Коробейніков Г. В., доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Павленко Ю. О., доктор наук фізичного виховання і спорту, професор

О-46 **Оздоровчий туризм** : навчальний посібник / І. Й. Малинський, Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв, Д. О. Тарангул, В. П. Чаплигін. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 326 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 71).
ISBN 978-966-337-580-9

У навчальному посібнику розглянуто питання з організації, підготовки і проведення туристичних походів у спортивно-оздоровчому туризмі, включаючи харчування, спорядження, організування привалів та ночівлі у різних умовах. Розміщено відомості про лікарсько-педагогічний контроль туристів, захворювання і травми, які зустрічаються в походах. Наведено основні поняття, типи, види і форми туризму, а також контрольні питання і завдання. Відображено розрядні вимоги зі спортивного туризму і зміст туристської підготовки.

Призначений для слухачів курсів підвищення кваліфікації у сфері спортивно-оздоровчого туризму, інструкторів з туризму, працівників туристичних фірм.

УДК 796.5(075.8)
ББК 75.81я73

© Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М., Тарангул Д. О., Чаплигін В. П., 2020
© Університет державної фіскальної служби України, 2020

ISBN 978-966-337-580-9

ЗМІСТ

ВСТУП.....8

МОДУЛЬ І
ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

ТЕМА 1. СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ».....9
1.1. Понятійно-термінологічний апарат туристично-рекраційних досліджень.....9
ТЕМА 2. ВИДИ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ.....12
2.1. Суспільні туристично-рекреаційні ресурси.....12
2.2. Подієві туристичні ресурси.....14
Контрольні запитання.....17
Тести.....18
Список рекомендованих джерел.....21
ТЕМА 3. ПРИРОДНІ РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ.....24
3.1. Кліматоутворюючі рекреаційні ресурси.....24
3.2. Медико-кліматична характеристика основних природних зон.....25
3.3. Рекреаційне використання водних ресурсів.....33
3.4. Лісові рекреаційні ресурси.....34
ТЕМА 4. ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧІ ФАКТОРИ КЛІМАТОТЕРАПІЇ.....40
4.1. Основні біометеорологічні фактори.....40
4.2. Методи кліматотерапії.....43
ТЕМА 5. МЕТОДИ БАЛЬНЕОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....51
5.1. Фізико-хімічні властивості мінеральних вод.....51
5.2. Основні бальнеологічні групи мінеральних вод.....53
5.3. Лікувальні грязі і мінеральні водойми.....54
Контрольні запитання.....59
Тести.....60
Список рекомендованих джерел.....65

МОДУЛЬ ІІ
ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ

ТЕМА 6. ПРИРОДНІ ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ 66
Контрольні запитання 77
ТЕМА 7. ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНЕ РАЙОНУВАННЯ УКРАЇНИ 78
7.1. Туристичні райони, туристична зона, туристична агломерація 78
Контрольні запитання 88
ТЕМА 8. РЕКРЕАЦІЙНІ ПОТРЕБИ 89
8.1. Суспільні рекреаційно-туристичні потреби 89
Контрольні запитання 93
Тести 94
ТЕМА 9. РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ 96
9.1. Види рекреаційної діяльності 96
Контрольні запитання 101
Тести 102
ТЕМА 10. ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 104
10.1. Функції фізичної рекреації і туризму 111
10.2. Засоби, методи і форми фізичної рекреації і туризму здобувачів вищої освіти 118
Контрольні запитання 121
ТЕМА 11. ВІДИ ТА ФОРМИ ТУРИЗМУ 123
11.1. Географія спортивно-оздоровчого туризму в Україні 123
Контрольні запитання 138
ТЕМА 12. РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ У СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ 139
12.1. Види спортивно-оздоровчих послуг 139
Контрольні запитання 142
Список рекомендованих джерел 143

МОДУЛЬ ІІІ
МЕТОДОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ І КЛАСИФІКАЦІЙНІ ОЗНАКИ ТУРИЗМУ

ТЕМА 13. ТУРИЗМ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ 145
13.1. Сутність, значення та функції рекреації і туризму 145
ТЕМА 14. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....161
14.1. Основні форми туристичної роботи.....173
14.2. Особливості рекреаційного туризму.....177
ТЕМА 15. ЛІКУВАЛЬНО-ОЗРОВЧИЙ ТУРИЗМ І ТИПИ КУРОРТІВ.....181
15.1. Спа-курорти.....181
15.2. Основні методи лікування та оздоровлення сучасних курортів 186
15.3. Загальні принципи організації лікування та оздоровлення на курортах.....190
Контрольні запитання 192
Список рекомендованих джерел.....193

МОДУЛЬ ІV
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ СЕРВІС У РЕКРЕАЦІЙНИХ КОМПЛЕКСАХ

ТЕМА 16. ПОНЯТТЯ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ СЕРВІС» 195
16.1. Спортивно-оздоровчий сервіс як культурний феномен 195
Контрольні запитання 200
Тести.....201
ТЕМА 17. ФУНКЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ 206
17.1. Спортивно-оздоровчий сервіс від оздоровчої діяльності 206
Контрольні запитання 210
Тести.....212

ТЕМА 18. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ 217
18.1. Туризм та спортивного-оздоровчі послуги 220
18.2. Фітнес і велнес як види
спортивно-оздоровчих послуг 227
18.3. Спортивні розваги і спортивно-оздоровчі послуги 231
Контрольні запитання 233
Тести 235
Список рекомендованих джерел 238

МОДУЛЬ V
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

ТЕМА 19. ТУРИСТИЧНІ МАРШРУТИ 240
19.1. Визначення спортивного туризму 240
19.2. Види та форми туристичних маршрутів 243
19.3. Туризм у Єдиній спортивній класифікації України.
Нормативи походів 247
Контрольні запитання 251
Тести 251
Список рекомендованих джерел 254
ТЕМА 20. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА
ОСНОВНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ 256
20.1. Пішохідний гірський туризм 256
20.2. Лижний туризм 259
20.3. Водний туризм 261
20.4. Велосипедний туризм 263
Контрольні запитання 265
Тести 265
Список рекомендованих джерел 268
ТЕМА 21. ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДІВ 270
21.1. Комплектування групи 270
21.2. Розробка маршруту 274
21.3. Оформлення похідної туристичної документації 276

Контрольні запитання 276
Тести 277
Список рекомендованих джерел 280
ТЕМА 22. ТУРИСТСЬКЕ СПОРЯДЖЕННЯ 282
22.1. Групове спорядження 282
22.2. Особисте спорядження 283
22.3. Спеціальне спорядження 285
Контрольні запитання 291
Тести 292
Список рекомендованих джерел 295
ТЕМА 23. ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ 297
23.1. Добір продуктів харчування 297
23.2. Режим харчування 301
23.3. Вода. Режим водопостачання 302
23.4. Приготування їжі. Туристичне кострове і кухонне спорядження 303
23.5. Багаття 304
Контрольні запитання 305
Тести 305
Список рекомендованих джерел 308
ТЕМА 24. ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ 310
24.1 Гігієна туриста 310
24.2. Самоконтроль під час туристичного походу 312
24.3. Перша долікарська медична допомога 314
24.4. Обов'язки санінструктора в туристичному поході. Похідна аптечка 317
Тести 318
Список рекомендованих джерел 321

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 322

ВСТУП

Спортивний туризм в Україні розвивається як невід'ємна складова загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Туризм можна сміливо визначити одним із способів природокористування, оскільки, перебуваючи на природі, людина так чи інакше використовує навколишнє середовище, його ресурси. Йдеться про використання рекреаційних ресурсів довкілля: природні ландшафти, мінеральні води, ріки, моря, озера, ліси, чисте повітря. Світ природи, взаємодіючи з людиною, виконує стосовно неї ряд важливих функцій: психотерапевтичну, реабілітаційну, естетичну, пізнавальну.

Розвиваючись на межі спорту і активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму шляхом пропаганди порівняно дешевого і одночасно ефективного відпочинку, що в умовах невисоких матеріальних доходів значної частини населення країни надає йому соціально-пріоритетного значення для відповідних державних, громадських та комерційних організацій.

З введенням безвізового режиму збільшується можливість щодо розвитку та провадження міжнародного туризму будь-якого напрямку.

МОДУЛЬ І
ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

ТЕМА 1
СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ»

1.1. Понятійно-термінологічний апарат туристично-рекраційних досліджень

Понятійно-термінологічний апарат, який використовується в туристсько-рекреаційних дослідженнях, характеризується відсутністю чітко визначеної системи дефініцій, а також їх багатозначністю та різноманіттям. Це пояснюється тим, що, по-перше, наукові пошуки, які ведуться у цій галузі, є динамічними, по-друге, дослідження здійснюються в рамках декількох спеціальностей: рекреаційна географія, економіка рекреації та туризму, соціологія туризму, освіта (у рамках професійної підготовки кадрів для галузі туризму), туристичний менеджмент та маркетинг тощо.

Сьогодні існує декілька визначень понять «рекреаційні ресурси» та «туристичні ресурси».

Для розвитку рекреації і туризму необхідні рекреаційні ресурси, до яких належать об’єкти, процеси та явища природного й антропогенного походження, що виступають матеріальною базою для відпочинку й оздоровлення людей через їх відповідні параметри.

Головною властивістю рекреаційних ресурсів є те, що їм властива здатність відновлювати і розвивати духовні та фізичні сили людини. Такі ресурси придатні як для прямого, так і для опосередкованого споживання, надання різноманітних послуг курортно-лікувального і рекреаційно-туристського характеру.

Враховуючи природну, соціальну та історико-культурну складові у визначеннях рекреаційних та туристських ресурсів,

орієнтацію на споживання і задоволення потреб людей (туристів), найчастіше ці поняття вважають близькими за значеннями і об'єднують єдиним поняттям – туристсько-рекреаційні ресурси.

Під туристсько-рекреаційними ресурсами розуміють компоненти географічного довкілля, об'єкти антропогенної діяльності, які завдяки таким властивостям, як унікальність, історична або художня цінність, оригінальність, естетична привабливість і лікувально-оздоровча значущість, можуть бути використані для організації різноманітних видів рекреаційних занять.

Найбільш важливими кількісними та якісними характеристиками туристичних ресурсів є:

– обсяг запасів (дебіт джерел мінеральних вод, екскурсійний потенціал туристичних центрів і маршрутів), необхідний для визначення потенційної місткості туристичних комплексів, рівня освоєння, оптимізації техногенного й антропогенного навантаження;

– площа поширення (розміри водоносних горизонтів, пляжів, лісів, площа територій зі стійким сніговим покривом), яка дозволяє визначити потенційні рекреаційні території, встановити межі санітарної охорони;

– період можливої експлуатації (тривалість сприятливого погодно-кліматичного періоду, купального чи лижного сезону), який визначає сезонність рекреаційних процесів і ритмічність туристичних потоків;

– територіальна зосередженість у місцях виникнення чи поширення, яка обумовлює тяжіння туристичної інфраструктури і туристичних потоків до місць їх концентрації;

– порівняно низька капіталомісткість і невисока вартість експлуатаційних затрат, що дозволяє досить швидко створювати інфраструктуру й отримувати соціальний та економічний ефект, а також самостійно використовувати окремі види ресурсів;

– багаторазовість використання при дотриманні норм раціонального природокористування і проведення заходів із рекультивації та благоустрою;

– універсальність, яка дозволяє використовувати один і той же ресурс для організації різних видів рекреаційно-туристичної діяльності;

– масовість, унікальність, інформативність і доступність, від яких залежить потужність туристичних потоків і можливість створення інфраструктури;

– соціальність – незалежно від походження і використання, туристичні ресурси характеризуються «цільовим призначенням» – покращання соціальних параметрів у суспільстві.

Проте, незважаючи на різні підходи до вирішення вказаної проблеми, більшість науковців одноголосні у їх поділі на дві основні групи: природні та антропогенні, які, в свою чергу, включають культурно-історичні (пам'ятки культури, створені людиною, які можуть використовуватися для задоволення духовних потреб населення) та соціально-економічні ресурси, що включають матеріально-технічну базу рекреаційних об'єктів, яка безпосередньо забезпечує потреби рекреації, об'єкти рекреаційної інфраструктури, а також трудові ресурси, зайняті в рекреаційному господарстві.

ТЕМА 2
ВИДИ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ

2.1. Суспільні туристично-рекреаційні ресурси

Суспільні туристичні ресурси – матеріальні об'єкти, що несуть семантичну та естетичну інформацію і можуть використовуватися в екскурсійно-туристичній діяльності для задоволення специфічних соціальних і рекреаційних потреб особистості.

Усе розмаїття суспільних ресурсів можна об'єднувати у кілька груп: архітектурні, археологічні, культурологічні, паркові, техногенні (за І. В. Смалем). Деякі науковці ці види туристсько-рекреаційних ресурсів також називають історико-культурними.

Суспільні ресурси мають різну пізнавальну та естетичну цінність, а тому поділяються на кілька рівнів: місцевий, національний або державний і міжнаціональний або світовий.

Архітектурні споруди, як об'єкти споглядання, переходять до рангу туристичних ресурсів у разі їх унікальності та культурної значимості. Головну роль при цьому відіграє обсяг семантичної інформації, сконцентрованої в об'єкті, його естетична і науково-пізнавальна цінність. Важливим моментом також є рівень подієвості, який дозволяє залучати кілька історико-культурних пластів і перетворювати архітектурні комплекси на вузлові пункти при організації екскурсій та інших видів рекреаційної і туристичної діяльності.

За функціональним призначенням архітектурні споруди, нині залучені до рекреаційно-туристичної діяльності, поділяються на громадські, сакральні, або культові, фортифікаційні, технічні. Вони є основою для організації спеціальних турів, присвячених ознайомленню із окремими сторонами матеріальної культури територіальних громад і цивілізаційних масивів.

До популярних архітектурних туристичних об'єктів належать середньовічні замки – укріплене житло феодалів, королів, султанів, шахів та інших володарів. Багато замків у Європі і на Близькому Сході.

Значна частина замкових споруд дійшла до наших днів у вигляді руїн. Збережені й відновлені замки в Іспанії, Німеччині, Швейцарії були переобладнані під музеї з чудовими колекціями середньовічних картин, посуду, меблів та інших елементів інтер'єру. Вони є цікавим елементом туристичної програми, їх охоче відвідують туристи. Найбільша кількість стародавніх замків збереглася в Іспанії та Франції – Шовіньї, Фалес, Лош, Кусі, Лувр, Віландо тощо.

На практиці архітектурні споруди із високим рівнем атрактивності досить часто мають подвійне використання. У них розміщуються музеї, готелі, ресторани тощо. У багатьох випадках архітектурні атракції використовуються за прямим призначенням, особливо це стосується сакральних споруд.

Археологічні ресурси порівняно зрідка стають визначальним чинником формування туристичних комплексів чи спеціалізованих рекреаційних систем. Але знахідки археологів, зібрані в одному місці, формують музейні експозиції і стають привабливими для сотень тисяч туристів. Таку ж притягальну силу мають і місця, де були зроблені унікальні археологічні відкриття, які проливають світло на історію людства та цивілізацій, здатні викликати в людини певні почуття та переживання.

До культурологічних туристсько-рекреаційних ресурсів належать літературно-мистецькі, героїко-виховні і науково-пізнавальні туристичні об'єкти, які дуже часто пов'язані з іменами людей, які лишили слід в історії людства, чи знаковими подіями, що супроводжували розвиток культури й історії. Вони опосередковано впливають на формування і потужність туристичних потоків. Їх виділенню в окремі групи сприяє історичний підхід і культурна значимість. Перераховані види ресурсів стимулюють створення музеїв, тематичних парків, стають підґрунтям для виділення музейних місцевостей і комплексів, історико-культурних заповідників або національних історичних парків.

2.2. Подієві туристичні ресурси

Подія та видовище ще з давнини є потужним спонукальним чинником до подорожі. Олімпійські змагання у Давній Греції кликали в дорогу десятки тисяч охочих з усього Середземномор'я, сучасні Олімпійські ігри збирають сотні тисяч вболівальників з усього світу. Туристична індустрія ж здавна навчилася використовувати людську цікавість і перетворювати її на прибуток.

Подієві ресурси належать до динамічних чинників формування туристичних потоків, оскільки включають мотиваційні передумови подорожі до місця, де відбувається подія чи явище. Спортивні змагання, культурно-мистецькі заходи, політичні акції, унікальні природні явища – далеко не повний перелік подій, які спонукають людину до мандрівки. Подієві ресурси охоплюють найбільш суттєві прояви сучасного суспільного буття із його модою на глобалізацію, екологію, активний і здоровий спосіб життя, переконаннями й уявленнями про стиль і стереотип поведінки людини у соціумі, включають його пропаганду та механізми реалізації.

Цей вид ресурсів не підлягає традиційному кількісному виміру. Можна говорити лише про міру впливу подієвих ресурсів на створення туристичної інфраструктури, формування туристичних потоків, яка у нинішньому світі, насамперед, залежить від реклами події та піаракцій навколо неї. Це вказує на те, що «подія», яка використовується у туризмі, величезною мірою залежить від суспільних вподобань, від моди й уяви про престижність заходу. Велике значення має постійність і періодичність проведення заходів.

Класифікація подієвих туристичних ресурсів за рівнями пізнавальної цінності:

• глобальні (заходи, які спонукають до подорожі населення багатьох країн і поширюють свій вплив на увесь світ або його окремі частини);

• регіональні (заходи, які виступають визначальним мотивом для подорожі населення країн у межах окремих частин світу);

• місцеві (події, що спонукають до подорожі у межах країни або її окремої частини).

Окремі види подієвих ресурсів найбільш доцільно класифікувати за тематикою заходу: національні і релігійні свята, гастрономічні, музичні, театральні фестивалі, спортивні змагання, покази мод, карнавали, технічні салони і виставки, економічні форуми тощо.

Класифікація подієвих ресурсів за тематикою

1. Громадські:

• гастрономічні фестивалі (Пивний фестиваль «Октоберфест» (Мюнхен, Німеччина), свято молодого вина Божоле Нуво (Франція), фестиваль морепродуктів на о. Гров (Іспанія), «Свято меду» (Мукачеве, Закарпаття));

• фестивалі і виставки квітів (Виставка тюльпанів (Нідерланди), фестиваль квітів у Челсі (Велика Британія), свято троянд (травень) і жасмину (серпень) у Грассі (Франція), фестиваль хризантем (Японія), фестиваль квітів (Таїланд), виставка квіткових експозицій на Співочому полі (Київ)).

2. Мистецькі:

• музичні та театральні фестивалі і конкурси (музичний конкурс «Євробачення», фестиваль джазу в Монтре (Швейцарія), «Слов'янський базар» (Білорусь), «Нова хвиля» (Латвія), «Таврійські ігри» (Україна), Фестиваль художнього драматичного мистецтва (Франція));

• кінофестивалі (Канський (Франція), Берлінський (Німеччина) кінофестивалі, кінофестиваль «Молодість» (Україна), «Кінотавр» (Росія));

• фольклорні обряди, свята і фестивалі (Midsummer's Day (Велика Британія), фестиваль кельтської музики (Франція), фольклорний фестиваль у Шешорах (Україна)).

3. Спортивні:

• спортивні змагання (Літні і зимові Олімпійські ігри, чемпіонати світу і Європи з футболу й інших видів спорту, спартакіади);

• ралі, перегони і регати (Перегони Формули-1, міжнародні автоперегони, напр. Париж – Дакар, регати: Vendee Globe, Volvo Ocean Race);

• спортивні фестивалі («Лижний фестиваль» (Норвегія), «Перегони човнів» (Велика Британія).

4. Культурно-історичні:

• театралізовані шоу (Шоу Lord of the Dance (Велика Британія), «Кіносценія» (Франція), «Наше Різдво» (Україна));

• карнавали (Карнавал в Новому Орлеані (США), Венеціанський карнавал (Італія), карнавал у Ріо-де-Жанейро (Бразилія), карнавал у Мацатлані (Мексика));

• національні фестивалі і свята (фестиваль Святого Патрика (Велика Британія, Ірландія), «Парад кохання» (Німеччина), весняні та осінні фестивалі (Китай), Дівалі або «Фестиваль Вогнів» (Індія)).

5. Економічні і політичні:

• аукціони (Сотбі'с, Крісті'с (твори мистецтва, антикваріат, Велика Британія), NAFA (хутра, Канада), Гелос (твори мистецтва, Росія), FFS (хутра, Фінляндія), Flora Holand (квіти, Нідерланди));

• покази мод (Тиждень високої моди в Парижі (Франція), Milano Moda Donna (Італія), Тижні моди Mercedes-Benz);

• ярмарки і виставки («Райзен Гамбург» (туристичний ярмарок, Німеччина), Брюссельський міжнародний книжковий ярмарок (Бельгія));

• автомобільні й авіаційні Салони (Детройтський (США), Франкфуртський (Німеччина), Лондонський (Велика Британія), Женевський (Швейцарія), Токійський (Японія) автосалони, авіасалон в Ле Бурже (Франція), авіасалон на о. Лангкави (Малайзія));

• політичні й економічні форуми (Всесвітній економічний форум у Давосі (Швейцарія), Генеральна асамблея ООН, зустрічі світових лідерів).

6. Релігійні:

• релігійні свята, ходи і події (Сходження Благодатного вогню у переддень Воскресіння Христового (Єрусалим);

• за аналогією із рівнями пізнавальної цінності суспільних туристичних ресурсів, виділяються подієві ресурси глобального, регіонального і місцевого масштабів.

7. Природні явища:

• полярне (Північне) сяйво, затемнення сонця, виверження вулканів тощо.

Подія, як туристичний ресурс, має яскраво виражений мультиплікаційний ефект – вона «змушує» розвиватися різні сектори туристичної індустрії для ефективнішого використання.

Ключові поняття та терміни: рекреаційні ресурси, туристичні ресурси, туристсько-рекреаційні ресурси, кількісні та якісні характеристики туристсько-рекреаційних ресурсів, види оцінки туристсько-рекреаційних ресурсів. Класифікація туристсько-рекреаційних ресурсів. Природні туристсько-рекреаційні ресурси (кліматотерапевтичні, водні, бальнеологічні, ландшафтні, орографічні, лісові, флоро-фауністичні, біотичні). Природно-антропогенні туристсько-рекреаційні ресурси. Суспільні туристсько-рекреаційні ресурси (археологічні, архітектурні, культурологічні, паркові, техногенні). Подієві туристичні ресурси.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Дайте визначення поняттям «рекреаційні ресурси», «туристичні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси».
2. Назвіть основні характеристики туристично-рекреаційних ресурсів.
3. Назвіть та охарактеризуйте види оцінок туристично-рекреаційних ресурсів.
4. Назвіть основні види туристсько-рекреаційних ресурсів за О. О. Бейдиком.
5. Що таке суперточка-тур? Наведіть приклади.
6. Охарактеризуйте класифікацію туристсько-рекреаційних ресурсів за І. В. Смалем.
7. Дайте визначення поняття «туристично-рекреаційний потенціал території». Назвіть складові туристично-рекреаційного потенціалу.
8. Які туристично-рекреаційні ресурси називаються природними. Назвіть види природних туристично-рекреаційних ресурсів.
9. Назвіть та охарактеризуйте природно-антропогенні туристично-рекреаційні ресурси.
10. Назвіть види суспільних туристично-рекреаційних ресурсів.

11. Які туристичні ресурси називаються подієвими. Наведіть приклади.

12. Які виділяють подієві туристичні ресурси за рівнями пізнавальної цінності. Наведіть приклади.

Питання до студентів: Що спільного та які принципові відмінності у сутності понять «рекреаційні ресурси» та «туристичні ресурси»?

Яка з наведених класифікацій туристсько-рекреаційних ресурсів, на ваш погляд, є найбільш вдалою. Поясніть.

Завдання для самостійного опрацювання: розглянути класифікації туристсько-рекреаційних ресурсів М. Труаси, П. Дефера, О. О. Любіцевої, М. П. Мальської, Й. Р. Гілецького.

Питання до студентів: Назвіть найбільш відомі бальнеологічні курорти України.

Які карстові печери вам ще відомі? В яких країнах вони розташовані?

Завдання для практичної роботи: дати характеристику одного із видів туристично-рекреаційних ресурсів. Навести приклади їх використання в туристично-рекреаційній діяльності окремих країн. Виявити проблеми та визначити перспективи використання такого виду туристично-рекреаційних ресурсів в туристичній та рекреаційній діяльності. Підготувати доповідь та презентацію з елементами відео.

ТЕСТИ

1. Рекреаційні потреби індивідуальні – це:

а) у різноманітних заняттях, що сприяють підвищенню працездатності;

б) у фізичній праці;

в) в одязі;

г) у житлі.

2. Рекреаційним центром Івано-Франківської області є Калуш:

а) так;

б) ні.

3. Серед культурних потреб і мотивів, що формують рекреаційну діяльність, такі:

а) бажання більше знати про інші країни;

б) бажання більше спати;

в) бажання показати себе;

г) бажання придбати нерухомість.

4. Чи застосовують для соціологічних досліджень метод анкетного опитування:

а) так;

б) ні.

5. В який сезонний період найбільше відпочиваючих (відповідно до анкетного опитування):

а) весною;

б) літом;

в) осінню;

г) зимою.

6. Чи впливає рівень розвитку держави на формування рекреаційних потреб:

а) так;

б) ні.

7. Природні та антропогенні елементи, об'єкти, явища, які використовуються або можуть бути використані для задоволення рекреаційних потреб суспільства, – це:

а) природні умови та соціально-економічні чинники рекреації;

б) агроценози;

в) біогеоценотичні комплекси;

г) рекреаційні ресурси.

8. Чи тотожні поняття «рекреаційні ресурси» і «природні умови рекреаційної діяльності»:

а) так;

б) ні.

9. Виберіть найважливіші характеристики рекреаційних ресурсів:

а) величина запасів;

б) порівняно висока капіталоємність;

в) неможливість багаторазового і комплексного використання;

г) вичерпність.

10. Видом рекреаційно-ресурсного потенціалу є природно-технічний:

а) так;

б) ні.

11. Територіальна структура рекреаційно-ресурсного потенціалу включає:

а) нову систему;

б) гірськолижну трасу;

в) національний парк;

г) рекреаційний комплекс.

12. Лісові та фітолікувальні елементи належать до природно-технічного виду рекреаційно-ресурсного потенціалу:

а) так;

б) ні.

13. Висока концентрація дитячих оздоровчих таборів у:

а) Тернопільській обл.;

б) Луганській обл.;

в) Чернівецькій обл.;

г) Вінницькій обл.

14. Основним критерієм, що визначає вид рекреаційного комплексу, є його функціональний профіль:

а) так;

б) ні.

15. Найменша ємність баз відпочинку спостерігається в таких областях:

а) Донецькій;

б) Запорізькій;

в) Одеській;

г) Чернігівській.

16. Загальний вигляд місцевості – ландшафт:

а) так;

б) ні.

17. Забезпечення відновлення розширення природно-ресурсного рекреаційного потенціалу:

а) благоустрій рекреаційних територій;

б) рекультивація пошкоджених земель з метою використання для будівництва рекреаційних закладів;

в) розорювання агроландшафтів;

г) влаштування доріг і стежок для туристів.

18. Рекреаційна дигресія – це процес, що відбувається внаслідок рекреаційного освоєння території і призводить до змін і руйнації природних рекреаційних ресурсів:

а) так;

б) ні.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Бейдик О. О. Методологія та методика аналізу рекреаційно-туристських ресурсів України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. К.: ВПЦ «Київ, унт», 2001. 298 с.

2. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. К., 2001. 395 с.

3. Вишневська О. О., Прафіненко А. Ю., Сідоров В. І. Туристичне країнознавство : підручник. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. 594 с.

4. Воскресенский В. Ю. Международный туризм. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. 255 с.

5. Гілецький Й. Р. Класифікація туристсько-рекреаційних ресурсів за геосферним підходом. URL: http://geoinfo.if.ua/klasyfikatsiya-turystsko-rekreatsijnyh-resursiv-za-heosfernym-pidhodom/

6. Зорин И. В., Квартальнов В. А. Энциклопедия туризма: справочник. М.:Финансы и статистика, 2003. 368 с.

7. Квартальная В. А. Теория и практика туризма: ечебник. М.: Финансы и статистика, 2003. 291 с.

8. Кузик С. П. Географія туризму: навчальний посібник. К.: Знання, 2011. 271 с.

Додатковий

9. Кусков А. С., Голубева В. Л., Одинцова Т. Н. Рекреационная география: учебно-методической комплекс. М.: МПСИ, Флинта, 2005. 496 с.

10. Любіцева О. О. Ринок туристичних послуг (геопросторові аспекти). К.: Альтерпрес, 2002. 436 с.

11. Любіцева О. О., Кіптенко В. К., Стафійчук В. І., Хільчевська І. Г. Туристичне країнознавство: країни лідери туризму: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008. 436 с.

12. Мальська М. П., Худо В. В. Туристичний бізнес: теорія та практика: підручник. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Центр учбової літератури, 2012. 368 с.

13. Мальська М. П., Антонюк Н. В., Ганич Н. М. Міжнародний туризм і сфера послуг: підруч. К.: Знання, 2008. 661 с.

14. Масляк П. О. Рекреаційна географія: навч. посібник. К.: Знання, 2008. 343 с.

15. Смаль І. В. Туристичні ресурси світу. Ніжин: Вид-во Ніжин. держав. університету імені Миколи Гоголя, 2010. 336 с.

16. Стафійчук В. І. Рекреалогія: навч. посібник. К.: Альтерпрес, 2006. 264 с.

17. Стафійчук В. І., Малиновська О. Ю. Туристичне країнознавство: туристичні ресурси світу. Європа, Азія, Австралія та Океанія: навч. посіб. К.: Альтерпрес, 2009. 427 с.

18. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія. К.: Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

ТЕМА 3
ПРИРОДНІ РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ

3.1. Кліматоутворюючі рекреаційні ресурси

Клімат є одним із провідних ресурсів, що зумовлює просторову організацію відпочинку. Сприятлива дія клімату на здоров'я людини важлива для організації всіх видів рекреаційної діяльності, тому потрібно визначити поряд з біокліматичними показниками класифікацію сприятливих типів погод та періодів для організації різних видів рекреаційних занять.

Найбільший вплив клімату виявляється через реакцію людини на погоду, тобто на комплекс геофізичних (освітленість, тривалість світлової частини доби, сумарна сонячна та ультрафіолетова радіація, прозорість повітря) і метеорологічних елементів (температура повітря, його вологість, швидкість вітру, хмарність та ін.).

При різних видах сезонної рекреаційної діяльності, а також при кліматотерапії оцінка ступеня сприятливості однієї і тієї ж погоди для організму людини неоднакова.

Для подальшого розширення і уточнення знань про кліматичні ресурси дуже важливо визначити вплив метеорологічних і геофізичних факторів на організм людини. Класифікації погод за рекреаційною придатністю присвячено досить багато праць, де використано різні підходи та чинники впливу.

Розроблена класифікація погод за 8 класами комфортності, проведено фізіологічно-кліматичну типізацію погод холодної та теплої пори року залежно від швидкості вітру, температури повітря при певній теплоізоляції одягу та вивчив взаємозв'язок між температурою шкіри людини, її фізіологічним станом та типом погоди, описаний радіаційний вплив різноманітних об'єктів на тепловий стан людини.

Здійснювались дослідження щодо виявлення впливу на стан людини добових змін атмосферного тиску, коливань температури. Таким чином було визначено показники сприятливих кліматичних умов для рекреаційних цілей.

Значне різноманіття кліматичних умов, що формуються в різноманітних природних зонах (тайга, степ, пустеля, примор'я), слід розглядати як природні курортно-рекреаційні фактори і використовувати їх для загартовування і тренування організму людини, для профілактики і лікування. У межах природних зон за специфікою клімату виділяють приморські і континентальні, гірські і рівнинні райони.

3.2. Медико-кліматична характеристика основних природних зон

Гірські райони характеризуються вертикальним розміщенням кліматичних поясів і рослинності. Це обумовлює суттєву різноманітність відпочинку і великі можливості терапії різних захворювань. У горах поряд зі зниженням абсолютних величин основних метеорологічних елементів зменшується їх міждобова мінливість. Повітря вирізняється великою чистотою і прозорістю, а також насиченістю негативними іонами. Кількість годин сонячного сяйва, активність сонячної радіації збільшуються, біологічна активність ультрафіолетової частини спектра зростає.

Зона тундри характеризується збитковим зволоженням при недостатньому забезпеченні сонячним теплом. Відсутність ультрафіолетових променів сонця протягом 7 місяців холодного періоду може призводити до розвитку в організмі людини ультрафіолетової недостатності. Типовими для цієї зони є наявність вічної мерзлоти і відсутність рослинності. Переважаючий тип рельєфу – плоскі приморські низини з болотами. За своїми природними умовами ця заболочена зона малопридатна для розвитку курортів. Зима продовжується 5–6 місяців, холодна, хмарна. Починається в кінці жовтня – на початку листопада, закінчується на початку квітня. На заході зони, яка відчуває вплив Атлантики, переважає помірна і дуже морозна погода, з вітром. Далі на схід зима стає суворою, без відлиг. Переважає морозна погода. На побережжі Тихого океану зима знову стає теплішою, залишаючись, однак, холодною (середня температура січня –20°С). Літом велика тривалість світлої частини доби забезпечує достатнє надходження

сонячного тепла, але літні температури невисокі (7–13°С у липні), оскільки більша частина тепла йде на танення мерзлого ґрунту і випаровування з поверхні ґрунту. Починаючись у середині червня, літо триває 1,5–2 місяці. На більшій частині зони воно прохолодне, помірно хмарне, з переважанням хмарних і дощових погод. Проникнення холодного повітря може викликати зниження температури до 0°С. Суворі кліматичні умови зони тундри вимагають систематичного загартовування організму людини, що, крім тренування апарату терморегуляції, підвищує стійкість організму до контрастних змін погоди, підвищує імовірність формування метеопатичних реакцій. Необхідно також проводити профілактику і компенсовувати ультрафіолетову недостатність.

У зоні тайги достатня кількість тепла і вологи, триваліший, ніж у тундрі вегетаційний період сприяє розвитку деревної рослинності, в основному хвойної. У рельєфі підвищення чергуються з низинами, поширені болота. Період ультрафіолетової недостатності скорочується до 5–6 місяців, а літом протягом 1,5–2 місяців можлива сильна біологічна активність сонячної радіації. Річна кількість опадів становить 500–600 мм. Зима, починаючись в кінці жовтня – на початку листопада, триває 5–5,5 місяця. На заході зони зима помірно холодна, хмарна, завдяки частому проникненню теплих повітряних мас з Атлантики і активній циклонній діяльності. На сході зима холодна, сонячна. Інтенсивне охолодження нижніх шарів повітря в умовах малохмарної погоди приводить до утворення відомого Якутського полюсу холоду. Найбільшу повторюваність має погода підвищеної морозності, переважно сонячна і маловітряна. Це помітно знижує їх вплив на організм людини. Континентальність клімату проявляється у стійкому режимі зимової погоди. На узбережжі Тихого океану зима характеризується значною хмарністю і снігопадами, північними вітрами, що приносять арктичне повітря.

Для зони змішаних лісів помірного поясу характерні помірна сонячна радіація, нестійка циркуляція атмосфери, переважання рівнинної поверхні і наявність великих лісових масивів. Зима помірно холодна, переважно хмарна, з вітром, триває з середини листопада до початку березня. В лісових масивах на відстані шістдесят метрів від їх початку швидкість вітру зменшується на

20–50 %, у глибині лісу – на 60–90 %. Режим погоди мінливий, що неоднозначно впливає на різні групи хворих. Для ослаблених людей із підвищеною чутливістю до змін погоди і людей похилого віку – це негативний фактор, який призводить до розвитку різних метеопатичних реакцій. Для деяких хворих, а тим більше здорових людей контрастність погоди може служити тренуючим кліматичним елементом, який підвищує стійкість організму до несприятливого впливу зовнішнього середовища. При проведенні геліотерапії в літній період слід враховувати, що інтенсивність сонячної радіації в сосновому лісі складає 45 % від радіації відкритого простору, в листяному – 30 %, в ялинковому – 25 %.

В умовах лісових масивів суттєво змінюється хімічний склад повітря, який залежить також від часу доби, метеорологічних умов і структури порід дерев. Найактивнішим постачальником кисню є тополя, 1 га її виділяє кисню в 49 разів більше, ніж 1 га ялинкових насаджень. Концентрація вуглекислого газу у вільховому лісі складає 0,031 %, у сосновому – 0,036 %, у буковому – 0,04 %. Вона суттєво змінюється протягом доби. О 7-й годині вміст вуглекислого газу складає 100 %, о 12-й – 68 %, о 18-й – 59 %, а о 24-й годині – 200 %. Біологічна активність різних порід дерев неоднакова, що необхідно враховувати при підборі зелених насаджень для території курортів і зон відпочинку.

З початку вересня до середини листопада активізується циклонна діяльність, спостерігається загальне погіршення погоди і підсилюється її мінливість. Звичайним явищем у вересні стають нічні заморозки. До кінця осені переважають вже морозні погоди, однак стійкий сніговий покрив рідко закріплюється відразу, його утворенню передують кілька тимчасових.

Таким чином, територія лісової зони може бути широко використана для кліматолікування протягом усього року. Літом можливе проведення аеро- і геліотерапії із застосуванням коригуючих вітрозахисних засобів, купання у водоймах. Зимою погода сприятлива для піших і лижних прогулянок, сну на верандах у спальних мішках.

Зона лісів мусонного клімату помірних широт характеризується різким контрастом між холодною сухою зимою і теплим

вологим літом. У зв'язку з південним положенням тут відмічається малий період УФ-недостатності (менше 2,5 місяця) і сильна біологічна активність сонячних променів у теплий період (5–6 місяців). Річна кількість опадів у межах 400–800 мм. У формуванні мусонної циркуляції помірних широт велику роль відіграє термічний контраст – суша-море. Наявність останнього обумовлює утворення сезонних центрів дії атмосфери.

Сонячна, стійка і морозна зима триває з середини листопада до початку березня. Середньомісячна температура січня – 15°С. Кількість годин сонячного сяйва найбільша в році порівняно з іншими зонами (180–190 на місяць). Весна в зоні мусонів порівняно холодна і затяжна через охолоджуючий вплив моря. Помітне підсилення циклонної діяльності над континентом викликає зростання кількості осадів і хмарності.

Тепле літо, іноді спекотне, але хмарне, сире і дощове, триває з початку травня до кінця вересня. Часта повторюваність циклонів, розвиток хмарності і туману знижують кількість годин сонячного сяйва до 30–40 % від можливого. Термічний режим першої половини літа порівняно низький, що пов'язано з впливом океану (танення льоду, холодні течії). Найтеплішим місяцем є серпень (середньомісячна температура 20°С). Відносна вологість літом досягає річного максимуму, залишаючись навіть у середині дня 85–90 %. Значна повторюваність літом дощової і хмарної погоди ускладнює умови клімату на курортах даної зони. Виникає необхідність у створенні корегуючих засобів, які б дозволяли не переривати проведення кліматолікувальних процедур. У приморських районах з липня по вересень можливий купальний сезон. Температура води становить 18–25°С.

Осінь у зоні мусонів суха і сонячна. У вересні-жовтні кількість годин сонячного сяйва збільшується до 200 на місяць. Середньомісячна температура тримається вище 15°С. Тільки в листопаді можливий перехід температури через 0°С. Дощових днів восени всього 2–3. Мінливість погодного режиму зменшується, але міждобова мінливість метеорологічних елементів зростає. Осінній сезон сприятливий для відпочинку і лікування.

Зона степів – рівнини з висотою над рівнем моря 150–250 м, добре розвиненими ярами, річковими долинами. Значна кількість годин сонячного сяйва (2200 на рік) і переважання антициклонного режиму погод забезпечують тут можливість цілодобового проведення кліматолікування в найоптимальніших умовах. За біологічною активністю сонячної радіації степ належить до зони з малим періодом УФ-недостатності і сильною біологічною активністю сонячної радіації в теплий період року. Річна кількість опадів невелика (400 мм). Нестача зволоження служить причиною формування посух, в результаті чого в степових районах майже відсутня деревна рослинність.

Зима помірно хмарна, помірно морозна, з періодом стійких морозів до 70 днів за сезон, з частими і сильними вітрами, малопотужним сніговим покривом. У степових районах південного заходу Європи переважають погоди з відлигами і безморозні. До сходу збільшується повторюваність помірно і значно морозних погод, переважно хмарних і вітряних. На азіатській території зони переважають погоди підвищеної морозності, сонячні і маловітряні. При сильних вітрах нерідкі заметілі, а в малосніжні зими виникають чорні бурі, коли в повітря разом зі снігом піднімаються частинки ґрунту.

Весною (березень–квітень) морозні погоди майже не спостерігаються. У травні повторюваність безморозних сонячних погод вже досягає 20 днів зі стійкістю 10 і більше днів підряд. Поширеним явищем стають посухи, які нерідко супроводжуються пиловими бурями.

Літо сонячне, тепле і сухе, триває з середини травня до середини вересня. Опади складають річний максимум, але випадають переважно у вигляді короткочасної грози, яка мало зволожує ґрунт, але одночасно не заважає кліматолікувальному процесу. Кожне друге – третє літо посушливе, з наявністю спекотних сухих вітрів (10–20 днів за сезон) з максимальними температурами вище 35°С і відносною вологістю 10–25 %. Вся степова зона характеризується літом стійкістю і великою повторюваністю сонячних погод із переважанням спекотних і сухих. У цих умовах,

особливо за відсутності вітру, виникає імовірність перегрівання організму. Сприятливі умови для проведення аеро-, а тим більше геліотерапії, – ранкові години.

Великою лікувально-профілактичною цінністю є приморські райони степової зони, де оптимально поєднані риси степового і приморського кліматів. З червня по жовтень тут можлива талассотерапія. Для розвитку курортного будівництва важливо, що кількість сонячних днів у літній період у степовій зоні досить стійка.

Осінь за режимом погоди близька до літа і також сприятлива для відпочинку і лікування. Лише в кінці жовтня починається період затяжних дощів, з'являються погоди з переходом температури повітря через 0°С. Варіації погодного режиму окремих років в осінній період більш виражені, ніж літом.

Зона середземноморського клімату характерна, наприклад, для Південного Берегу Криму і Чорноморського побережжя Кавказу.

Південне положення зони, багата субтропічна рослинність, незамерзаюче море, захищеність горами від холодних потоків повітря створюють можливість широкого використання цих районів для курортного лікування. Значний приплив сонячного тепла, обумовлений високим полуденним стоянням сонця і великою кількістю годин сонячного сяйва (до 2400 на рік), тривалий період сильної біологічної активності сонячних променів (6–6,5 місяців) дозволяють проводити геліотерапію майже цілодобово. Антициклонні форми циркуляції переважають над циклонними (230 і 135 днів).

Зима м'яка, помірно хмарна, із середніми температурами найхолоднішого місяця 1–4°С, починається в середині грудня. Найчастіше погода безморозна та із заморозками (25 днів у січні). Підсилення циклонної діяльності і загострення фронтів під впливом рельєфу місцевості сприяє збільшенню опадів. Переважаючий напрям вітру північний, північно-східний і східний.

Погодний режим зими сильно мінливий. М'яка зима дозволяє широко проводити кліматолікування, переважно аеротерапію у вигляді прогулянок і верандного лікування. У зв'язку з великою мінливістю погоди і сильними вітрами необхідне суворе дозування процедур, а також прогнозування і профілактика метеопатичних реакцій.

Безморозний період починається в кінці березня і продовжується 250–300 днів. У квітні формується стійкий погодний режим з переважанням сонячних помірно вологих погод і стає можливим проведення активних видів кліматолікування – сонячних і повітряних ванн. Літо дуже тепле, сонячне, помірно сухе (середньомісячна температура липня 23°С), починається з середини квітня або березня. Сприятливим фактором для тепловідчуття людини в теплий період року є бризи. Мінливість погодного режиму і метеорологічних елементів літом найменша в році, навіть порівняно з іншими регіонами. Подібний режим погоди з дещо нижчим рівнем температур зберігається до початку листопада. Велика кількість сонячного тепла, стійкість погоди, помірні температури і вологість повітря дозволяють широко здійснювати всі види кліматолікування. Купальний сезон триває 110–120 днів.

У разі направлення на курорти цієї зони в осінній період необхідно мати на увазі можливість різкого контрасту погодних умов при поверненні хворих і рекреантів у райони помірних і північних широт. Це ускладнює процеси реакліматизації і призводить до різкого прояву негативних клімато- і метеопатичних реакцій, а також простудних захворювань.

Зона субтропіків. Завдяки географічному положенню зона відчуває вплив циркуляційних процесів помірних і тропічних широт. М’яка і волога зима із середньомісячними температурами січня 4–6°С триває з початку грудня до кінця лютого. На формування погоди в основному впливають антициклони різного походження, чому сприяє положення району на північній периферії субтропічної зони підвищеного тиску. Суттєво також впливають середземноморські циклони. Вказані синоптичні процеси зумовлюють переважання різних типів безморозної погоди: 60 % днів – хмарної і дощової, решта днів – сонячної. Кількість годин сонячного сяйва в січні досягає 100–120, тобто 35–45 % від можливого. Зима є найбільш дощовим сезоном року (120–250 мм на місяць). Стійкий сніговий покрив не утворюється. Велике різноманіття погод свідчить про мінливість погодного режиму. Максимальною в році є і мінливість метеорологічних елементів, однак завдяки вираженим рисам приморського клімату різкі зміни трапляються

рідко. М'яка зима дозволяє використовувати цей період для кліматолікування, особливо прогулянки і верандні форми. За наявності спеціальних павільйонів можна проводити сонячні і повітряні ванни. Контраст погодного режиму, порівняно з іншими кліматичними зонами, ускладнює реакліматизацію хворих після повернення їх після кліматолікування.

Весна триває з початку березня до кінця квітня і проходить в умовах сильної біологічної активності сонячної радіації. Розвивається антициклональна малохмарна погода, в окремі дні спекотна і суха. Рідко можливі хмарні і дощові погоди, а також заморозки. Безморозний період встановлюється в середині березня і триває 260–280 днів. Однак зростання температур навесні сповільнене через охолоджуючий вплив моря, у зв'язку з чим весна холодніша, ніж осінь. Погодний режим стійкий. Переважають прохолодні умови тепловідчуття людини. Для організації кліматолікування необхідна наявність корегуючих засобів.

Літо характеризується великою кількістю тепла, середньомісячна температура липня 22–24°С. Починається воно в першій половині травня. Основна відмінність літнього періоду вологих субтропіків – велика кількість та інтенсивність опадів (600–1200 мм за весь період при 200 мм за окремі дні). Протягом 6–8 днів на місяць можливі грози. В липні–серпні відносна вологість досягає 80 %, абсолютна – 23 мбар, що в поєднанні з високими температурами повітря сприяє формуванню дуже спекотної і дуже вологої погоди – 10–20 днів за місяць. Для помірно вологих субтропіків також характерне дуже тепле, але засушливе літо. Опадів випадає близько сто двадцяти (120 мм) мм. Відносна вологість близько 40 %. Літо характеризується стійким погодним режимом і незначною мінливістю метеорологічних елементів. Швидкість вітру мінімальна (1–3 м/с), що служить негативним фактором під час проведення кліматотерапії в спекотні, сонячні дні. Літо можна вважати порівняно сприятливим періодом для перебування в цій зоні мешканців інших кліматичних регіонів. Необхідно враховувати, що у вологих субтропіках досить часто виникають умови задухи, які можуть значно знижувати ефективність лікування і відпочинку. Фактором ризику тут є також значна біологічна активність сонячної радіації, тому

осінь у цій зоні з середньоморським типом кліматичних показників відпочинку. Однак тут ще можливе перегрівання організму. Потрібно переносити сонячні ванни на ранкові години і в надводні аеросолярії із згладженим термічним режимом.

Пустелі – зони з вкрай засушливим кліматом, характеризуються великою кількістю сонячного тепла (2800–3000 годин сонячного сяйва на рік), що визначає їх особливу роль для курортного лікування хворих на нирки. На більшій території відмічається сильна біологічна активність УФ-радіації і теплий період року. Річна кількість опадів – 75–150 мм.

Зима в північних районах зони досить холодна для цих широт, 100 днів у році лежить стійкий сніговий покрив висотою до 20 см. У південних районах переважають погоди безморозні і з переходом температур через 0°С. Опади бувають переважно у вигляді дощу, сніговий покрив не утворюється. Погодний режим всюди мінливий.

Весна характеризується активізацією циклонічної діяльності і розвитком фронтальних процесів, що обумовлює постійне чергування коротких періодів холоду і тепла з температурами повітря від 30 до –10°С. Кількість опадів максимальна за рік, часто проходять грози.

Літо дуже спекотне, сонячне і сухе, починається на початку квітня – в середині травня, закінчується в кінці вересня – середині жовтня. Денні температури повітря досягають 45°С з невеликою відносною вологістю. Погодний режим дуже стійкий. Для осені також характерні стійкі періоди сонячної теплої погоди.

3.3. Рекреаційне використання водних ресурсів

В організації відпочинку особлива роль належить водним об’єктам. Можливість займатися різноманітними видами спорту, мікрокліматичний комфорт, естетична дія берегових мальовничих ландшафтів, зміна вражень – все це, діючи в комплексі, сприяє тому, що водойми цілком можна вважати природними лікувальницями. Ось чому більша частина рекреаційних закладів і майже всі заклади короткочасного відпочинку населення розміщуються або безпосередньо на берегах водойм, або поблизу них.

Водні рекреації – поняття, яке включає в себе різні види відпочинку і спорту, які суттєво відрізняються сезонами максимального розвитку, вимогами до природних і антропогенних факторів, дією на навколишнє середовище. Різноманітність водних видів відпочинку і спорту вимагає диференційованого підходу до вирішення питань рекреаційного водовикористання як для різноманітних типів водних об'єктів (річка, озеро, водосховище, море), так і в межах кожного досить великого водного об'єкта.

Річки, озера і озерця не можуть повністю задовольнити попит на відпочинок біля води, оскільки багато з них, особливо невеликі, сильно забруднені і маловодні. Озера часто віддалені від великих міст і промислових центрів або розміщені в місцях, важкодоступних для масового відвідування рекреантів. Багаточисельні озерця мають, в основному, місцеве рекреаційне значення. В цих умовах особливо велике значення для розвитку рекреації мають водосховища, які є істотним, а в деяких місцях і єдиним водним рекреаційним ресурсом.

Найпопулярніші у населення водні рекреації, пов'язані з морськими купаннями. Однак, як показує досвід багаторічних комплексних фізіотерапевтичних спостережень, відпочинок біля моря в спекотні літні місяці корисний далеко не всім, а в основному практично здоровим людям молодого і середнього віку. Людям з порушеним здоров'ям, особливо літнім, краще відпочивати в умовах звичного для них клімату. Це зрозуміло, однак попит на відпочинок біля моря поки що перевищує пропозицію.

3.4. Лісові рекреаційні ресурси

Під екологічною функцією лісів як еколого-економічної системи розуміють рекреаційну (оздоровчу) цінність лісових масивів, захист ґрунтів від ерозії, підвищення урожайності сільськогосподарських культур, регулювання водостоку, продукування кисню та ін. Лісові біогеоценози впливають на навколишнє середовище як біологічна система, виділяючи в зовнішнє середовище речовину та енергію в процесі фотосинтезу, дихання, транспірації та ін. Крім того, лісові фітоценози – це фізичні тіла, які займають певне місце і мають масу зі специфічними для неї властивостями.

Вони відбивають і поглинають сонячну радіацію, затримують частину атмосферних опадів, конденсують водяну пару, затримують пил, переводять поверхневий стік у внутріґрунтовий та ін. Ліси, згідно з їх корисною дією, поділяють на функціональні групи. Рекреаційна роль лісів тісно пов'язана з їх абіотичними і біотичними факторами.

Вплив лісу на абіотичні фактори середовища проявляється в таких властивостях лісів: а) кліматопокращувальних (вплив на вітровий і температурний режими, сонячну радіацію, виділення кисню, поглинання вуглекислого газу, іонізацію повітря та ін.); б) водоохоронних (вплив на вологість повітря, регулювання режиму водозбору, водостоку, покращення якості води); в) захисних (полезахисних, ґрунтозахисних, шумозахисних, пиле- і газозахисних).

Виділення лісом кисню і поглинання вуглекислого газу. Ця функція лісу розглядається як санітарно-гігієнічне явище. Більше 60 % кисню постачається рослинністю суші, де ліс є головним її компонентом. У теплі сонячні дні літа 1 га лісу, поглинаючи 220–280 кг вуглекислого газу, виділяє 150–220 кг кисню, достатнього для дихання 40–50 людей. При утворенні 1 т органічної маси виділяється в середньому 1,3–1,5 т кисню. Найбільшу кількість кисню виділяють середньовікові насадження (від 30 до 60–80 років). Соснові насадження I класу бонітету з повнотою 0,8 виділяють у рік 10,9 т/га кисню, березові – 10,8, осикові – 9,7 т/га.

Вплив лісу на іонний режим повітря. Ступінь іонізації характеризується кількістю позитивних і негативних, легких і важких іонів в 1 $см^3$ повітря. В природних умовах спостерігається невелика перевага позитивних іонів над негативними, а важких – над легкими. Їх відношення (коефіцієнт уніполярності) для нижніх шарів атмосфери складає 1,1–1,2. Для визначення гігієнічного ефекту іонізації особливого значення набуває концентрація легких позитивних і негативних іонів у повітрі. Чим менший коефіцієнт уніполярності, тим чистішим і сприятливішим у гігієнічному відношенні вважається повітря. На іонізацію повітря в лісі впливають смолисті та ароматичні речовини, які виділяються деревними рослинами в процесі їх життєдіяльності. Іонізація повітря – одна з причин сприятливого впливу лісів на самопочуття людини. Ліку-

вальні властивості іонізованого повітря використовують при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, бронхіальній астмі, легеневому туберкульозі, безсонні, перевтомі та ін.

Пило- і газозахисна роль лісів і зелених насаджень. Від чистоти повітря залежить фізичний і духовний стан людини, її здоров'я. Ліси і зелені насадження відіграють велику роль у поглинанні пилу, очищенні повітря від шкідливих газів. Затримуючи тверді і газоподібні домішки, вони є своєрідним фільтром, особливо для атмосфери міст і селищ. У 1м^3 повітря деяких індустріальних міст може міститися від 100 до 500 тис. частинок пилу і сажі, в лісі їх майже в 1000 разів менше. Гектар лісу здатен затримати від 32 до 68 т пилу. Запиленість повітря серед міських зелених насаджень у 2–3 рази менша, ніж на міських вулицях і площах. Навіть невеликі ділянки насаджень здатні знизити запиленість міського повітря в літній період на 30–40 %.

Фільтруюча роль зелених насаджень по відношенню до шкідливих газів пояснюється тим, що частина їх поглинається листям рослин у процесі фотосинтезу. Деяка кількість газів розсіюється кронами дерев у верхні шари атмосфери завдяки вертикальним і горизонтальним повітряним потокам, які виникають у зв'язку з перепадом температур повітря на відкритих ділянках і під покривом насаджень. Ці потоки сприяють відведенню забрудненого повітря з територій, які примикають до промислових підприємств і житлових кварталів.

Ліс проявляє захисну функцію і в радіобіологічному відношенні. Завдяки здатності зелених насаджень відділяти і частково поглинати продукти радіоактивного розпаду, повітря в лісі, порівняно з навколишньою місцевістю, має меншу радіоактивність.

Шумозахисна роль лісів і зелених насаджень. Однією з важливих функцій лісів і зелених насаджень є їх здатність знижувати рівень шуму. Крупні лісові масиви знижують шумовий фон на 19–20 дБ. Добре розвинені деревні захисні насадження шириною до 40–45м знижують рівень шуму від міського транспорту на 17–23дБ, смуга шириною 30 м при рідкій посадці дерев – на 8–11 дБ, невеликі сквери і рідкі внутріквартальні зелені насадження – на 4–7 дБ. За наявності трав'яного покриву в кварталі шум на 6–11 дБ нижчий, ніж при його відсутності.

Рекреаційні функції лісів. Лікувально-оздоровчі властивості лісу. Важливим фактором, що обумовлює лікувально-оздоровчі функції лісів, є їх фітонцидність. Фітонциди – речовини, які продукуються рослинами і мають бактерицидну, фунгіцидну і протистоцидну дію. Це комплекс органічних сполук (твердих, рідких і газоподібних), які належать до біологічно активних речовин. Фітонцидні властивості мають всі рослини. Ступінь фітонцидності досягає максимуму у весняно-літні місяці, особливо в період цвітіння і активного росту рослин, і знижується до осені, причому фітонцидна активність молодих листків і хвої, як правило, вища, ніж старих. Серед деревних рослин за своїми фітонцидними властивостями особливо виділяються хвойні дерева. Другим важливим проявом сприятливого санітарно-гігієнічного впливу лісу є стерилізуюча дія фітонцидів на мікрофлору повітря. В лісовому повітрі міститься значно менше мікроорганізмів, ніж у місті, житлових і промислових приміщеннях. У 1м^3 міського повітря нараховують у середньому 30–40 тис. бактерій та інших мікроорганізмів, лісового повітря – від 30 до 400, тобто в сотні разів менше. Навіть у повітрі міських парків міститься в 200 разів менше бактерій, ніж у повітрі вулиць.

Естетичні функції лісів. Ліс є невичерпним джерелом краси і разом з тим позитивно впливає на естетику інших ландшафтів – природних, окультурених, урбанізованих. Основу красоти лісу становлять оптимальне співвідношення його різноманіття в просторі і в часі, а також гармонія. Порівняно монолітними первинними одиницями лісового ландшафту є групи дерев, пейзажні групи можуть об’єднуватись у більші одиниці – ділянки лісу. Естетичність лісу може оцінюватися за такими критеріями, як склад і вік насаджень, вологість умов зростання, а для гірських умов – експозиція і крутизна схилів.

Короткий аналіз корисного впливу лісових біогеоценозів на абіотичні і біотичні фактори середовища дає загальне уявлення про їх велику роль у формуванні в лісах комфортних умов для рекреаційної діяльності населення. Рекреаційну діяльність у лісах можна поділити на організовану, що базується переважно на стаціонарних об’єктах, і неорганізовану.

З урахуванням періодичності вільного часу рекреацію поділяють на щоденну, щотижневу і щорічну. Відповідно формуються і лісові рекреаційні системи: внутріміські (маленькі ліси, парки, сади, сквери) і ближні приміські (парки і лісопарки, дендросади і ботанічні сади), які забезпечують щоденне використання вільного часу після роботи; заміські – для реалізації потреб у заміському відпочинку у вихідні дні (ліси зелених зон); автономні стаціонарні системи, що використовуються в період відпусток і канікул. У процесі лісоустрою приміських лісів використовується функціональне зонування їх територій: паркова, лісопаркова, лісова. Основна відмінність зон – різна інтенсивність відвідування.

За функціональними особливостями рекреаційну діяльність в лісах можна поділити на такі види: лікувальну, оздоровчу, спортивну, туристичну, утилітарну, пізнавальну. Залежно від виду вона може проходити організовано – з використанням стаціонарних закладів – санаторіїв, профілакторіїв, будинків відпочинку, дачних та садових ділянок, спортивних і туристичних баз і неорганізовано.

Дуже розповсюдженою є рекреаційно-оздоровча діяльність. Вона охоплює всі вікові групи населення. Сприяє зниженню нервових і фізичних втом, профілактиці захворювань, відновленню фізичного і духовного потенціалу людини. Відбувається в парках, лісопарках, лісах зелених зон, а також у приміських і інших лісах, що використовуються для відпочинку. Базується на стаціонарних об’єктах відпочинку, а також може здійснюватись неорганізовано. Рекреаційно-оздоровча діяльність тісно переплітається з іншими видами відпочинку.

Рекреаційно-спортивна діяльність об’єднує заняття спортом, включаючи спортивно-утилітарні види – мисливство, риболовлю, і здійснюється в лісах (водоохоронних і експлуатаційних), в основному закріплених за мисливськими, риболовними і лижно-спортивними базами.

Рекреаційно-туристична діяльність пов’язана з подорожами і походами з метою активного відпочинку і пізнання природи.

Рекреаційно-утилітарна діяльність – це поєднання відпочинку із збиранням грибів, ягід, заняття садівництвом і городництвом на садово-дачних ділянках. Це наймасовіший вид відпочинку.

Організовано він відбувається на стаціонарних об’єктах – ділянках колективних садів, неорганізоване – у приміських і інших лісах у сезон збору ягід і грибів.

Рекреаційно-пізнавальна діяльність здійснюється в дендраріях, ботанічних садах, інших цінних природних об’єктах, де людина може підвищити свій рівень знань у сфері природничих наук і охорони природи.

З точки зору рекреаційного лісовикористання найбільш важливими характеристиками є лісистість, породний склад, бонітет, різноманітність ландшафтів, рослинного покриву, його ярусність, фітонцидність, естетичність пейзажів, частота їх змінюваності, заболоченість територій, рельєф, наявність грибних і ягідних місць, водойм, транспортна та пішохідна доступність, наявність елементів рекреаційного благоустрою, медико-географічні особливості району.

Лісові ресурси використовуються для таких основних занять:

– туризм і спорт – масовий пішохідний і лижний туризм, види лижного спорту, автотуризм, кінний спорт, спортивне та ліцензійне мисливство, спортивне орієнтування, радіоорієнтування;

– загальнооздоровчий відпочинок – пішохідні прогулянки, спортивні ігри, пікнік, лижні прогулянки;

– любительські промисли – збір грибів, ягід, лікарських рослин, колекцій лісових порід;

– лікування кліматичне, фітолікування, відтворення фізичних і моральних сил шляхом споглядання естетичних пейзажів (відеорекреація).

ТЕМА 4
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧІ ФАКТОРИ КЛІМАТОТЕРАПІЇ

4.1. Основні біометеорологічні фактори

Умовно атмосферні фактори поділяють на три групи: метеорологічні (хімічні, фізичні), радіаційні (сонячні, космічні), телуричні (земні). Як відомо, на організм людини безпосередньо впливають фізико-хімічні фактори атмосфери.

До хімічних факторів відносять гази повітря, які входять до складу атмосферного повітря. Вони завжди постійні і не залежать від широти і висоти місцевості. Азот займає приблизно 78 % об'єму, кисень – 21 % об'єму, аргон – 0,93 % об'єму. Інші одноатомні гази – неон, гелій, криптон та ін. займають менше 1 % об'єму. До природних домішок атмосферного повітря відносять вуглекислий газ, озон, іони, пару води.

До фізичних (метеорологічних) факторів відносять температуру повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, а також такі атмосферні явища, як хмарність, опади, вітер. Температура повітря визначається переважно сонячною радіацією, в зв'язку з чим відмічаються періодичні (добові і сезонні) зміни температури.

Температура є однією з найважливіших характеристик погоди і клімату. За температурним режимом виділяють три великі групи погодних умов: 1) без морозні; 2) погодні умови з переходом температури повітря через 0°С і 3) морозні погодні умови. Несприятливо на людину можуть впливати екстремальні (максимальні і мінімальні) значення температури, а також значні її коливання.

Атмосферний тиск вимірюється в мілібарах (мбар) або міліметрах ртутного стовпчика (мм рт. ст.). За системою СИ атмосферний тиск визначається в паскалях (Па) або кілопаскалях (кПа); 1013 мбар (760 мм рт. ст.) дорівнює 101,3 кПа; 1 мбар=108 Па. Нормальний або стандартний атмосферний тиск – це середній тиск на рівні моря при температурі повітря 0°С. Він дорівнює

760 мм рт. ст, або 1013 мбар (101,3 Па). У міру підйому тиск знижується на 1 мм рт. ст. з кожними 11 м висоти. Тиск повітря характеризується частими неперіодичними коливаннями, які пов'язані зі зміною погоди.

Вологість повітря характеризується трьома основними величинами – пружністю пари (мбар) і відносною вологістю, тобто процентним співвідношенням пружності (парціального тиску) водяної пари в атмосфері до пружності максимального насичення за даної температури, а також абсолютною вологістю (у грамах на кубічний метр). Різниця між повністю насиченою і фактичною пружністю водяної пари при такій температурі називається дефіцитом вологи, а при температурі тіла людини (37°С) – дефіцитом фізіологічної вологості. У метеорологічних даних звичайно вказується відносна вологість. Повітря вважається сухим при вологості менше 55 %, помірно сухим – при 56–70 %, вологим – при 71–85 %, дуже вологим (сирим) – вище 85 %.

Сонячний і космічний вплив. Вони належать до радіаційних факторів атмосфери. При оцінюванні так званих земних умов, крім основних кліматичних факторів, враховують геліогеофізичні фактори і електромагнітні поля, а також оптичне, електричне та акустичне явища в атмосфері. Сонячне випромінювання складається з постійно діючого «спокійного» випромінювання, яке включає інфрачервоні, світлові і ультрафіолетові хвилі та електрично заряджені частинки (корпускуляри). Сонячна радіація, яка надходить безпосередньо від Сонця, називається прямою, від небесного схилу – розсіяною, від поверхні різних предметів – відображеною. Сума всіх цих видів радіації, яка падає на горизонтальну поверхню, називається сумарною радіацією. З інших видів випромінювання найбільшого значення для організму людини набувають космічні промені, які попадають в атмосферу з космічного простору.

Одним із головних провідників впливу Сонця на Землю є геомагнітне поле. Дуже часто наслідком збільшення сонячної активності є магнітосферні бурі, під час яких спостерігаються потужні полярні сяйва, сильні геомагнітні та іоносферні бурі, збільшення густини потоку рентгенівського випромінювання, а також мікропульсація різних наднизькочастотних електромагнітних хвиль та ін.

В організмі не знайдено спеціальних рецепторних зон, які б сприймали електромагнітні коливання. Однак є достовірні відомості про вплив природних магнітних полів на вищі центри нервової і гуморальної регуляції, на біотоки мозку і серця, на проникність біологічних мембран, на властивості водних і колоїдних систем організму.

Встановлено, що всі чотири класи магнітних хвиль (малі, помірні, великі і дуже великі) значною мірою (на 2–5 порядків) перевищують порогові значення енергії рецепторних зон.

Встановлена дуже важлива роль атмосферної електрики в життєдіяльності живих організмів. Багато фізіологічних і патологічних процесів, викликаних погодними умовами, пов'язують з цим явищем. Атмосферна електрика – сукупність електричних явищ, які відбуваються в атмосфері і характеризуються такими параметрами: а) градієнтом потенціалу; б) позитивною, негативною, сумарною провідністю повітря; в) коефіцієнтом уніполярності; г) вертикальним струмом провідності.

Аерохімічні властивості амосферного повітря. Концентрація органічних домішок у повітрі коливається залежно від сезону року, погодно-метеорологічних умов, досягаючи максимуму в літні, мінімуму – в зимові місяці. За характером впливу на тканинне дихання вони поділяються на дві групи: пригнічуючі і стимулюючі окисно-відновні процеси в організмі. Леткі речовини деяких порід дерев (сосна, ялина) не тільки пригнічують тканинне дихання, але і сприяють утворенню аерофонів переважно позитивного знаку. Леткі речовини, які виділяються тополею, дубом, березою, сприяють підвищенню окисно-відновних процесів в організмі. Повітря поблизу цих дерев насичене аерофонами негативного знаку. Загальні окисні властивості кисню визначаються концентрацією терпенів, озону, аерофонів та ін. Повітря лісу містить у 200 разів менше бактерій, ніж повітря міст. 1 га хвойного лісу виділяє в атмосферу за добу близько 4 кг, а 1 га листяного лісу – близько 2 кг летких органічних речовин, які володіють фітонцидними властивостями.

Атмосферний озон, який постійно проникає в приземний шар з верхніх шарів атмосфери, є безпосереднім показником чистоти повітряного середовища. Завдяки хімічній активності озон володіє вираженою бактерицидною і дезодоруючою дією. Одночасно, вступаючи в хімічні реакції із забруднювачами повітря, озон може сприяти розвитку так званого фотохімічного смогу. В цих випадках концентрація озону може досягати 200–300 мг/м3.

4.2. Методи кліматотерапії

Під кліматотерапією розуміють використання впливу різних метеорологічних факторів і особливостей клімату місцевості, а також спеціальних кліматичних дій (процедур) з лікувальною і профілактичною метою. В поняття кліматотерапії включається ряд елементів.

1. Вплив зміни кліматичних районів. Приїзд хворого на курорт, який відрізняється сприятливими кліматичними умовами з точки зору впливу на патологічний процес, є важливим елементом кліматотерапії. В цьому випадку кліматичні умови полегшують функціонування організму, поступово тренують його механізми адаптації, розширюють можливості компенсації порушених функцій. Зміна кліматичних районів може діяти стимулювальним чином, змінити реактивність організму і викликати зміни в перебігу хвороби, що має значення при повільних патологічних процесах і сприяє їх зникненню.

2. Вплив метеорологічних умов у звичних для хворого кліматичних умовах (приміські санаторії, будинки відпочинку та ін.). Лікування на курортах, які не відрізняються за кліматичними умовами від постійного місця проживання, має значення для хворих з ослабленими адаптаційними механізмами, які різко реагують на зміну кліматичних районів.

3. В поняття кліматотерапії включається застосування спеціальних кліматотерапевтичних процедур: повітряних і сонячних ванн, сну на повітрі, таласотерапії (сон на березі моря, морські купання), за яких досягається максимальний вплив кліматичних факторів на хворих.

Лікувальна дія клімату може використовуватись для профілактики і лікування захворювань у будь-яких кліматичних районах. Лікування кліматом складається з впливу особливостей кліматичних умов місцевості і спеціальних кліматопроцедур. До спеціальних методів кліматотерапії належать: аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія.

Аеротерапія – лікувальний і профілактичний вплив відкритого свіжого повітря – важливий метод, який можна застосовувати в будь-яких кліматичних районах у всі пори року. Аеротерапія є основою кліматолікування, складовою частиною санаторно-кліматичного режиму. Вплив свіжого повітря під час прогулянок, екскурсій, спортивних ігор та ін. є елементом аеротерапії, кліматичним фоном, на якому найефективніше діють спеціальні види аеротерапії. До них відносять:

– тривале перебування (включаючи сон) на відкритих верандах, балконах та ін.;

– перебування (сон) на березі моря є різновидом аеротерапії, при якому на організм людини діє морське повітря, насичене морськими солями, озоном, фітонцидами морських водоростей (морська аеротерапія);

– повітряні ванни – дозована дія свіжого повітря на організм повністю або частково оголеної людини. Фізіологічна дія аеротерапії пов’язана з підвищеним забезпеченням організму киснем та з ефектом охолодження. При аеротерапії змінюється функція зовнішнього дихання, збільшується надходження кисню в тканини, нормалізуються функції організму і в першу чергу центральної нервової системи.

Геліотерапія – застосування сонячних променів з лікувальною і профілактичною метою. Основним дієвим фактором в геліотерапії є енергія електромагнітного (світлового) випромінювання Сонця в діапазоні довжин хвиль 290–3000 нм, який містить основну частину загального потоку сонячної радіації і, проходячи через атмосферу, досягає земної поверхні в послабленому вигляді. Випромінювання цього діапазону за міжнародною класифікацією поділяють на три частини: ультрафіолетову – УФ (коротше 400 нм), видиму (400–760 нм), інфрачервону – 14 (довше 760 нм). У свою

чергу, УФ-радіацію поділяють на довгохвильову частину – УФ-А (315–400 нм), короткохвильову – УФ-В (280–315 нм) і УФ-С (коротше 280 нм), яке затримується атмосферою.

При геліотерапії на тіло людини діє сонячна радіація, яка випромінюється або безпосередньо від Сонця (пряма радіація), або від небесного простору (розсіяна радіація), або від поверхні різних предметів (відбита радіація). Органи, які безпосередньо сприймають сонячну радіацію, – це шкіра і очі. В основі фізіологічної дії сонячних променів лежать різні фотохімічні реакції, особливості яких залежать від довжини хвиль і енергії поглинутих квантів діючого випромінювання. Енергія ІЧ-променів залежно від довжини хвилі поглинається тканинами на глибину від 3 нм до 4 см, тоді як УФ-випромінювання не проникає глибше 0,5–1 мм. ІЧ-промені в основному мають теплову дію. УФ-промені володіють складнішою дією, викликаючи зміни в тканинах. Безпосередня дія УФ-випромінювання визначає бактерицидний ефект сонячної радіації. Поглинута тканинами енергія кванта УФ-випромінювання викликає збудження атомів і молекул та перехід електронів з однієї орбіти на іншу, відрив їх від атома або молекули (фотоелектричний ефект). Ці процеси приводять атоми і молекули тканин організму в новий, фізично змінений стан, при якому збільшується запас їх енергії і можливість вступати в хімічні реакції. Вітаміноутворююча дія геліотерапії пов’язана з перетворенням у шкірі під впливом УФ-променів провітаміну D (7-дегідрохолестерину) у вітамін D3.

Видиме випромінювання має сигнальний характер і через посередництво органу зору рефлекторно визначає добовий біологічний ритм активності людини, служить джерелом рефлекторної і умовно рефлекторної діяльності.

Сонячне випромінювання є потужним засобом профілактики і лікування ряду захворювань і патологічних станів. Воно збільшує працездатність людини, підвищує опірність до різних інфекцій і простудних захворювань, прискорює загоювання ран і виразок, підсилює тканинне дихання, затримує розвиток атеросклерозу та ін.

Залежно від фізичних умов освітлення сонячним промінням сонячні ванни поділяють на ванни сумарної, розсіяної, послабленої радіації. Крім того, розрізняють загальні і місцеві сонячні ванни. При загальних сонячних ваннах сумарної радіації людина опромінюється прямими променями всіх ділянок сонячного спектру. Різновидом загальних сонячних ванн є інтермітуючі (переривчасті) ванни. Під час здійснення цієї процедури опромінення певної тривалості 2–3 рази переривається на 10–20 хв. і більше. Переривчасте опромінення порівняно з неперервчастим має м'якший вплив на організм. Загальні сонячні ванни послабленої радіації проводяться під тентами і екранами, які знижують інтенсивність сонячного випромінювання, що падає на пацієнта, наприклад, під жалюзійним екраном. При загальних сонячних ваннах розсіяної радіації виключається дія прямими променями Сонця, і хворий підлягає дії сонячної радіації, яка йде з небосхилу. Дія сонячних ванн розсіяної радіації м'якша, оскільки тепловий ефект прямих сонячних променів виключений або значно обмежений, а біологічна дія УФ-променів, отримана від розсіяної радіації, порівнюється з дією прямої сонячної радіації. При місцевих сонячних ваннах опромінюються окремі ділянки тіла (сонячний «комірець», «пояс» та ін.). Для сонячних ванн концентрованої радіації застосовуються рефлектори із дзеркалами різних конструкцій.

Дозування сонячних ванн сумарної сонячної радіації проводиться в калоріях або біодозах. Застосовуються три основні режими сонячних опромінень. Вихідна доза, яку умовно називають також лікувальною, становить 5 кал/см , або 210кДж/м2 (1/4 біодози).

Таласотерапія як один з методів кліматотерапії має різне тлумачення. В широкому розумінні таласотерапія включає використання з метою загартовування і лікування різних кліматичних, бальнеологічних і гідротерапевтичних факторів, пов'язаних із перебуванням біля моря. В такому розумінні таласотерапія, по суті, примикає до кліматотерапії, оскільки в неї включається і аеротерапія, і геліотерапія. Правда, аеротерапія на березі моря має свої особливості як щодо впливу на організм (дія морських солей, аерофонів), так і щодо організації. У вужчому розумінні таласотерапія включає в себе морські купання. Цей вид кліматобальнеологічного впливу є специфічним для таласотерапії і має найбільший ефект.

Фізіологічна дія морських купань на організм пов'язана з термічними, механічними і хімічними факторами. Термічний вплив залежить від охолодження, оскільки температура води в морі нижча, ніж температура тіла. Чим нижча температура води, тим більша тепловтрата і тим сильніша фізіологічна дія купання. Механічна дія проявляється тиском морських хвиль на тіло, робиться своєрідний «гідромасаж», у результаті чого покращується стан шкіри, її еластичність. Людині в морі потрібно протистояти рухливій масі води. Удари хвиль підсилюють м'язову роботу, яка витрачається на те, щоб зберегти рівновагу тіла у воді. Хімічний вплив залежить від розчинених у воді солей, які осідають на шкірі, подразнюють її рецептори, продовжуючи викликати відповідні реакції і підтримуючи протягом певного часу викликану під час купання реакцію. Ця подразнювальна дія залежить від якісного і кількісного складу морської води. Вона містить катіони натрію, калію, магнію, кальцію, аніони хлору, брому та ін. Відоме значення має вплив бактеріальної флори і фітонцидів морських водоростей. Сильну дію при купаннях має повітря і сонячна радіація, особливо УФ частина спектру, яка проникає у воду на глибину до 1 м, а також підвищена іонізація морського повітря. Велике значення має емоційно-психологічна дія купання. Краса моря, незвичні обставини, відчуття радості, пов'язане з купанням, – усе це підвищує настрій, загальний тонус організму. Купання веде до тренування нервово-гуморальних, серцево-судинних та інших механізмів терморегуляції, обміну речовин, дихальної функції, підвищує життєвий тонус організму, його адаптивні можливості, має виразну загартовувальну дію.

Купання в басейні з морською водою має багато спільного з купанням у морі. Значною мірою зберігаються хімічна дія морської води і тренувальний вплив плавання. Одночасно, порівняно з купаннями в морі, слабше виражений гідромасаж у зв'язку з відсутністю хвиль, а також охолоджувальна дія у зв'язку з вищою і стабільною температурою води.

Купання в озері або річці є менш активним порівняно з морськими купаннями.

Великого поширення набуло одночасне здійснення різних видів лікувальної фізичної культури з одночасним прийманням кліматичних процедур: повітряних і сонячних ванн, тривалим перебуванням на свіжому повітрі. До методів співвикористання кліматотерапії належать плавання, лікувальна гребля, катання на морських (річкових) велосипедах, дозована ходьба, прогулянки пішки (ближній туризм), спортивні ігри, гімнастика (на пляжі, спортплощадці), катання на велосипедах, ковзанах, лижах та ін. Співвикористання кліматичних дій з лікувальною фізичною культурою підсилює загартовувальний і тренувальний ефект цих процедур, сприяє підвищенню опірності організму хворобам і має велике лікувальне і профілактичне значення.

Карстові печери. Мікроклімат карстових печер з лікувальною метою використовується порівняно недавно. Перші відомості про сприятливу дію цього природного фактора на хвору людину відносять до періоду Другої світової війни. В Німеччині (Клутертсберг) під бомбосховище була використана карстова печера. Хворі на бронхіальну астму, попадаючи в цю печеру, помічали покращення стану здоров'я, послаблення або повне припинення астматичних нападів. Відомості про лікувальні властивості мікроклімату карстових печер щодо хворих на бронхіальну астму були підтверджені подальшими спостереженнями, проведеними в Австрії, Угорщині, Німеччині.

Зміни, які спостерігаються в організмі хворих під час перебування в карстовій печері, обумовлені комплексною дією спелеофакторів. Під впливом помірно зниженої температури повітря дещо підсилюється тепловіддача з поверхні тіла як конвекційним, так і радіаційним шляхом, що стимулююче впливає на механізм теплопродукції, викликає підсилення окислювальних процесів із всіма супутніми фізіологічними змінами з боку дихання, кровообігу і тканинного газообміну. Під впливом прохолодного повітря відбувається звуження периферійних судин і перерозподіл крові з периферії до внутрішніх органів, що позитивно впливає на кровообіг останніх.

Вдихання помірно холодного повітря позитивно впливає на всі показники альвеолярної вентиляції, що сприяє покращенню

газообміну в легенях. Сприятливим фактором з точки зору впливу на внутрішнє дихання є також низька фізіологічна відносна вологість, яка сприяє підсиленню вологовіддачі з дихальної поверхні легень і кращій оксигенації артеріальної крові.

Певне значення з точки зору впливу на внутрішнє дихання відіграє збільшення в карстовій печері вуглекислого газу. Спостереження показали, що вдихання газової суміші із вмістом СС>2 0,53 % по об'єму у хворих на бронхіальну астму викликає поглиблення і зменшення частоти дихання. Важливим елементом мікроклімату карстової печери є високий ступінь іонізації повітря. Вдихання повітря, що містить значну концентрацію легких іонів, має сприятливу дію на функціональний стан нервової і серцево-судинної систем, на різні види обміну, сприяє покращенню клінічного стану хворих на бронхіальну астму і гіпертонічну хворобу.

Значна роль відводиться і радіоактивності повітря. Під впливом радону і продуктів його розпаду, що використовуються в терапевтичних дозах, відбувається зниження артеріального тиску, пульсу, зменшення інтенсивності запального процесу, спостерігаються позитивні зміни в імунологічній реактивності організму.

Соляні шахти. Одним з видів спелеотерапії є дія на хворих мікрокліматом соляних шахт, особливістю яких є вміст високодисперсних аерозолів хлориду натрію, постійна температура повітря, відсутність у повітрі шкідливих домішок і мікроорганізмів, мала швидкість руху повітря, певне співвідношення вмісту газів, вологості, атмосферного тиску, відсутність шуму. Спелеотерапія в умовах мікроклімату соляних шахт полягає в систематичному дозуванні протягом перебування в них хворих. Специфічні властивості мікроклімату соляних шахт визначили їх застосування для лікування хронічних неспецифічних захворювань легень і перш за все бронхіальної астми. Досвід застосування такого виду кліматотерапії у лікуванні бронхіальної астми є в селищі Солотвино Закарпатської області. Шахта у вигляді складної інженерної споруди є підземним відділенням лікарні і розміщена на глибині 300 м від поверхні землі в товщі соляного пласту і має водопровід, каналізацію, електроосвітлення, вентиляційну систему, що

забезпечує регенерацію мікроклімату і провітрювання палат, телефонний зв'язок і ліфт для піднімання і опускання хворих. Мікрокліматичні умови солотвинської соляної шахти характеризуються такими параметрами: температура повітря становить 23–24°С, відносна вологість – 20–60 %, швидкість руху повітря – до 0,2 м/с, вміст високодисперсних аерозолей хлориду натрію – 0,5–5 мг/м^3, з яких 70–80 % частинок мають розміри менше 5 мкм. Вміст кисню дорівнює 20,7 % за об'ємом, вуглекислого газу – 0,03 % за об'ємом, атмосферний тиск – 750–775 мм рт.ст. Рівень шуму в шахті не перевищує 25 дБ. Повітря не містить патогенних мікробів і алергенів.

ТЕМА 5
МЕТОДИ БАЛЬНЕОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

5.1. Фізико-хімічні властивості мінеральних вод

Забарвлення води може вказувати на характер порід, по яких вона рухається. Чиста питна вода не повинна мати забарвлення. Колір води, яка застосовується для лікувальних ванн, нормами не регламентується.

Прозорість – одна з вимог, яка висувається до питної води. Згідно з нею питна вода може містити завислі речовини в дуже незначній кількості. Оскільки всяке помутніння впливає на смакові якості, мутна вода шкідлива для здоров'я. За ступенем прозорості воду умовно поділяють на прозору, злегка мутну, мутну і сильно мутну. Прозорість води, яка використовується для лікувальних ванн, так само, як і колір, нормами не регламентується.

Запах води вказує на можливе забруднення її різними речовинами органічного і мінерального походження, на більший вміст у ній заліза; запах сірководню свідчить про те, що вода піднімається з великих глибин. Питна вода не повинна мати ніякого запаху, особливо запаху гнилі, оскільки він робить її непридатною для споживання. Неприємний також болотний, рибний запах і багато інших. Ці вимоги висуваються звичайно до води, яка використовується з метою питного водоспоживання.

Смак води має велике значення для пізнання генезису підземних вод. Солонуваті або солоні підземні води дають можливість говорити про їх зв'язок з соленосними відкладами або з породами, які містять підвищений вміст солей, чи показують на глибинне походження вод. Кислий смак води може вказувати на наявність у воді вільних кислот (сіркової або вугільної). У першому випадку це буває пов'язано з присутністю сульфідних мінералів у водовміщуючих породах або покладами сульфідних руд на глибинах, з якими стикаються при своєму русі підземні води, у другому – з проходженням зон тектонічних порушень, по яких піднімається на поверхню вуглекисла вода.

Густина. Як відомо, дистильована вода при температурі 4°С має густину, рівну одиниці. Але природна підземна вода завжди містить у собі деяку кількість мінеральних речовин, які попадають в неї з повітря разом із атмосферними опадами і в результаті розчинення і вилуговування порід, з якими вона стикається при русі в надрах земної кори. Тому її густина завжди більша за одиницю, причому чим більше в ній розчинених речовин, тим більша її густина.

Температура. Постійна температура підземної води вказує на те, що вода піднімається з досить великих глибин, на які не впливають зміни температури повітря за порами року; дуже низька температура підземної води характерна для областей розвитку зон багаторічних мерзлих порід; температура води, близька до температури повітря певного пункту, вказує на неглибоке її залягання від поверхні землі. Виходи на поверхню теплих або гарячих підземних вод майже завжди свідчать про походження на схожих ділянках зон розривних порушень. Нарешті, температура підземної води, близька до температури поверхневих водотоків, вказує на тісний взаємозв'язок їх між собою і на живлення ґрунтових вод річковими. Питна вода вважається смачною і має освіжаючі властивості, якщо її температура перебуває в межах 7–11 °С, не нижче 5°С і не вище 15°С.

Концентрація водневих іонів у підземних водах невелика, але її значення велике. Вона дозволяє визначати форми стану у воді вуглецевої, кремнієвої, сірководневої і фосфорної кислот, насиченість води слабими основами; з'ясувати умови розвитку біологічних і хімічних процесів, які відбуваються у водовміщуючих товщах земної кори. Концентрація водневих іонів залежить від температури води, ступеня її мінералізації, характеру розчинених у ній речовин, від співвідношення кількості вугільної кислоти та іонів НСО та дисоціації органічних кислот. У водах, які мають нейтральну реакцію, pH дорівнює 7, при кислій реакції pH менше 7, при лужній більше 7. За стандартну температуру при експериментальних визначеннях pH приймають 18°С, при якій нейтральна вода має pH=7,07.

5.2. Основні бальнеологічні групи мінеральних вод

Мінеральні води мають широке розповсюдження в товщі земної кори, заповнюючи пори і тріщини в гірських породах. Процеси формування мінеральних вод підлягають певним закономірностям. У результаті геологорозвідувальних робіт виділені області-зони, в яких утворюються мінеральні води (або їх групи) певного іонного сольового і газового складу з наявністю тих чи інших мікрокомпонентів, температури та ін. Ці області отримали назву «провінцій» мінеральних вод. На сьогодні виділено 9 основних бальнеологічних груп мінеральних вод, а всередині груп – різні гідрохімічні типи.

I. Мінеральні води, дія яких визначається іонним складом і мінералізацією.

II. Вуглекислі води.

III. Сірководневі (сульфідні) води.

IV. Залізисті води.

V. Бромні, йодні і йодобромні води.

VI. Кременисті термальні води.

VII. Миш'яковмісні води.

VIII. Радонові (радіоактивні) води.

IX. Борвмісні води.

Для віднесення мінеральних вод до тієї чи іншої бальнеологічної групи використовується сукупність кількісних показників і ознак: 1) загальна мінералізація вод (сумарний вміст розчинених компонентів); 2) іонний склад мінеральних вод; 3) газовий склад і газонасиченість; 4) вміст у водах терапевтично активних компонентів (мінеральних і органічних); 5) радіоактивність вод; 6) активна реакція води, яка характеризується величиною pH; 7) температура вод.

До питних лікувально-столових вод належать води з мінералізацією від 1 до 10 г/л, до лікувальних – від 10 до 15 г/л (або з мінералізацією <10 г/л за наявності в них бальнеотерапевтичних кількостей миш'яку, бору і деяких інших біологічно активних компонентів). В окремих випадках як лікувальні використовуються води з мінералізацією більше 15 г/л у строго дозованих кількостях.

5.3. Лікувальні грязі і мінеральні водойми

Лікувальні грязі, або пелоїди – це природні органо-мінеральні колоїдальні утворення (намулові, торфові, сопкові та ін.), які володіють високою теплоємністю і теплоутримуючою здатністю і містять, як правило, терапевтичноактивні речовини (солі, гази, біостимулятори та ін.) і живі мікроорганізми. Всі лікувальні грязі мають виражену терапевтичну дію і застосовуються у вигляді різних лікувальних процедур – аплікацій (загальних і місцевих), грязерозчинних ванн, суспензій, використовуються у поєднанні з фізичними процедурами (гальваногрязь, електрофорез грязьового розчину), а також у вигляді різних грязьових препаратів. Лікувальні грязі генетично поділяють на чотири основні групи: торфові, сапропелеві, намулові сульфідні і сопочні.

Торфові грязі – органогенні болотні відклади, які утворилися в результаті часткового бактеріального розкладу рослин-торфоутворювачів в умовах надмірної вологи і слабкого доступу кисню. Ці грязі містять, звичайно, органічних речовин більше 50 %, а ступінь їх бактеріальної переробки (розкладу) становить 40 % і більше.

Сапропелеві грязі – намули переважно прісних водойм, збагачені органічною речовиною (більше 50 %), які утворилися в результаті багаторазової макро- і мікробіологічної переробки водних рослин і тварин.

Намулові сульфідні грязі – намули, в основному солених (мінеральних) водойм, збіднені органічною речовиною (менше 10 %) і, як правило, збагачені сульфідами заліза і водорозчинними солями.

Сопкові грязі – напіврідкі глинисті утворення, які формуються в нафтогазоносних сферах у результаті руйнування і перетирання гірських порід, вичавлюваних по тектонічних тріщинах газами і напірними водами. Іноді до лікувальних грязей помилково відносять озокерит, парафін, різні глини і деякі інші речовини, що застосовуються в медицині. На відміну від грязей, вони, як правило, не мають вільної (порової, капілярної) води або не містять живих мікроорганізмів, органічних речовин і т.д. і утворюють самостійні види теплотерапії – парафінолікування, глинолікування, озокеритолікування та ін.

Біологічний склад лікувальних грязей чітко пов'язаний з умовами їх формування і багато в чому визначає як хімічний склад, так і лікувальні властивості. Грязьова мікрофлора відіграє основну роль у руйнуванні і переробці відмерлих рослин і тварин, формуючи груповий і елементарний склад органічних речовин, сприяє збагаченню грязей киснем та іншими газами, надає їм бактерицидних і адсорбційних властивостей, бере участь у процесах регенерації грязі. Кількість бактерій, визначена методом прямого мікроскопіювання, може досягати в 1 г лікувальної грязі декількох мільярдів, складаючи 2–6 % всієї органічної маси.

Хімічний склад лікувальних грязей. Лікувальна грязь як природне утворення є складною фізико-хімічною системою, окремі компоненти якої перебувають у динамічній рівновазі між собою. Розкладена органічна речовина (гумус, аморфний детрит і водорозчинні сполуки) зазвичай становить основну частину органічної маси пелоїдів – 80–90 % і рідко знижується до 50–60 %. Хімічний склад органічних речовин лікувальних грязей дуже складний і залежить від біологічного складу вихідного матеріалу, характеру і кратності його біологічної переробки. Найважливішими компонентами органічних речовин є бітуми 4–20 % органічної маси, водорозчинні 1–12 %, легкогідролізні 8–52 %, гумінові 17–60 %, важкогідролізні 2–14 %, целюлоза 1–9 %, негідролізний залишок (лігнін) 9–31 %. За наявності органічних речовин нафтового походження в їх складі з'являються нафтенові кислоти, асфальтени та ін. Розкладена органічна речовина в своїй більшості є колоїдною, входить до гідрофільно-колоїдного комплексу і надає грязям добрих теплових і в'язко-пластичних властивостей. Багато органічних речовин мають велике лікувальне значення (бітуми, гумінові кислоти, жирні кислоти, амінокислоти та ін.).

Мінеральна (зольна) частина лікувальних грязей складається з багаточисленних нерозчинних у воді мінералів і сполук, важко- і легкорозчинних солей, а також інших сполук. Ці мінеральні речовини можуть міститись у грязях у різному стані – у вигляді твердих частинок, гелю, розчинених у воді іонів і газів.

З нерозчинних у воді речовин у мінеральній частині грязей переважають глинисті породи, глинисті мінерали, мінерали групи

кремнезему, різні вапняки і доломіти. Зустрічаються також залізовмісні руди і мінерали. Сполуки алюмінію завжди присутні як частина глинистих порід. Крім того, в мінеральному складі грязей присутні в невеликій кількості сполуки сірки, марганцю, фосфору, азоту і в мікродозах – кобальт, свинець, молібден, йод, бром, уран та ін. Розчинені у воді речовини (в основному мінерали і солі) можуть міститись у лікувальних грязях як у розчиненому стані – у грязьовому розчині, так і у вигляді осаду (кристали, порошок, прошарки).

Гази в лікувальних грязях містяться, як правило, в невеликій кількості і утворюються як за рахунок біологічних процесів, так і в результаті хімічних реакцій. Гази можуть бути в грязях у вільному стані (у порах і капілярах рослинних решток, а також на поверхні твердих мінеральних частинок), частіше в розчиненому стані. Серед газів, які зустрічаються в грязях, слід відмітити сірководень, вуглекислий газ, метан, азот, кисень та ін.

За вмістом органічних речовин пелоїди поділяються на органічні (торфи і сапропелі), де органічних речовин більше 10 % від сухої речовини, і мінеральні (намулові сульфідні і сопкові грязі), де цих речовин менше 10 %. За зольністю розділяють тільки органічні грязі. Торфи ділять на низькозольні (менше 5 %), середньозольні (5–20 %) і високозольні (20–50 %). Крім того, виділяють торфові землі або землисті торфи (із зольністю 50–90 %). Сапропелі поділяють на низькозольні (<30 %), середньозольні (30–60 %) і високозольні (60–90 %).

За вмістом водорозчинних солей лікувальні грязі поділяють на прісноводні (мінералізація грязьового розчину до 1 г/л), низькомінералізовані (1–15 г/л), середньомінералізовані (15–35 г/л), високомінералізовані (35–150 г/л), насичені солями (150–300 г/л) і перенасичені солями (>300 г/л). За вмістом сульфідів пелоїди поділяють на безсульфідні (сума сульфідів менша 0,01 % від природної грязі), слабосульфідні (0,01–0,15 %), середньосульфідні (0,015–0,5 %) і сильносульфідні (>0,5 %).

За реакцією середовища поділяють на ультракислі (pH<2,5), кислі (pH 2,5-5), слабокислі (pH 5–7), слаболужні (pH 7–9), лужні

(pH>9). За компонентним складом золи розрізняють вапняковисті (CaCO3>30 %), залізисті (Pe2O3+PeO>2 %) і глинисті (5iO2>50 %) пелоїди.

Органічні грязі поділяють за біологічним складом нерозкладених органічних залишок. Так, сапропелі можуть бути водоростеві, зоогенові і торф'янисті (зокрема і гумусові), торфи низькозольні – верхові і перехідні лісового, трясовинного, лісо-трясовинного складу, торфи середньо зольні і високо зольні – всі низинні (вільховий, березовий, тростиновий, осиковий, сфагновий та ін.).

Поверхневі мінеральні води, тобто води мінеральних озер, морів, океанів і їх заток, хоча і не використовуються з лікувальною метою так широко, як підземні мінеральні води, все ж відіграють помітну роль як лікувальний засіб на багатьох курортах. За своїм походженням і умовами водно-сольового живлення мінеральні водойми можна поділити на 3 види: а) морські; б) материкові; в) материкові підземного водно-сольового живлення.

До морських водойм слід віднести океани і моря, а також їх затоки, лагуни, лимани і прибережні озера, які частково або повністю від них відділилися, але не втратили з ними гідродинамічного зв'язку. Материкові водойми поверхневого засолення – це найчастіше суфозійні, термокарстові, іноді тектонічні озера безстічних котловин, сольовий склад яких сформований за рахунок вилуговування солей і порід із ґрунтів поверхневими і ґрунтовими водами в зоні континентального засолення. Материкові водойми підземного водно-сольового живлення є озерами різноманітного походження (карстові і грифові воронки, стариці, ерозійні поглиблення, штучні пруди, кар'єри), які підживлюються напірними підземними мінеральними водами. Мінеральні води таких озер не є цілком поверхневими, а фактично є результатом змішування глибинних вод з ґрунтовими і поверхнево-стічними водами з їх частковою метаморфізацією.

Мінеральні водойми характеризуються великою різноманітністю величин мінералізації води і її сольового складу. Причому в більшості з них і те, й інше зазнає значних змін у процесі історичного розвитку водойм, у багаторічних кліматичних циклах і

навіть за сезонами року. Мінеральні води можна поділити на 3 гідрохімічних типи: хлорний, сульфатний, карбонатний (гідрокарбонатний).

Хлорні водойми формуються, коли в притоці переважає іон хлору, серед катіонів у таких випадках переважає в основному натрій. Привнесені невеликі кількості гідрокарбонатів і сульфатів кальцію і магнію у міру зростання мінералізації випадають в осад, а в озерній воді накопичуються натрій і хлор. До хлорного типу відносять всі моря, океани та їх заплави, більшість материкових водойм підземного живлення, зокрема озера, які живляться підземними водами давньоморського генезису. Іноді в силу обмінної адсорбції частина катіонів натрію в хлорних озерах замінюється катіоном магнію, тому деякі хлорні водойми мають хлорний магнієво-натрієвий склад. Мінералізація води хлорних водойм дуже різноманітна, наприклад, в океані – 35 г/л, у прибережних районах Чорного моря – 20–22 г/л, у Прибалтиці – 5–7 г/л, у Білому морі – 18–22 г/л, у затоках Охотського і Японського морів – 20–30 г/л, у Куяльницькому лимані – 50–100 г/л, у Сакському морі – 100–200 г/л і т.д.

Сульфатні водойми – це озера з водою сульфатного, хлорно-сульфатного і сульфатно-хлорного натрієвого або магнієво-натрієвого складу, які формуються у разі надходження в них значної кількості сульфатів і хлоридів натрію з незначним надходженням карбонатів і гідрокарбонатів. Основною умовою формування сульфатних водойм є переважання кальцію і магнію над гідрокарбонатами, що приводить до випадання в осад всіх привнесених в озеро гідрокарбонатів. У воді ж зростає вміст сульфатів, а також хлоридів. Мінералізація сульфатних водойм також різноманітна – від 10–15 до 200–300 г/л. Сульфатні озера зустрічаються в степовій частині Сибіру, в Казахстані, на півдні Європи.

Карбонатні водойми мають воду найрізноманітнішого аніонного складу: гідрокарбонатного, хлорно-гідрокарбонатного, сульфатно-гідрокарбонатного, а також гідрокарбонатно-хлорного і гідрокарбонатно-сульфатного. В катіонному складі звичайно переважає натрій. Озера карбонатного типу формуються, коли у водах, що їх живлять, спостерігається надлишок гідрокарбонатів

щодо кальцію і магнію. Це відбувається при вилуговуванні поверхневими і ґрунтовими водами карбонатних порід і ґрунтів та обмінної адсорбції катіонів кальцію і магнію з натрієм. Надлишок гідрокарбонатів при випаданні в осад $CaCO_3$ і $MgCO_3$ приводить до накопичення в озерній воді гідрокарбонатів і карбонатів натрію (соди), незалежно від кількості привнесених в озеро іонів хлору і сульфатів.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.

2. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.

3. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.

4. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.

5. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.

6. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.

7. Теорії походження рекреації.

8. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.

9. Загальна характеристика фізичної рекреації.

10. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.

11. Класифікація рекреаційної діяльності. ЇЇ загальна характеристика.

12. Функції рекреації в суспільстві.

13. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.

14. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.

15. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.

16. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

17. Методи фізичної рекреації.

18. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.

19. Характеристики рекреації.

20. Форми та функції рекреації.

21. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.

22. Педагогіка вільного часу.

23. Якість життя – високоінтегрована характеристика розвитку суспільства.

24. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови.

25. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.

26. Раціональне харчування і здоров'я людини.

ТЕСТИ

1. Причиною появи такої науки, як «Рекреалогія» стало:

а) питання рекреації були недостатньо розглянуті іншими науками;

б) мода того часу на нові науки;

в) необхідність виділення науки про рекреації з уже сформованої курортології;

г) значний вплив рекреаційної географії;

2. «Рекреалогія» безпосередньо сприяла виникненню галузі:

а) географія туризму;

б) курортології;

в) економіки і організації туризму;

г) рекреаційної соціології;

3. Предметом дисципліни «Рекреалогія» є:

а) методологія розвитку діяльності людини під час дозвілля;

б) анімаційна діяльність організаторів дозвілля;

в) антропологічний аспект формування рекреації;

г) аспекти і об'єктивні закономірності рекреаційної системи.

4. Суб'єктом дисципліни «Рекреалогія» є:

а) турист;

б) громадянин країни;

в) рекреант;

г) рекреаційна територія.

5. Об'єктом дисципліни «Рекреалогія» є:

а) відпочинок;

б) рекреаційна система;

в) рекреаційна територія;

г) рекреація.

6. Чи належить пізнавальний туризм до багатофункціонального рекреаційного комплексу:

а) так;

б) ні.

7. Чи можна віднести сферу господарчої діяльності до економічної групи багатофункціонального рекреаційного комплексу:

а) так;

б) ні.

8. Чи є рекреація розширеним відтворенням сил людини:

а) так;

б) ні.

9. Чи належать ландшафти до оздоровчих ресурсів:

а) так;

б) ні.

10. Чи належить геліотерапія до кліматотерапії:

а) так;

б) ні.

11. Чи належить аеротерапія до кліматотерапії:

а) так;

б) ні.

12. Чи належить таласотерапія до кліматотерапії:

а) так;

б) ні.

13. Чи належить мікротерапія до кліматотерапії:

а) так;

б) ні.

14. Чи зустрічаються в Україні всі основні типи мінеральних вод:

а) так;

б) ні.

15. Чи є хімічний фактор провідним у фізіологічній та лікувальній дії мінеральних вод:

а) так;

б) ні.

16. Чи є температурний фактор провідним у фізіологічній та лікувальній дії мінеральних вод:

а) так;

б) ні.

17. Чи є механічний фактор провідним у фізіологічній та лікувальній дії мінеральних вод:

а) так;

б) ні.

18. Чи здійснюється охорона пелоїдів Конституцією України:

а) так;

б) ні.

19. Інтеграція спа-концепції в санаторно-курортне лікування в Україні на сьогодні досягається шляхами:

а) створення медичних і (або) косметичних спа-кабінетів на базі лікувальної, санаторно-курортної установи;

б) організація спа-зони (гармонізуюча, релаксуюча, етнічна та ін.) у рамках лікувальної установи;

в) створення курортної установи;

г) створення лікувально-оздоровчої зони.

20. Апітерапія є напрямом спа-індустрії, в якому використовується:

а) зміїний яд;

б) мед;

в) продукти бджільництва;

г) укус собаки.

21. Інтеграція спа-концепції в санаторно-курортне лікування в Україні на сьогодні досягається шляхом:

а) створення медичних спа-кабінетів на базі лікувальної, санаторно-курортної установи;

б) організації релаксуючої дії в рамках лікувальної установи;

в) створення косметичних спа-кабінетів на базі лікувальної, санаторно-курортної установи;

г) оголошення курортної зони.

22. Інтеграція спа-концепції в санаторно-курортне лікування в Україні на сьогодні досягається шляхом:

а) створення медичних спа-кабінетів на базі лікувальної установи;

б) організації релаксуючої дії в рамках лікувальної установи;

в) створення медичних спа-кабінетів на базі санаторно-курортної установи;

г) оголошення курортної зони.

23. До оздоровчих ресурсів відносять:

а) мінеральні води;

б) історико-культурну спадщину;

в) пам'ятки архітектури;

г) лікувальні грязі.

24. До природно-заповідних територій відносять:

а) дуб Т. Шевченка;

б) національний природний парк;

в) бювет мінеральної води;

г) біосферний заповідник.

25. До соціально-економічних рекреаційних ресурсів відносять:

а) музеї;

б) автодороги;

в) готелі;

г) пам'ятки особистостям.

26. На Поліссі використовуються у рекреації озера:

а) Світязь;

б) Марічейка;

в) Пулемецьке;

г) Вороняче.

27. До земель рекреаційного призначення відносять:

а) землі лісового фонду;

б) землі, які використовуються для організації відпочинку населення;

в) оранжереї;

г) землі, які використовуються для проведення спортивних заходів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: пос. К.: Кондор, 2013. 280 с.

2. Сенеякіна А. А. Релігійний туризм: пос. К.: Кондор, 2013. 244 с.

3. Географія туризму: навч. посіб. Рекомендовано МОН / Кузик С. П. К., 2011. 271 с.

4. Планування туристичної діяльності: підручник+компакт диск. Затверджено МОН / Мальська М. П., Бордун О. Ю. К., 2010. тв. пал., (ст. 16 пр.).

5. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. Рекомендовано МОН / Кляп М. П., Шандор Ф. Ф., К., 2011. 334 с. Сучасні різновиди туризму: підручник. Затверджено МОН / Шандор Ф. Ф., Кляп М. П. К., 2013. 334 с.

6. Теоретичні основи країнознавства: підручник. Затверджено МОН / Антонюк Н. В., Мальська М. П., Занько Ю. С., Ганич Н. М. К., 2011. 326 с.

7. Сільський зелений туризм в Карпатах: каталог-довідник / П. Горішевський, М. Котляр, Ю. Зінько та ін. Л.: Карпатська асоціація сільського зеленого туризму, 2015

Додатковий

8. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. пос. Тернопіль: Навчальна кига. Богдан, 2009. 304 с.

9. Петранівський В. Л., Рутинський М. Й. Туристичне краєзнавство: навч. посіб. / за ред. проф. Ф. Д. Заставного. К.: Знання, 2015. 550 с.

МОДУЛЬ ІІ
ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ

ТЕМА 6
ПРИРОДНІ ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ

Знайомство з природними туристичними ресурсами України варто розпочати з кліматичних, оскільки саме вони визначають просторову організацію відпочинку. Перебуваючи у тісному взаємозв'язку з усіма компонентами природи, клімат одночасно справляє на них значний вплив, зокрема через показники погоди і на самопочуття людини, перетворюючись у важливий рекреаційний ресурс. Туристичні кліматичні ресурси – це насамперед комфортні погодні умови, наявність сонячного сяяння, ультрафіолетової радіації, чистого насиченого фітонцидами та іонами повітря та ін., що у сукупності сприяє проведенню різноманітних туристичних занять. У результаті використання клімату як головного лікувально-профілактичного фактора формуються кліматичні курорти, які застосовують аеро-, геліо , таласотерапію. Досить часто на кліматичних курортах застосовують також ландшафтотерапію, мікрокліматичні особливості (зокрема печер та шахт – спелеотерапію), інші природні лікувальні фактори (лікувальні грязі, мінеральні води, кавуни тощо). В Україні функціонують кліматичні курорти та курортні місцевості в усіх природних зонах. Територія України хоч і розміщена майже повністю (за винятком Південного берегу Криму) в зоні помірного континентального клімату, але, зважаючи на різний вплив кліматоутворюючих факторів, має досить значні відміни характеристик погоди в різних регіонах. Це обумовлює нерівномірний розподіл туристів як по регіонах держави, так і по сезонах. Туристичну оцінку кліматичного потенціалу України, яка включає характеристику кліматичних умов держави, певним чином інтегрує в собі показник температури повітря. Адже температура відображає синтезований вплив сонячної радіації, атмосферної циркуляції і підстила поверхні, але не виключає впливу сильного вітру, прямої сонячної радіації, підвищеної вологості повітря, несприятливих атмосферних

явищ. Для літніх видів відпочинку, за оцінками фахівців, найсприятливіші умови з середньодобовими температурами понад +15 °С не менше 100 днів за рік; для зимових – відповідно з температурою нижче 0°С – більше 110 днів. Обов'язковою умовою до того ж є наявність снігового покриву не менше 10 см та не більше 30–40 см. Варто також зазначити, що при температурі –10 °С починається зона дискомфорту. При низьких температурах вітер підсилює тепловіддачу організму, що може призвести до переохолодження. До того ж сильний вітер втомлює та подразнює нервову систему, ускладнює дихання, особливо у горах. Тривалість періоду з температурами понад +15 °С в Україні найменша в гірських районах Карпат (до 50 днів), найбільша – в Причорномор'ї (понад 140 днів). Кількість днів з температурою нижче О °С у межах від 50 на Південному березі Криму до 130 у північно-східних регіонах.

Період з найсприятливішим для літньої рекреації температурним режимом в Україні становить 5–6 місяців (від 3 місяців у передгір'ї Карпат до 9 на ПБК). За Живицьким сприятливі дні при цьому становлять 80 %, в тому числі 40 % – комфортні погоди. Щодо зимових видів відпочинку, то тривалість сприятливого періоду – від 0 місяців на ПБК до 4–5 – у Карпатах (з початку грудня до середини квітня). Як правило, постійний сніговий покрив на північному сході встановлюється у другій декаді листопада (в Карпатах навіть раніше), на півдні та в Криму – наприкінці грудня – початку січня. Сходить сніг на півдні Криму у другій декаді лютого, в північних районах України – у березні. Незважаючи на корективи, які вносить глобальне потепління клімату, можна констатувати, що кількість днів з постійним сніговим покривом в Україні коливається від 20 до 115 і більше у високогір'ї Карпат. Товщина снігового покриву задовольняє вимоги не лише в гірських районах, а й на Поліссі та заході Поділля. У цих регіонах приблизно 70 % днів періоду мають сприятливий тип погоди. Звичайно, що температурний режим не повністю характеризує кліматичні умови. Важливе значення в оцінці рекреаційної цінності клімату має режим ультрафіолетової радіації (УФР), який

здійснює бактерицидну вітаміноутворюючу дію на організм людини і є невід'ємною складовою геліотерапії. Україна розміщена у другій зоні ультрафіолетового комфорту, що означає: УФР надходить цілорічно, але сприятливий для геліотерапії період триває 6–8 місяців (з квітня до початку жовтня). Кількість УФР залежить від тривалості сонячного сяйва, яка зростає від 1738 год./рік на Волині до 2000–2200 у Закарпатті і приморських регіонах та 2400 і більше на заході Криму. Для порівняння: тривалість сонячного сяйва на Північному Кавказі становить 1750–1860 год./рік. Отже, територія України розташована у помірній кліматичній зоні (найсприятливішій для проживання людини), яка охоплює рівнинну частину території держави, Українські Карпати та Кримські гори. Південний берег Криму є складовою субтропічної (середземноморської) кліматичної зони. Під впливом підстилаючої поверхні (форми рельєфу, рослинності, наявність водоймищ, міст тощо) виникає місцева циркуляція, що позначається на особливостях мікроклімату окремих регіонів. Часто саме мікрокліматичні особливості і зумовлюють появу кліматичних місцевостей і курортів.

Природні геоморфологічні туристські ресурси. Серед туристичних ресурсів вагому роль відіграє рельєф. По-перше, він суттєво впливає на просторову диференціацію кліматичних, біотичних та інших ресурсів. По-друге, рельєф відіграє важливу роль у задоволенні людської потреби в красі, створюючи сприятливий психологічний клімат для успішного лікування, відпочинку та оздоровлення. По-третє, посередництвом рельєфу найбільшою мірою серед туристичних ресурсів проявляється протилежність поглядів двох суб'єктів оцінки – туриста і рекреаційної галузі: найпривабливіші та найбільш контрастні території, насамперед гірські, водночас є найбільш важкодоступними з точки зору інженерно-будівельного освоєння території. При нагоді зазначимо, що психолого-естетична оцінка рельєфу носить цілком суб'єктивний характер, а з метою запобігання рекреаційної дигресії (визначення оптимального туристичного навантаження), перед початком туристичного освоєння території конче необхідно ознайомитися з особливостями її рельєфу. З точки зору розвитку туризму рельєф України може бути оцінений як: найкращий, добрий та

задовільний (за типологією Н. Фоменка) – гірський, передгірський, пересічний, височинний, погорбований – приблизно 50 % території; сприятливий для туристичного освоєння – 94 % державної території перебуває в межах Східноєвропейської рівнини. Гірські системи Українських Карпат та Криму при сильному естетичному забарвленні також не завдають значних перешкод для такого освоєння. Виходячи з показників психолого-естетичної оцінки, найбільший ступінь контрастності, пейзажної насиченості, екзотичності та унікальності мають гори. Українські Карпати та Кримські гори займають сукупно 6,8 % території України. На території Львівської, Закарпатської, Івано-Франківської та Чернівецької областей з північного заходу на південний схід смугою паралельних хребтів завширшки 100–110 км та завдовжки понад 270 км простягаються Українські Карпати. Гірські хребти, розділені поздовжніми мальовничими улоговинами та розмежовані глибокими поперечними долинами з Яблуницьким (931 м), Ужоцьким (889 м), Середнім Верецьким (839 м) та ін. перевалами. Абсолютні висоти гірської системи становлять від 120 до 2061 м (найвища українська вершина – г. Говерла). Скибові (зовнішні) Карпати представленні середньовисокими куполоподібними згладженими вершинами Бескидів та Покутсько-Буковинського хребтів з найвідомішими гірськолижними курортами України (Славське, Яремча, Ворохта, Косів), між якими розташовані менш освоєні в рекреаційному відношенні Горгани з плоскими гребенями, крутими схилами та кам'яними розсипами. Найвищі вершини та більш різкі перепади відносних висот характерні для центрального пасма Карпат, де знаходяться Чорногора (всі українські вершини понад 2000 м), Свидовець, Рахівські гори, Гриняви, Чивчини тощо. Зокрема, Чорногора та Полонинський хребет (Пікуй, Боржава, Красна) характеризуються конусоподібними вершинами; Чорногора та Свидовець – найбільшим проявом льодовикових форм рельєфу (кари, трогові долини тощо); Мармароський масив, Рахівські гори та Чивчини – гострими вершинами з крутими схилами та глибокими мальовничими долинами і найбільшим проявом карсту в Карпатах; Вододільний хребет пологими складчасто-бриловими масивами, де розміщені основні родовища карпатських мінеральних вод. Внутрішнє пасмо представлене

розрізненими невисокими (максимальна висота г. Бужора, 1085 м) масивами Вулканічного хребта (Маковиця, Синяк, Великий Діл тощо) на території Закарпаття. Привабливість Карпат значно посилюється особливостями культури і побуту місцевого населення, багатством інших туристичних ресурсів та можливістю задоволення широкого спектру туристичних потреб.

Природні гідрологічні ресурси. Абсолютна більшість санаторіїв, пансіонатів, будинків відпочинку, туристичних баз та інших оздоровчо-відпочинкових закладів розміщені на берегах або у безпосередній близькості до водних об'єктів, наявність яких значно підвищує рекреаційний потенціал місцевості. Як свідчить статистика, відпочинок на березі водойм є пріоритетним для двох третин респондентів. Водні туристичні ресурси включають в себе моря, озера, річки, водосховища, ставки, які придатні для занять водними видами відпочинку, туризму та спорту. За словами В. Мацоли, незважаючи на порівняно слабку забезпеченість водними ресурсами, Україна може задовольнити відповідні туристичні потреби практично на всій території. На Україну припадає 41,3 % довжини берегів Чорного моря. Крім того, саме північна частина моря вважається найсприятливішою з точки зору рекреації, оскільки невелика глибина (близько 100 м) та прихід теплих річкових вод влітку забезпечують значно більше прогрівання, ніж на інших ділянках. Середня температура води в літній період становить +20–1–24°С, деінде – +27°С. Береги Чорного моря в межах України переважно низовинні, за виключенням ПБК. Поширені намивні піщані коси (Кінбурнська, Тендрівська, Бакальська та інші). Солоність поверхневих вод також незначна: 14 %, у лиманах – 1–10 %. Вода Чорного моря, за виключенням районів, близьких до промислових центрів та портів, є прозорою, що в сукупності з багатим рослинним (660 видів) та тваринним (понад 2 тисячі видів) світами є сприятливим фактором для підводного полювання та дайвінгу. Найкращі піщані пляжі властиві Північно-Західній, Дніпровсько-Каркінітській та Західно-Кримській, а гравійні – Південно-Кримській береговим областям. Водночас, Дунайська берегова лінія та узбережжя деяких лиманів через значну заболоченість і замуленість берегів не задіяні в рекреаційне

господарство. У цілому з рекреаційною метою використовується дуже незначна кількість чорноморських пляжів. Крім того, руйнівну дію на пляжі мають зимові шторми та забирання пляжного матеріалу (гальки) як будівельних матеріалів, їх приватизація під будівництво дач, барів, ресторанів, кафе, атракціонів. Завдяки цьому площа «золотих» пляжів Євпаторії, Феодосії, Коктебелю, Ялти та інших курортів ПБК значно скоротилась. Якщо не брати до уваги Сиваш, то на Україну припадає 43 % найбільш якісних у рекреаційному відношенні берегів Азовського моря. Зважаючи на свою мілководність (пересічна глибина 7,4 м, максимальна – 15 м), температура поверхневого шару води влітку становить +25°-+32° С. Пересічна температура (+22°-+24 °С) та вологість (55–77 %) повітря у прибережній смузі влітку можуть бути оцінені як найсприятливіші для різноманітних туристичних занять. Пересічна солоність води – 13,8 ‰, максимальна в затоці Сиваш – 250 %. Ропа затоки Сиваш поки що використовується лише як сировина для хімічної промисловості, однак має і важливе бальнеологічне значення. Прозорість води в Азовському морі невисока внаслідок значної кількості планктону, завислих частинок та під впливом хвильових процесів (висота хвиль у холодний період року сягає 2 м і більше). Це невелике за площею море (39 тис. км^2) має надзвичайно багатий рослинний і тваринний світ. Зокрема, видовий склад риб становить 79 видів, зустрічається азовський дельфін – азовка. Південні береги Азовського моря урвисті, погорбовані; західні та північні – переважно низькі, піщані. Особливу туристичну цінність мають піщані коси з чудовими пляжами: Арабатська Стрілка (довжина узбережжя – 261,8 км), Федотова з Бирючим Островом (166,2), Обитічна (66,5), Бердянська (43,2), Білосарайська (26,0), Крива (21,3). Дно моря переважно рівне, з повільним зростанням глибини, у прибережній частині вкрите піском та черепашкою, окремі ділянки (переважно затока Сиваш) замулені. Ці фактори перетворюють наймілководніший морський басейн світу у надзвичайно придатний для розвитку дитячої рекреації. Тривалість купального сезону в Азово-Чорноморському басейні становить більше 4 місяців – з кінця травня до початку жовтня. Однак варто пам’ятати, що відпочинок на морі

корисний не всім, а в основному практично здоровим людям молодого та середнього віку. Традиційною поки що залишається орієнтація переважної більшості туристів на курорти ПБК, Одеси, Скадовська, Бердянська, однак останнім часом значно розвинулась інфраструктура і підвищився рівень обслуговування (при значно нижчих цінах) на західному узбережжі Криму, в окремих районах Миколаївської, Херсонської, Запорізької областей. Загальна одноразова місткість всіх пляжів регіону оцінюється в 5 млн осіб. Озера України мають велике значення для організації туризму та відпочинку. Вони придатні для купання, рибалки, заняття водними видами спорту та пізнавальної діяльності. Географічно озера України об'єднуються в такі групи: Шацькі, Слов'янські, Турійсько-Озерянські, Перекопські, Євпаторійські, Керченські та Придунайські. Найбільшу бальнеологічну цінність мають приморські озера та лимани, оскільки є місцем зосередження лікувальних грязей (Сасик, Тилігульський, Хаджибейський, Куяльницький.

Природні бальнеологічні ресурси включають у себе лікувальні властивості мінеральних вод, грязей та озокериту. Традиції використання цих властивостей нараховують не одну тисячу років і саме бальнеологічні ресурси стали основою формування курортного господарства. Перші бальнеологічні курорти (про які є писемні згадки) виникли на о. Евбея (Греція). В Україні перші заклади, які почали функціонувати, використовуючи мінеральну воду для лікування, виникли у Шклі (1576), Саках (1799), Трускавці (1827), Одесі (1829), БерМінВодах (1862), Моршині (1877). Основний вид бальнеологічних ресурсів – це мінеральна вода, як природна вода, що має лікувальні властивості внаслідок підвищеного вмісту біологічно активних компонентів.

Найбільше територіальне поширення в Україні, якщо не брати до уваги мінеральні води без специфічних компонентів, мають радонові лікувальні води з різноманітним хімічним складом. Вони характерні для північних та центральних областей Правобережжя (Житомирська, Київська, Вінницька, Черкаська, Кіровоградська, Дніпропетровська) та Приазов'я (Запорізька, Донецька). Вміст радону від 50 до 2000 еман/л. За ступенем мінералізації представлений весь спектр. Радонові мінеральні води

застосовують курорти Хмільник, Кремінна, санаторії та водолікарні Житомира, Черкас («Радон»), Білої Церкви, Миронівки, Полонного (Хмельницька обл.). Цей тип вод має значні ресурси для розширення їх використання, особливо у південно-східних областях ареалу поширення. Басейни поширення йодних, бромних та йодобромних мінеральних вод переважно хлоридного натрієвого складу займають значні площі, але не мають цілісного ареалу. Джерела цього типу поширені в АР Крим та Приазов'ї, східних областях України, Причорномор'ї, Львівській та Закарпатській областях. За ступенем мінералізації – це розсоли (до 300 г/л). Вміст йоду становить 0,01–0,1 г/л, брому – 0,02–1,5 г/л. Води цього типу застосовують в оздоровницях Криму та Закарпаття (Берегівська КРЗ). Різноманітні за хімічним складом, ступенем мінералізації (0,6–35 г/л) та вмістом сірководню (0,01–0,6 г/л) родовища сульфідних мінеральних вод поширені в трьох ареалах: Карпатський регіон з південно-західним Поділлям; північне Причорномор'я (захід Одещини, південний захід Херсонщини); Керченський півострів. Регіони півдня України залишаються швидше перспективними щодо пошуків та експлуатації родовищ сульфідних мінеральних вод. Натомість родовища заходу України широко використовуються курортами Немирів, Шкло, Любінь Великий, Три ареали поширення в Україні мають також крем'янисті мінеральні води: центральна частина Поділля, Закарпаття та міжріччя Сіверського Донця і Ворскли у верхній частині течії. Ці переважно прісні води (мінералізація до 1,4 г/л) використовують для розливу (Берегівська, Харківська №1, Кам'янець-Подільська, Хмельницька тощо) та на курортах Березівка і Рай-Оленівка Харківської області. Обмежений ареал поширення та чи не найширше застосування в рекреаційному господарстві України мають вуглекислі мінеральні води, їх джерела приурочені до території Закарпаття, Покуття, заходу Буковини та Керченського півострова. За складом вони бувають: гідрокарбонати кальцієві, з загальною мінералізацією до 1,5 г/л (типу Нарзан); гідрокарбонати натрієві, 6–7 г/л (типу Єсентуки); хлоридні натрієві, 12–97 г/л (типу Арзні).

Крім того, вони можуть мати підвищений вміст миш'яку, заліза, кремнекислоти тощо. Води цього типу використовують санаторно-курортні заклади Закарпаття та на розлив (Лужанська № 1 та № 2, Поляна Квасова, Свалява, Плосківська, Драгівська тощо). Мінеральні води з підвищеним вмістом органічних речовин (Нафтуся та типу Нафтуся (Збручанська, Ново-Збручанська)) поширені на території Львівської, Тернопільської, Хмельницької, Чернівецької та Івано-Франківської областей. Саме ці прісні води принесли світову славу оздоровницям Трускавця. На базі їх використання розвивається курортне господарство Сатанова, Східниці; функціонують санаторії «Україна» (Хмельницька обл.), «Збруч» (Тернопільська обл.). По території майже всіх областей України поширені джерела мінеральної води без вмісту специфічних компонентів різноманітного хімічного складу, з мінералізацією від 2 до 350 г/л. Води цього типу широко застосовують курорти Трускавець, Моршин, Миргород, Слов'янськ, санаторії Одеської групи курортів, Криму тощо. Такі столові та лікувально-столові води, як Айвазовська, Феодосійська, Миргородська, Олеська, Солуки також відносять до даного типу. Миш'яковисті мінеральні води мають в Україні вузьколокалізований прояв в околицях с. Кваси Рахівського району Закарпатської області. На основі їх використання функціонує санаторій «Гірська Тиса», який має лише два світових аналоги. Цей тип мінеральних вод показаний для лікування анемій, центральної та периферійної нервових систем. Залізисті мінеральні води в основному використовуються як лікувально-столові і йдуть на розлив, їх прояви є у Вижницькому, Новоселицькому, Хотинському, Сокирянському районах Чернівецької області, на півночі Донеччини. Лікувальні грязі та окремі мінеральні води використовуються лише зовнішньо та переважно зовнішньо на курортах Саки, Затока, Очаків, Коблеве, Біла Церква, Хмільник, Миронівна, Великий Любіть, Синяк, Трускавець. Як лікувально-питну на 100 % або переважно використовують води джерел Миргорода, Березівських Мінеральних Вод, Святогірська, Перечина, Поляни, Східниці, Голубиного, Сатанова, Бердянська, Куяльника. Комплексне використання мають бальнеологічні ресурси курортів: Моршин, Сойми,

Міжгір'я, Кваси, Шаян, Слов'янськ, Сергіївка тощо. Запаси мінеральних вод України потребують подальшого уточнення, оскільки дані різних джерел дуже відрізняються. Більш-менш достовірними є дані про найбільш вагомий курортно-бальнеологічний регіон України – Карпатський, де нараховується близько 800 джерел мінеральної води з сумарним дебітом понад 57,5 тис. $м^3$, що становить приблизно чверть всіх водопунктів України та 15 % їх сумарного дебіту. Експлуатаційні ж запаси розвідані і затверджені лише для 16 родовищ. Лише запаси мінеральної води в Українських Карпатах можуть забезпечити оздоровлення і лікування понад 7 млн осіб на рік.

Важливою складовою бальнеологічних ресурсів є лікувальні грязі (пелоїди), які застосовують у вигляді ванн та аплікацій. Перші заклади держави, які почали використовувати лікувальні властивості грязей, виникли на півдні: 1833 р. – на узбережжі Куяльницького лиману; 1895 р. – поблизу Голої Пристані (Гопри). Як лікувальні грязі можуть виступати мули, сапропелі, торфи, сопкові грязі тощо, родовища, яких за генезисом, відповідно, поділяють на мулові, торфові та псевдовулканічні. В санаторно-курортних закладах України найширше застосування мають мулові органо-мінеральні сульфідні грязі солоних озер та лиманів Азово-Чорноморського регіону. Вони являють собою пластичну масу зелено-сірого або чорного кольору, їх загальні розвідані запаси становлять близько 125 млн $м^3$. За розвіданими запасами найбільшими родовищами є лимани: Алібей, Шагани, Куяльницький, Тилігульський, Хаджибейський. Приблизно половина родовищ поки що не експлуатується. Поряд з тим, мулові грязі знайшли широке застосування як самостійно, так і в поєднанні з іншими лікувальними факторами, на курортах Одеси, Криму, Запорізької та Херсонської областей. У північній та західній частинах України поширені торфові лікувальні грязі. До них належить торф з високим вмістом (понад 25 %) і ступенем розкладання (понад 40 %) органічних речовин. Найціннішими вважаються гіпсові і купоросні торфи з мінералізованим (понад 2 г/л) грязьовим розчином. Серед найбільш відомих родовищ: Немирівське, Шкловське, Великолюбінське Моршинське (Львівська область),

Війтівецьке (Вінницька обл.), Настасівське (Тернопільська область), Черченське, Підпечеринське, Осмолодське (Івано-Франківська область), Журавицьке (Волинська обл.), Зарічанське (Житомирська обл.), Малосорочинське (Полтавська область), Березівське (Харківська область) та родовища Глибочицького, Сторожинецького, Вижнівського районів Чернівецької обл. Найбільшим родовищем вважається Моршинське – запаси грязей становлять 239 тис. $м^3$. Вони знайшли застосування на курортах Шкло, Моршин, Хмільник, Миргород, у водолікарнях відповідних областей. Дуже негативний вплив на використання торфових лікувальних грязей мала аварія на ЧАЕС. Сапропелеві грязі – намули переважно прісних водойм, збагачені органічною речовиною (більше 50 %), які утворилися в результаті багаторазової макро- і мікробіотичної переробки водних рослин і тварин. Поширені вони на Поліссі: с. Вільчани, Житомирська область; Микулинецьке родовище в Тернопільській області; озера Скорінь і Бурків (Любешівського), Ковпино і Оріхове (Ратнівського), Синове (Старовижівського), Туричанське (Турійського) та Охотин (Ковельського районів Волині). Розвідані запаси сапропелів лише на Волині становлять 61,2 млн т. У рекреаційному господарстві України обмежено використовуються сопкові грязі (курорт Феодосія) з Булганацької групи вулканів на Керченському півострові. У санаторно-профілактичних закладах переважно Карпатського регіону широко застосовують озокерит (гірський віск), який являє собою суміш високомолекулярних вуглеводів, смол і асфальтенів, що й визначає лікувальні властивості цієї паливної корисної копалини. Більшість родовищ озокериту в Україні приурочені до Передкарпаття. Саме тут розміщені найбільші у світі родовища: Бориславське (експлуатується з 1856 року) та Трускавецьке. На території Львівської області прояви озокериту є також у смт. Стара Сіль та с. Івана Франка. Родовища Івано-Франківщини (Дзвиняцьке, Старунське) переважно виведені з експлуатації. На основі використання мінеральних вод, лікувальних грязей та озокериту в Україні сформувалась світового значення мережа бальнеологічних, бальнеогрязьових, грязьових курортів.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Дайте визначення поняттям «рекреацій ресурси», «туристичні ресурси», «туристсько-рекреаційні ресурси».

2. Назвіть основні характеристики туристсько-рекреаційних ресурсів.

3. Назвіть та охарактеризуйте види оцінок туристсько-рекреаційних ресурсів.

4. Назвіть основні види туристсько-рекреаційних ресурсів за О. О. Бейдиком.

5. Що таке суперточка-тур? Наведіть приклади.

6. Охарактеризуйте класифікацію туристсько-рекреаційних ресурсів за І. В. Смалем.

7. Дайте визначення поняття «туристсько-рекреаційний потенціал території». Назвіть складові туристсько-рекреаційного потенціалу.

8. Які туристсько-рекреаційні ресурси називаються природними. Назвіть види природних туристсько-рекреаційних ресурсів.

9. Назвіть та охарактеризуйте природно-антропогенні туристсько-рекреаційні ресурси.

10. Назвіть види суспільних туристсько-рекреаційних ресурсів.

11. Які туристичні ресурси називаються подієвими. Наведіть приклади.

12. Які виділяють подієві туристичні ресурси за рівнями пізнавальної цінності. Наведіть приклади.

13. Що спільного та які принципові відмінності у сутності понять «рекреаційні ресурси» та «туристичні ресурси»?

14. Яка з наведених класифікацій туристсько-рекреаційних ресурсів, на ваш погляд, є найбільш вдалою. Чому?

15. Назвіть найбільш відомі бальнеологічні курорти України.

16. Які карстові печери вам ще відомі? В яких країнах вони розташовані?

ТЕМА 7
ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНЕ РАЙОНУВАННЯ УКРАЇНИ

7.1. Туристичні райони, туристична зона, туристична агломерація

Туристичний район – це територія, де сконцентровані природні та історико-культурні туристичні ресурси, розташовані туристичні підприємства та інші заклади туристичного господарства. Туристичний район може бути як складовою частиною туристичного регіону (наприклад, Азовський приморський район Донецької області у складі Дніпровсько-Донецького регіону), так і окремою територіальною одиницею (наприклад, район Шацьких озер). Туристичний район може охоплювати територію до декількох тисяч квадратних кілометрів залежно від рівня його господарського освоєння та туристичного розвитку. В межах туристичного району формуються туристичні зони, комплекси, розвивається мережа окремих туристичних підприємств. Туристична зона – територія декількох туристичних утворень, де зосереджені екскурсійні об'єкти, функціонують або створюються туристичні підприємства та їх комплекси, формуються центри туристських послуг. Наприклад, агломерація Велика Ялта – це туристична зона у складі курортного району Південний Берег Криму. Туристична зона-агломерація є територіально визначеним, цілісним об'єктом, в межах якого виділяються туристичні центри, наприклад, міста Ялта, Алупка, селище Гурзуф у складі Великої Ялти. Територіальна організація туристичних зон-агломерацій і туристичних районів має багато спільних рис (функціональне зонування, планувальну структуру тощо); відмінності полягають у тому, що зона є порівняно компактним утворенням, а район – просторовою системою, що впливає на параметри їх території. Туристичний вузол являє собою територіальне зосередження туристичних (рекреаційних, курортних) підприємств в одному або суміжних таксонах, які функціонально зв'язані між собою, мають єдину систему розселення, спільну мережу інженерно-транспортних

комунікацій. Туристичний вузол має особливе положення в системі туристичного районування і може трактуватись одночасно як таксономічна одиниця, так і територіальне утворення. Туристичний центр – це єдине територіальне утворення туристичного господарства, в якому об'єкти туризму та підприємства обслуговування туристів перебувають у межах міського або сільського населеного пункту, наприклад, с. Ворохта в Карпатах. Туристичний комплекс – це група туристичних підприємств та установ (або одне велике підприємство) з єдиною системою громадського та господарського обслуговування та спільним вирішенням архітектурно-планувальної організації території. Туристичні комплекси можуть бути відокремленими, розташованими за межами території міських і сільських поселень (наприклад, оздоровчі комплекси – Донбас, Артек поблизу м. Ялта) або входити до складу туристичних зон і центрів міст (наприклад, туристичний комплекс Пролісок, комплекс готелів – Київський та Русь у Києві). Туристичне підприємство – готель, туристська база, мотель, кемпінг, приют, туристичний потяг, теплохід. Опосередковано у нових ринкових умовах ці функції можуть виконувати також пансіонати, бази відпочинку, навіть санаторії (кліматичного профілю) та інші установи, а також приватні житлові будинки, так зване, біфункціональне житло з відповідними приміщеннями для оренди з метою обслуговування туристів. Туристичне угіддя – це територія, в межах якої здійснюється однорідна туристична діяльність – мисливство, рибальство, збір ягід та грибів, прогулянки на конях тощо. Це переважно ліси, лісопарки, ділянки сільськогосподарських земель (луки, пасовища, ставки). Для пізнавальних туристичних екскурсій використовуються також природоохоронні об'єкти – ландшафтні заказники, пам'ятки природи, заповідні урочища рекреаційні ресурси, потоки рекреантів та матеріально-технічна база дозволяють виокремити в Україні такі зони. Кримський рекреаційний регіон – найпопулярніший, всесвітньо відомий санаторно-курортний та оздоровлювальний регіон України. Цьому сприяють кліматичні, водні, грязеві, пляжні, пізнавальні ресурси. М'який середземно-морський клімат Південного берега Криму є визначальним чинником зростання популярності регіону. Щороку тут оздоровлюється до 8 млн людей. У Криму

функціонує понад 700 лікувально-оздоровлювальних закладів, зокрема 128 санаторіїв та пансіонатів з лікуванням, 130 будинків відпочинку та пансіонатів. їх загальна рекреаційна місткість складає 207,2 тис. місць. Чисельність організованих рекреантів сягає 2 млн осіб, серед них 170 тис. іноземних туристів. Структура курортно-рекреаційної мережі Криму на 30 відсотків складається з лікувальних закладів і на 70 – із закладів відпочинку. Найпопулярнішими курортами на заході Криму є Євпаторія, Саки, на півдні – Ялта, Алушта, Гурзуф. Основними туристичними центрами є Севастополь, Керч, Феодосія, Судак. Питома вага потенційно рекреаційних територій у структурі земель Кримського півострова становить 20 відсотків площі регіону. Відомим в Україні є Західно-Причорноморський рекреаційний регіон у межах Одеської, Миколаївської і Херсонської областей. Популярністю в цьому регіоні користуються такі райони: Кароліно-Бугаз, Чорноморка, Шабо, а також Скадовськ, Коблево, Сергіївка, що простягаються смугою завширшки 1–3 км уздовж Чорного моря. Приваблюють відпочивальників також лимани і джерела мінеральних вод, розташовані на відстані 15–20 км від узбережжя Чорного моря. Найцінніші рекреаційними ресурсами регіону є помірний континентальний клімат, тепле море, піщані пляжі, лікувальні грязі та мінеральні води. Численні лимани, мілководні затоки (Тендрівська, Джарилгіцька) створюють сприятливий мікроклімат і доступні для масового відпочинку дітей. Найбільші запаси лікувальних грязей зосереджені у Куяльницькому, Буджацькому, Хаджибейському і Тилігульському лиманах та в Грязевому озері. Мінеральні води залягають у Причорноморському артезіанському басейні (Очаків, Коблево, Одеса, Сергіївка, Кароліно-Бугаз, Татарбунари). Тут функціонує понад 350 лікувально-оздоровлювальних закладів, серед них 55 санаторіїв і пансіонатів з лікуванням та 67 будинків і пансіонатів відпочинку відповідно на 18 584 та 30 584 ліжко-місць. Розвивається у цьому регіоні й пізнавальний туризм. Цьому сприяють морські круїзи, розгалужена мережа залізничних та автомобільних доріг. Відомими туристичними центрами є Одеса, Миколаїв, Херсон, Білгород-Дністровський. Загальна кількість організованих рекреантів сягає 0,5 млн осіб на рік. Якщо враховувати неорганізованих відпочивальників, то ця

цифра зросте щонайменше у чотири рази. Серед морських курортних місцевостей виділяється рекреаційний район Бердянського узбережжя, що займає територію від Федотової коси до східного кордону України і входить до Східно-Причорноморського регіону. Великою популярністю тут користуються відомі кліматичні та грязеві курорти Бердянська і Маріуполя. Клімат цього рекреаційного району перехідний від морського до континентального. Купальний сезон триває з травня по жовтень. У районі Бердянська функціонують чотири санаторно-курортні заклади, з них одна турбаза. Перспективи цього району тісно пов'язані з екологічним станом приморських міст та акваторії Азовського моря. Сприятливим регіоном для санаторно-курортного лікування, оздоровлювального туризму та відпочинку є Українські Карпати. Карпатський рекреаційний регіон займає територію у межах Закарпатської, Івано-Франківської, Чернівецької та Львівської областей. У його межах зосереджена третина рекреаційного потенціалу України. Тут налічується близько 800 джерел мінеральної води практично всіх бальнеологічних типів. Лікувальні торфогрязі, прикарпатський озокерит та сприятливі умови для кліматолікування дають можливість розвивати мережу бальнеологічних та кліматичних курортів, пансіонатів, будинків і баз відпочинку, туристичних закладів. Природно-ресурсна база санаторної субгалузі дозволяє щороку оздоровлювати до 8 млн людей. Регіон має значний потенціал рекреаційної місткості території – площа використовуваних та зарезервованих для рекреації ландшафтів становить 616,7 тис. га. Питома вага потенційно рекреаційних територій у Львівській, Івано-Франківській і Чернівецькій областях складає 30–50 відсотків до площі області, а у Закарпатській – понад 50 відсотків. Якщо брати до уваги нерівномірне розміщення рекреаційних ресурсів, і насамперед природно-ресурсної бази, то у регіоні виокремлюють три райони: Передкарпатський і Закарпатський курортно-оздоровлювальні та Гірсько-Карпатський туристично-оздоровлювальний. У Карпатах є великі природно-ресурсні можливості для організації і розвитку зимових видів відпочинку, зокрема гірськолижного. Сьогодні у регіоні освоєно до 30 гірськолижних трас, хоча їх кількість можна збільшити вдвічі й обслужити за сезон понад 250 тис. любителів зимового відпочинку.

Карпатський регіон має значні пізнавальні ресурси. Зокрема, в Ужгороді, Львові, Мукачеві, Самборі, Дрогобичі. Із сільських адміністративних районів високу пізнавальну цінність рекреаційних ресурсів має Мукачівський район Закарпатської, Косівський район Івано-Франківської, Дрогобицький, Старосамбірський і Сколівський райони Львівської областей. У Карпатському регіоні діє 60 санаторіїв, 17 пансіонатів, 10 будинків відпочинку, 70 санаторіїв-профілакторіїв, 120 баз відпочинку, 150 таборів відпочинку для старшокласників і понад 180 заміських дитячих таборів. Найпопулярнішим курортом є Трускавець, який спеціалізується на лікуванні захворювань нирок, печінки, сечовивідних шляхів, а також органів травлення та обміну речовин. За рік на курорті обслуговують понад 75 тис. осіб. На кліматолікуванні спеціалізуються курорти в Яремчі, Ворохті, Косовому. У Карпатах розміщено 53 туристські бази, готелі, кемпінги, а також кілька десятків гірськолижних підйомників. Потужність туристичних закладів на день максимального розгортання становить понад 10 тис. місць. Дві третини туристичних об'єктів і 45 відсотків туристичних місць припадає на Закарпаття. Більшу частину території України займає Центральноукраїнська рекреаційна зона, яка включає Придніпровський, Донецький, Подільський та Придністровський рекреаційні регіони. Основними рекреаційними ресурсами цієї зони є помірний континентальний клімат, густа річкова мережа, чимало водосховищ, а також грязі і мінеральні води. Клімат центральної частини зони м'якший, з меншим ступенем континентальності. Опадів тут буває до 600 мм на рік. Річки Дніпро, Сіверський Донець, Дністер є стержнем рекреаційного регіону. Якщо характеризувати регіони цієї зони загалом, то слід зауважити, що за кількістю купальних днів вони майже не поступаються, наприклад, Одеській групі курортів. Крім того, Донецький рекреаційний регіон виділяється групою озер (Солоний Лиман, Банне, Ріпне, Сліпне, Вейсове та Червоноосківське водосховища), які створюють сприятливі умови для розвитку водних видів туризму. Найгострішою проблемою для Центрально-української рекреаційної зони є охорона русла Дніпра від радіонуклідів Чорнобиля та стічних вод промислових гігантів центральної та східної частин України. Частина Поліської рекреаційної зони сьогодні

фактично закрита для масового відпочинку та оздоровлення через шкідливий вплив Чорнобиля. З іншого боку, усвідомлення несприятливої ситуації у цій зоні викликає потребу формувати туристсько-рекреаційні райони для підвищення ролі рекреаційних ресурсів як чинника оздоровлення населення. Вагоме місце у цій зоні займає Західно-Поліський рекреаційний район з центром у Шацьку, де налічується до 30 прісноводних озер. Тут зосереджено 74 рекреаційні заклади. Найбільшу цінність мають водокліматичні і лісові ресурси. Західно-Поліський район характеризується великими лісовими масивами з переважанням сосни, значними площами лук і боліт. Абсолютні висоти цієї рівнинної території становлять 160–190 м. Серед Шацьких озер наймальовничішими є Світязь (площа близько 2,5 тис. га, максимальна глибина 58 м), Пулемецьке, Люцимир, Пісочне, Острів'янське, Перемут та ін. Значну частину району займає Шацький національний парк (майже 20 % його площі припадає на озера). Їх чиста вода, здебільшого піщані береги, аромат соснових лісів, ресурси різноманітних дикорослих плодів, ягід, грибів, значні рибні ресурси, а також теплий м'який клімат – усе це створює винятково сприятливі умови для відпочинку та формування тут нового санаторно-курортного комплексу загальнодержавного значення. Рекреаційні ресурси Поліської рекреаційної зони використовуються не повністю. Зокрема, питома вага потенційно рекреаційних територій у структурі земель Волинської, Житомирської, Київської і Чернігівської областей становить 30–50 відсотків до площі області, а в Рівненській області – понад 50. Отже, рекреаційний комплекс України є багатофункціональним. Його діяльність сприяє масовому оздоровленню населення, підвищенню внутрішньої культури людини, її всебічному розвитку.

Світова спадщина ЮНЕСКО в Україні. Поняття видатних культурних та природних цінностей, що становлять надбання людства. Світова́ спа́дщина ЮНЕСКО (англ. World Heritage) – видатні культурні та природні цінності, що становлять надбання усього людства. Ці цінності перелічені в Списку ЮНЕСКО. Статус об'єкта Світової спадщини дає такі переваги: Додаткові гарантії збереження і цілісності унікальних природних і культурних

комплексів. Підвищує престиж територій і установ, які ними опікуються. Сприяє популяризації включених у Список об'єктів і розвитку альтернативних видів природокористування (насамперед, екологічного туризму). Забезпечує пріоритетність у залученні фінансових коштів для підтримки об'єктів Світової культурної і природної спадщини, насамперед з Фонду Світової спадщини. Сприяє організації моніторингу і контролю за станом збереження природних і культурних об'єктів. Головна мета списку Світової спадщини – зробити відомими і захистити об'єкти, які є унікальними. Для цього та через прагнення до об'єктивності були складені оціночні критерії. Спочатку (з 1978 року) існували тільки критерії для об'єктів культурної спадщини – цей список налічував шість пунктів. Потім для відновлення рівноваги між різними континентами з'явилися природні об'єкти і для них список з чотирьох пунктів. І, нарешті, в 2005 році всі ці критерії були зведені воєдино, і тепер кожен об'єкт Світової спадщини має в своєму описі хоч би один з них. Номери критеріїв зазвичай позначаються римськими числами, написаними маленькими буквами. Культурні критерії (i) Об'єкт є шедевром людського творчого генія. (ii) Об'єкт свідчить про значний взаємовплив людських цінностей в визначений період часу або в певному культурному просторі, в архітектурі або в технологіях, в монументальному мистецтві, в плануванні міст або створенні ландшафтів. (iii) Об'єкт є унікальним або принаймні винятковим для культурної традиції або цивілізації, яка існує досі або вже зникла. (iv) Об'єкт є видатним прикладом конструкції, архітектурного або технологічного ансамблю або ландшафту, що ілюструє значущий період людської історії. (v) Об'єкт є видатним прикладом людської традиційної споруди, з традиційним використанням землі або моря, будучи зразком культури (або культур) або людської взаємодії з навколишнім середовищем, особливо якщо вона стає вразливою через сильний вплив необоротних змін. (vi) Об'єкт безпосередньо або матеріально пов'язаний з подіями або існуючими традиціями, з ідеями, віруваннями, з художніми або літературними творами і має виняткову світову важливість. (На думку комітету ЮНЕСКО, цей критерій

повинен переважно використовуватися разом з яким-небудь ще критерієм або критеріями). Природні критерії (vii) Об'єкт є природним феноменом або простором виняткової природної краси і естетичної важливості. (viii) Об'єкт є видатним зразком головних етапів історії Землі, зокрема пам'ятником минулого, символом геологічних процесів, що відбуваються, розвитку рельєфу або символом геоморфічних або фізіографічних особливостей. (ix) Об'єкт є видатним зразком екологічних або біологічних процесів, що відбуваються, в еволюції і розвитку земних, прісноводих, берегових і морських екосистем і рослинних і тваринних співтовариств. (x) Об'єкт включає найважливіше або найзначніше природне місце існування для збереження в ній біологічного різноманіття, зокрема зникаючих видів виняткової світової цінності з погляду науки і охорони. 5.2. Світова спадщина ЮНЕСКО в Україні У списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО в Україні налічується 5 найменувань (станом на 2011 рік). Це становить 0,4 % від загального числа (936 на 2011 рік). Чотири об'єкти включені в список за культурними критеріями, причому один із них – Собор Святої Софії у Києві та Києво-Печерська лавра – визнаний шедевром людського генія (критерій I) та один об'єкт включений за природними критеріями. Крім того, станом на 2011 рік, 15 об'єктів на території України перебувають серед кандидатів на включення до списку Всесвітньої спадщини. Союз Радянських Соціалістичних Республік, в який на той момент входила УРСР, ратифікував Конвенцію про охорону всесвітньої культурної і природної спадщини 12 жовтня 1988 року. Перші об'єкти, які перебувають на території України, були занесені до списку в 1990 році на 14-ій сесії Комітету Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

Київський Софіївський собор (і пов'язані з ним монастирські споруди) та Києво-Печерська лавра. Софіївський собор – християнський собор у центрі Києва, пам'ятка української архітектури і монументального живопису 11–18 століть, одна з небагатьох уцілілих споруд часів Київської Русі. Одна з найголовніших християнських святинь Східної Європи, історичний центр Київської митрополії. Розташований на території Софійського монастиря і є складовою

Національного заповідника «Софія Київська». Крім того, собору до Національного заповідника належать такі пам'ятки історії, як Золоті ворота, Андріївська церква, Кирилівська церква і Судацька фортеця. Успе́нська Ки́єво-Пече́рська ла́вра – одна з найбільших православних святинь України, визначна пам'ятка історії та архітектури, а також діючий монастир Української православної церкви Московського патріархату зі статусом лаври. З часу свого заснування як печерного монастиря у 1051 році Києво-Печерська лавра була постійним центром православ'я на Русі. Разом із Софіївським собором вона занесена до Світової спадщини ЮНЕСКО. На території Верхньої Лаври діє «Національний Києво-Печерський історико-культурний заповідник», якому було надано статус національного у 1996 році. Монастирське життя зосереджене на території Нижньої лаври. Обидві частини Лаври відкриті для відвідувачів. Києво-Печерську лавру занесено до Семи Чудес України у 2007 році за результатами голосування експертів та користувачів Інтернету.

Ансамбль історичного центру Львова. Територія ансамблю історичного центру складається зі 120 га давньоруської та середньовічної частини міста Львова та території собору св. Юра на Святоюрській горі. Буферна зона Ансамблю історичного центру визначена межами історичного ареалу і становить близько 3000 га. На 22-й конференції Комітету Світової спадщини ЮНЕСКО, що відбувався у Кіото (Японія) з 30 листопада по 5 грудня 1998 року, Львів було прийнято до Світової спадщини. Комітет ЮНЕСКО подав такі причини внесення Львова до Світової спадщини [1] та відповідність таким критеріям ЮНЕСКО:

– Критерій II: За своєю міською побудовою та архітектурою Львів є видатним прикладом синтезу архітектурних і художніх традицій Східної Європи з такими ж традиціями Італії та Німеччини;

– Критерій V: Політична і торговельна роль Львова завжди притягувала певну кількість етнічних груп з різними культурними і релігійними традиціями, які становили різноманітні та все ж взаємопов'язані спільноти міста, доказом чого завжди був і є міський архітектурний ландшафт.

Пункти геодезичної дуги Струве. Рішенням 29-ої сесії Міжурядового комітету всесвітньої спадщини ЮНЕСКО від 15 липня 2005 року № 1187 транскордонний об'єкт Геодезична Дуга Струве включено до Списку всесвітньої спадщини ЮНЕСКО. Об'єкт включає віднайдені 34 геодезичні пункти, з яких на території України є чотири пункти (Баранівка, Катеринівка, Фельштин та Старонекрасівка), Білорусі – 5, Росії – 2, Молдови – 1 пункт. Це перша в історії ЮНЕСКО науково-технічна пам'ятка культури, що проходить 2 820 км уздовж меридіана від м. Хаммерфест в Норвегії на арктичному узбережжі до села Стара Некрасівка Ізмаїльського району Одеської області біля дельти Дуная в Україні через 10 країн Європи (Норвегія, Фінляндія, Швеція, Естонія, Латвія, Литва, Росія, Білорусь, Молдова, Україна). Безпрецедентна довжина і точність вимірювань поставили Геодезичну Дугу Струве в перший ряд найбільших у світі астрономо-геодезичних робіт. Геодезичні роботи з вимірювання цієї дуги, яка становить 1/14 окружності Землі (25 градусів 20 мінут по широті), було здійснено у 1816–1855 рр. Очолювали роботи Василь Якович Струве – астроном, академік, засновник Пулковської обсерваторії, член Російського географічного товариства і військовий геодезист Карл Теннер – генерал-лейтенант, почесний член Петербурзької академії наук.

Бу́кові пра́ліси Карпа́т – транснаціональний серійний природний об'єкт, що складається з десяти окремих масивів, які розташовані вздовж осі завдовжки 185 км. Простягається від Рахівських гір та Чорногірського хребта в Україні на захід Полонинським хребтом до гір Буковські Врхи (Bukovské vrchy) та Вигорлат (Vihorlatské vrchy) у Словаччині. Українсько-словацький об'єкт «Букові праліси Карпат» займає площу 77971,6 га, з яких 29278,9 га складають заповідне ядро, а 48692,7 га – буферну зону. Понад 70 відсотків території об'єкта розташовані в Україні. Цей об'єкт на світовому рівні становить надзвичайну цінність як взірець недоторканих природних комплексів помірних лісів. Він репрезентує найзавершеніші й найповніші екологічні моделі, де відображено процеси, що відбуваються в чистих та мішаних лісостанах за різноманітних природно-кліматичних умов.

Резиденція православних митрополитів Буковини і Далмації – визначна пам'ятка архітектури міста Чернівці, Україна. 28 червня 2011 року на 35-й сесії комітету Світової спадщини ЮНЕСКО включена до списку Світової спадщини. Проект архітектурного ансамблю виконав відомий чеський учений, архітектор, академік Йозеф Главка. Він спроектував нетрадиційний комплекс споруд у дусі еклектики з переважанням елементів візантійського та романського стилів. Цей проект неодноразово займав призові місця на відомих конкурсах архітекторів і був, зокрема, відзначений на Всесвітній виставці у Парижі. Композиція ансамблю досить складна, але відзначається чіткістю планування. Вона складається з трьох монументальних споруд-корпусів: головного, духовної семінарії разом із церквою Трьох Святителів, пресвітерія.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Коли і у зв'язку з якими обставинами була створена Всесвітня туристична організація?
2. З якою подією пов'язано заснування Світової спадщини ЮНЕСКО?
3. Скільки об'єктів (станом на 2012 р.) включає Світова спадщина ЮНЕСКО?
4. Скільки країн мають об'єкти світової спадщини ЮНЕСКО?
5. Охарактеризуйте особливості розподілу об'єктів, що включені до Світової спадщини ЮНЕСКО, за регіонами світу та за їх типами.
6. Назвіть туристичні об'єкти України, що включені до Світової спадщини ЮНЕСКО.
7. Які культурні і природні об'єкти України пропонуються включити до Списку Світової спадщини ЮНЕСКО?
8. Назвіть п'ять туристичних регіонів, запропонованих Світовою Туристичною Організацією.
9. Назвіть найбільш відомі туристичні об'єкти та центри Європи.

ТЕМА 8
РЕКРЕАЦІЙНІ ПОТРЕБИ

8.1. Суспільні рекреаційно-туристичні потреби

За допомогою наявних ресурсів суспільство в цілому і кожен його член зокрема задовольняє власні потреби. Людині постійно щось потрібно, чогось не вистачає. Всі люди і всі країни, навіть найбагатші, обов'язково в чомусь обмежені. Задовольнивши одну потребу, ми відчуваємо іншу. І так постійно. Одна людина задовольняється малим, іншій треба багато.

Однією з найбільш виразних потреб суспільства є енергетична потреба. Обмеженість енергетичних ресурсів призводить до того, що ця потреба не може бути задоволена повною мірою. Так виникає енергетична криза, що поглиблюється. Загострюється боротьба між країнами за володіння паливно-енергетичними ресурсами і доступ до них. Рекреаційно-туристичне господарство теж має власні енергетичні проблеми, які випливають із загальних енергетичних проблем суспільства в цілому.

До найрізноманітніших суспільних потреб, які безпосередньо стосуються рекреаційно-туристичного господарства, належить потреба в конструкційних матеріалах. Будь-яке будівництво, реконструкція чи розширення вимагають будівельних матеріалів (цегла, камінь, метал, деревина тощо). Суспільство все більше потребує пластмас, якісних сплавів, гумових виробів та ін. Будівництво готелів, курортів, лижних баз, яке ведеться в різних країнах світу, перетворює рекреацію в одного з провідних споживачів конструкційних матеріалів.

Найважливіша група сучасних потреб суспільства, яка, у свою чергу належить до провідних і в рекреаційно-туристичному господарстві, – споживчі потреби. Зростання прибутків населення призводить до зростання в споживчих потребах частки непродовольчих потреб (сувеніри, одяг, предмети розкоші). Постійно диверсифікуються і продовольчі потреби. Місця відпочинку, готелі, казино, кемпінги і туристичні бази задовольняють все примхливіші потреби в найекзотичнішій їжі.

Рекреація і туризм нині неможливі без реалізації комунікаційних потреб суспільства. Глобалізація і диверсифікація соціально-економічних зв'язків на всіх таксономічних рівнях призводять до випереджального розвитку транспорту. Сухопутний, водний, повітряний транспорт, навіть космічні польоти, все більше стають уже не просто перевізниками від місця проживання до місць відпочинку, а й об'єктами рекреації. Найбільше це стосується морських круїзних кораблів. Усе більше туристів буде освоювати і космічний простір.

Розвиток людства супроводжується неминучим зростанням духовних потреб. Як окремі індивіди, так і цілі країни відчувають потребу у високоякісній освіті, науковій інформації, не спотвореній політичною кон'юнктурою. Зростають потреби в культурному розвитку. Високий рівень освіти без адекватного культурного рівня стає бідою для людства. На початку XXI ст. реальна дійсність висвітлила в минулому, здавалося б, парадоксальні речі: найморальніші, найкультурніші рішення стають водночас найефективнішими. Поширення СНІДу у світі свідчить, що некультурність і аморальність стають смертельно небезпечними для людства. Значення рекреаційно-туристичного господарства в задоволенні духовних потреб людства весь час підвищується.

Рекреація і туризм беруть участь у задоволенні і науково-інформаційних потреб суспільства. Розвиток цієї галузі господарства супроводжується зростанням уваги представників різних наукових напрямів до рекреаційної сфери. Постійно збільшуються обсяги наукових досліджень — від медицини і географії до соціології, екології і права. У процесі цих досліджень людство збагачується новою важливою інформацією. Рекреаційні зони вивчають і з космосу. Екологи здійснюють моніторинг стану довкілля в курортних зонах. Створюються відповідні моделі взаємодії людини і природи, які потім використовуються вже в інших дослідженнях.

Кожна країна, людина і людство в цілому має рекреаційні потреби, тобто необхідність відновлення, зміцнення і розширення власних фізичних і духовних сил.

Сучасне суспільство ставить перед людиною все вищі вимоги щодо рівня її кваліфікації. В усіх сферах людської діяльності вартість роботи людей найвищої кваліфікації постійно зростає. Цілі галузі господарства відчувають брак висококваліфікованих спеціалістів. Отримуючи великі винагороди за роботу, все більша кількість людей змушена постійно й інтенсивно працювати. Так, вони не встигають відновлювати власні життєві сили і змушені шукати їх у організованих відповідним чином відпочинку і лікуванні. У наш час ставлення працівників до відпочинку трансформувалося від неусвідомленої до усвідомленої потреби.

Майже такі самі зміни відбулися й у свідомості роботодавців. Висока ціна кваліфікованої робочої сили, зростаючий її дефіцит змушують бізнесменів цінити власних працівників. Вони потрібні роботодавцям здоровими і нестомленими, щоб успішно й інтенсивно виконувати свою роботу. Від цього залежить рівень прибутку.

Значення робочої сили, так званого людського фактора, у сучасному господарстві постійно зростає. Швидкі зміни в технології, організації виробництва, постійне впровадження новацій вимагають від працівників не лише високої кваліфікації, а й відмінних психофізичних кондицій, вміння швидко адаптуватися до перманентних змін. У цих умовах рівень рекреаційних потреб працівників не просто зростає. Набагато диверсифікованішими стають вимоги до структури рекреаційних послуг.

Абсолютно очевидною тенденцією сучасності, яку можна сміливо апроксимувати на майбутнє, є безперервне скорочення фізичних навантажень людей удома й на робочому місці і хоча не настільки стрімке, але теж відчутне зростання розумових і нервово-психічних навантажень. Тому внутрішнє психофізичне напруження у більшої частини людства посилюється. Якщо у людини немає можливості реалізувати свої рекреаційні потреби, вона або хворіє (втрачає працездатність), або намагається зняти внутрішнє напруження за допомогою алкоголю і наркотиків, в обох випадках деградуючи як особа і спеціаліст.

Дуже важливо, щоб рекреаційні потреби були усвідомлені як окремою людиною, так і всім суспільством (людством) у цілому.

Серед багатьох людей донині панує уявлення про власні рекреаційні потреби як про стан, максимально наближений до абсолютного спокою. Такий екстенсивний підхід є очевидним пережитком минулого. Тоді максимально фізично виснажена роботою людина справді потребувала для відновлення життєвих сил великої кількості максимально калорійної їжі і відпочинку (переважно сну).

Неусвідомлення власних рекреаційних потреб, невміння відпочивати «по-новому» призводять до зростання специфічних захворювань, пов'язаних з порушенням природної рівноваги між витратами життєвих сил на роботі та їх відновленням. У цьому сенсі, особливо у великих містах, необхідне створення відповідних спеціалізованих рекреаційних установ, у яких увесь комплекс рекреаційних послуг відповідав би специфічним рекреаційним потребам.

Рекреаційні потреби, особливо жителів великих міст, перебувають у площині максимального злиття з природою перебування у сільській місцевості та туризмі. Наукові дослідження свідчать, що туризм зменшує захворювання на серцево-судинні хвороби і нервово-психічні розлади на 40–50 %.

Не усвідомлюючи або не знаючи цього, люди у великих містах можуть чекати по 30–40 хв тролейбус, а потім штовхатися у ньому або сидіти ще 10–20 хв до місця роботи, а цей час можна було б витратити для того, щоб дійти до своєї фірми пішки. Усвідомлені рекреаційні потреби – це не графік поїздки під час відпустки на курорт, а розроблений на роботу найбільш екологічно безпечний пішохідний маршрут. Це коли, наприклад, прибувши власним автомобілем з приміської зони до Києва, людина залишає його на стоянці біля супермаркету, а сама в доброму темпі йде 6–10 км до роботи і назад до автостоянки.

За допомогою наявних ресурсів суспільство в цілому і кожен його член зокрема задовольняють власні потреби. До найбільш виразних потреб людства належать: енергетична, в конструкційних матеріалах, споживча, комунікаційна, духовна, науково-інформаційна, рекреаційна.

Сучасне суспільство ставить перед людиною все вищі вимоги щодо рівня її кваліфікації. У всіх сферах людської діяльності

вартість робочої сили людей найвищої кваліфікації постійно зростає. Цілі галузі господарства відчувають великий брак висококваліфікованих спеціалістів. Отримуючи великі винагороди за роботу, все більша кількість людей змушена постійно й інтенсивно працювати. Тому вони не встигають за допомогою домашнього відпочинку відновити власні життєві сили і вимушені шукати їх в організованому відповідним чином рекреаційною установою дозвіллі і лікуванні. У суспільстві нині ставлення до відпочинку трансформувалося від неусвідомленої до усвідомленої рекреаційної потреби.

Різні країни і регіони світу, не є винятком і Україна, все ще доволі сильно відрізняються за всім комплексом умов життєдіяльності свого населення. Це є основою для формування різних рекреаційних потреб. Різні культурні цінності, відмінна цивілізаційна ментальність народів, розмаїття національних характерів, способів мислення, уподобань, особливостей повсякденного життя, соціально-економічний рівень дуже впливають на рекреаційні потреби, їх трансформацію у просторі і часі.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Чому, на вашу думку, так швидко зростає заробітна плата спеціалістів найвищої кваліфікації?
2. Чи усвідомлюють роботодавці рекреаційні потреби своїх працівників?
3. Чому у людей зростає внутрішнє психофізичне напруження?
4. Назвіть приклади екстенсивного підходу до реалізації власних рекреаційних потреб.
5. Які рекреаційні потреби жителів великих міст?
6. Чи усвідомлюють ваші близькі необхідність в активному відпочинку?

ТЕСТИ

1. Найважливіша група сучасних потреб суспільства – це:

а) комунікаційні;

б) науково-інформаційні;

в) споживчі.

2. Рекреація і туризм нині неможливі без реалізації таких потреб суспільства:

а) енергетичних;

б) комунікаційних;

в) споживчих.

3. Які твердження є правильними:

а) ставлення у працівників до відпочинку нині трансформувалося від неусвідомленого до усвідомленого рекреаційної потребами;

б) значення людського фактора у сучасному господарстві весь час знижується;

в) фізичні навантаження людини вдома і на робочому місці зменшуються?

4. Сучасні рекреаційні потреби людей у розвинених країнах – це:

а) відпочинок на дивані;

б) активний відпочинок;

в) інтенсивне лікування.

5. Туризм знижує захворюваність на серцево-судинні хвороби на:

а) 10–20 %;

б) 60–70 %;

в) 40–50 %.

6. Рекреаційні потреби в Україні формуються під впливом таких чинників:

а) рівень доходів;

б) культурно-освітній рівень;

в) стан здоров'я.

7. Стан здоров'я українців:

а) погіршується;

б) покращується;

в) залишається без змін.

8. Основною рекреаційною потребою населення України є:

а) лікування;

б) туризм;

в) екстенсивний відпочинок.

9. Найдиверсифікованіші рекреаційні потреби у населення такої кількості країн:

а) 200;

б) 100;

в) 30.

10. Найбільше країн з найпримітивнішими рекреаційними потребами у:

а) Європі;

б) Африці;

в) Австралії.

ТЕМА 9
РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ

9.1. Види рекреаційної діяльності

У процесі життя людина постійно займається якоюсь діяльністю. Ця діяльність забезпечує нам життя і є невід'ємною від нього. Життєдіяльність людини поділяється на трудову, споживчу, соціоприродну, відтворювальну та екістичну (розселенську).

Трудова життєдіяльність, або праця, доволі чітко поділяється на фізичну і духовну. Праця – це дія людини, спрямована на отримання життєвих благ за рахунок природних або антропогенних ресурсів і чинників. У процесі праці суспільство завжди використовує такі елементи: а) природні умови та ресурси; б) людей, які фізично і психічно здатні до праці; в) засоби виробництва, створені природою і суспільством.

Працюючи, людина впродовж усієї історії розвивалася фізично і розумово.

Рекреаційна діяльність – це один із комплексних видів життєдіяльності людини, спрямований на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний від роботи час.

Рекреаційна діяльність визначається трьома чинниками: рекреаційними потребами, рекреаційними ресурсами і наявними грошовими ресурсами.

Рекреаційна діяльність є все більш диверсифікованим видом господарської діяльності. Нині фактично всі галузі господарства так чи інакше втягнуті у надання послуг із відпочинку і лікування. Окремі з них, наприклад транспорт, агропромисловий комплекс, будівництво і ремонт, комунальне господарство, охорона здоров'я, соціальна допомога тощо, з кожним роком розширюють власну діяльність у сфері рекреації і туризму.

Види рекреаційної діяльності надзвичайно диверсифіковані. Це пов'язано з її багатоманітністю, складністю і комплексністю. Багато видів рекреаційних знань все більше комбінуються на певній території у просторових і часових межах відпочинку однієї

людини. Для них характерна певна добова, тижнева і сезонна ритмічність. Окремі види рекреаційної діяльності доволі чітко диференціюються на певні рекреаційні заняття, до яких належить виділена в просторі і часі рекреаційна діяльність у межах однієї доби (купання, сонячні ванни, катання на яхті, катері, віндсерфінг, польоти на парапланах, відвідання музею, екскурсія по місту тощо).

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна, розважальна. У наш час абсолютно чітко їх диференціювати неможливо. Це пов'язано з тим, що взаємопроникнення різних видів рекреаційної діяльності нині є велінням часу. Орієнтуючись із тих чи інших причин на якийсь один основний вид рекреаційної діяльності, відпочиваючі хотіли б максимально наповнити свій вільний час всіма доступними їм іншими її видами.

Лікувально-курортна рекреаційна діяльність базується на використанні природних ресурсів: клімату, мінеральних лікувальних вод, грязей, озокериту, соляних шахт, кумисолікування та їх поєднання. Цей вид рекреаційної діяльності за своєю сутністю має бути найбільш регламентованим. Лікарські приписи, суворий режим, кліматичні, регіональні, вікові, статеві та інші обмеження роблять лікувально-курортну діяльність діяльністю найбільш закритого характеру. Разом з тим дозовані інші види рекреаційної діяльності можуть суттєво доповнювати цей вид, створюючи додатковий лікувальний ефект.

Оздоровчо-спортивний вид рекреаційної діяльності є найрізноманітнішим. У ньому переважає діяльність біля води та у воді. Від 70 до 80 % туристів віддають перевагу купанню і загорянню на пляжі. Купально-пляжна діяльність дає змогу відпочиваючим на найлокальнішій з можливих територій (вузька смуга пляжу) отримувати найрізноманітніші послуги (купання, сонячні ванни, харчування, гра з м'ячем, водні лижі, парапланери, віндсерфінг, прогулянки берегом тощо).

Серед інших видів оздоровчо-спортивної рекреаційної діяльності можна виокремити маршрутний, прогулянковий, водний, підводний (дайвінг), рибальський, мисливський, гірськолижний

туризм, альпінізм. Кожен з цих видів діяльності постійно диверсифікується. Наприклад, підводний туризм поділяється на спортивний, пізнавальний, археологічний, екстремальний тощо.

Пізнавальна рекреаційна діяльність належить практично до всіх інших видів як «вмонтований» елемент. Разом з тим є і суто пізнавальні її види. Потреба в них зростає із підвищенням освітньо-культурного рівня людей, розвитком їхнього інформаційного і транспортного забезпечення. Це огляд архітектурних ансамблів, культурно-історичних пам'яток, розкопок давніх цивілізацій, ознайомлення з етнографічними особливостями, природними феноменальними об'єктами, явищами і процесами, видатними спорудами тощо.

Розважальна рекреаційна діяльність теж є частиною всіх інших її видів. Необхідність «вбити» вільний від лікувальних процедур час особливо виразно виявляється при стаціонарному санаторно-курортному виді діяльності, відпочинку біля води і міських видах відпочинку. Напевно, для багатьох людей внутрішньою неусвідомленою потребою є необхідність десь витрачати, навіть без будь-якої користі, а то й зі шкодою для себе, свій вільний час на розваги (казино, бар тощо).

Нині майже всі види рекреаційної діяльності в Україні все більше переорієнтовуються на в'їзний туризм. Темпи приросту туристичних потоків доволі значні. Відбуваються помітні зміни в географії та організації іноземного туризму. Постійно зменшується частка туристів з країн СНД, натомість збільшується кількість відпочиваючих з країн ЄС та інших держав. Усе це накладає значний відбиток на структуру рекреаційної діяльності. Запити іноземних туристів зі США, Німеччини, Італії або Туреччини суттєво відрізняються від запитів, поведінки, грошових витрат відпочиваючих з пострадянських держав.

Хоча донині серед туристів переважають громадяни сусідніх держав, можна відзначити дві позитивні тенденції. По-перше, швидкими темпами зростає кількість відпочиваючих з несусідніх держав. Зокрема, за останні роки кількість туристів з Німеччини та Італії зросла у 1,8 раза, США, Ізраїлю та Туреччини – в 1,4 раза. По-друге, позитивною тенденцією є істотне підвищення частки

організованого туризму. Нині за туристичними путівками (турами) в'їжджає більше половини австрійців та ізраїльтян, близько третини британців, німців, французів, голландців, турків. Ще однією особливістю в'їздного туризму є зростання терміну рекреаційної діяльності іноземних туристів в Україні та її істотна диверсифікація.

У світі за видами рекреаційної діяльності нині переважають лікувальний, або медичний, рекреаційний і пізнавальний туризм. Навряд чи можна говорити, що ці види рекреації колись відійдуть на другий план, хоча очевидною є тенденція до зменшення їх частки. Але це зменшення відбувається внаслідок постійного виникнення нових видів рекреаційної діяльності і диверсифікації вже наявних.

Більшість відпочиваючих світу представляють високорозвинені країни. Для них характерні старіння населення, велика тривалість життя, напружений життєвий ритм, складні екологічні проблеми. Все це викликає потребу в лікуванні різних захворювань. Лікувальний (медичний) туризм постійно диверсифікується. Виникають все новіші його види (плодолікування, молоколікування, пейзажолікування тощо).

В основі рекреаційного туризму лежить потреба у відновленні фізичних і душевних видів рекреаційної діяльності і тому нині у світі він розвивається найстабільніше. Основною з них є видовищно-розважальна діяльність (відвідування театрів, кінофестивалів, карнавалів, ярмарок, днів міста чи країни тощо). Друге місце посідає туристсько-оздоровча діяльність (участь в активному пересуванні, купання, гірськолижний спорт тощо).

На третьому місці за обсягами рекреаційної діяльності перебуває пізнавальний туризм, в основі якого закладена потреба в розширенні знань за всіма можливими напрямами. Сюди можна віднести й екологічний туризм.

Спортивний туризм ґрунтується на потребі у двох видах рекреаційної діяльності: активної і пасивної. На жаль, у світі гору бере не активний спортивний туризм, а пасивний, основою якого є інтерес до якогось виду спорту і на цій базі подорожі з метою відвідин змагань або спортивних ігор.

Зростає частка рекреаційної діяльності в межах туризму з діловою метою. Поїздки з метою встановлення або підтримання ділових контактів з партнерами різних країн, як правило, супроводжуються відпочинком, розвагами, а то і лікуванням.

Конгресовий туризм також постійно диверсифікує власну рекреаційну складову. Невпинне збільшення кількості світових і регіональних конференцій, симпозіумів, з'їздів, конгресів тощо привело до інтенсивного розвитку цього виду туризму і навіть створення Міжнародного союзу організаторів конгресів. У США конгресовий туризм щорічно дає понад 40 млрд доларів прибутку. Великою перевагою цього виду туризму є можливість реалізовуватися у позасезонний період.

Розширюється рекреаційна діяльність і в межах культового (релігійного), ностальгійного, транзитного і самодіяльного видів туризму.

У процесі життя людина постійно займається якоюсь діяльністю. Вона забезпечує життя і є невід'ємною від нього. Діяльність будь-якого індивіда припиняється лише після його смерті. Життєдіяльність людини поділяється на трудову, споживчу, соціоприродну, відтворювальну та екістичну (розселенську).

Рекреаційна діяльність – це один із комплексних видів життєдіяльності людини, спрямований на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний від роботи час. Рекреаційна діяльність визначається трьома чинниками: рекреаційними потребами, рекреаційними ресурсами і наявними грошовими ресурсами.

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна, розважальна. Нині абсолютно чітко диференціювати їх неможливо. Це пов'язано з тим, що взаємопроникнення різних видів рекреаційної діяльності є велінням нашого часу.

На початку XXI ст. майже всі види рекреаційної діяльності в Україні все більше переорієнтовуються на в'їзний туризм. Темпи приросту туристичних потоків доволі значні. Відбуваються помітні зміни в географії та організації іноземного туризму.

У світі за видами рекреаційної діяльності нині переважають лікувальний, або медичний, рекреаційний, пізнавальний туризм.

Навряд чи можна говорити, що ці види рекреації колись відійдуть на другий план. Однак очевидною є тенденція до зменшення їх частки, що відбувається внаслідок постійного виникнення нових видів рекреаційної діяльності і диверсифікації уже наявних.

Нині всі види рекреаційної діяльності все більше переплітаються між собою. Тому важко виокремити суто пізнавальні види рекреаційної діяльності, які б не поєднувалися з лікуванням, активним туризмом і розвагами.

Пізнавальний аспект наявний практично в усіх видах рекреаційної діяльності. Україна багата на історико-культурні, природні й економічні пізнавальні ресурси. Під охорону держави взято більш як 70 тис. пам'яток історії та культури. Налічується 259 міст, вік яких перевищує 300 років. Виявлено безліч тисячолітніх артефактів трипільської, скіфської, сарматської, антської, римської, візантійської культур, які приваблюють туристів незалежно від пори року і сезону.

Окремі області, наприклад Львівська, переповнені архітектурними ансамблями міст, замками, палацо-парковими ансамблями, старовинними монастирями, готичними соборами і дерев'яними церквами.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Дайте визначення рекреаційної діяльності.
2. Що таке рекреаційне заняття?
3. Які види рекреаційної діяльності вам відомі?
4. Які особливості лікувально-курортної рекреаційної діяльності?
5. Чому, на вашу думку, оздоровчо-спортивний вид рекреаційної діяльності є найрозмаїтним?
6. Що вам відомо про специфіку пізнавальної рекреаційної діяльності?
7. Назвіть приклади «вмонтовування» розважальної рекреаційної діяльності в інші її види.
8. Які зміни в географії іноземного туризму відбуваються в Україні?

9. Назвіть позитивні тенденції у розвитку іноземного туризму в Україні.

10. Який вид рекреаційної діяльності нині переважає у світі і чому?

11. Що ви знаєте про рекреаційну діяльність у межах рекреаційного туризму?

12. Які негативні тенденції у розвитку спортивного туризму вам відомі?

13. Які особливості рекреаційної діяльності в конгресовому туризмі?

ТЕСТИ

1. Життєдіяльність людини поділяється на:

а) трудову;

б) відтворювальну;

в) біофізичну.

2. У процесі праці суспільство завжди використовує такі елементи:

а) природні умови та ресурси;

б) людей, які фізично і технічно здатні до праці;

в) засоби виробництва, створені природою і суспільством.

3. Частка розумової праці з розвитком людства:

а) зменшується;

б) збільшується;

в) залишається без змін.

4. Екістична життєдіяльність полягає в:

а) народженні, навчанні і вихованні дітей;

б) постійній взаємодії людини з природою;

в) цілеспрямованих діях суспільства в організації мережі населених пунктів.

5. Рекреаційна діяльність визначається такими чинниками:

а) рекреаційними ресурсами;

б) рекреаційними потребами;

в) наявними грошовими ресурсами.

6. Найрізноманітнішим видом рекреаційної діяльності є:

а) пізнавальний;

б) лікувально-курортний;

в) оздоровчо-спортивний.

7. Які з цих тверджень, на вашу думку, правильні:

а) окремі види рекреаційної діяльності доволі чітко диференціюються на певні рекреаційні заняття;

б) немає суто пізнавальних видів рекреаційної діяльності;

в) підводний туризм не поділяється на окремі види.

8. У 2006 р. Україну відвідала така кількість іноземних туристів:

а) близько 5 млн осіб;

б) майже 20 млн осіб;

в) майже 10 млн осіб.

9. Які з цих тверджень правильні:

а) серед іноземних туристів в Україні переважають громадяни сусідніх держав;

б) переважальними темпами в Україні зростає кількість відпочиваючих з віддалених країн;

в) частка організованого іноземного туризму в Україні постійно зменшується?

10. У СІЛА щорічно конгресовий туризм дає прибутки у розмірі:

а) 100 млн дол.;

б) понад 40 млрд дол.;

в) близько 1 млрд дол.

ТЕМА 10
ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Проблема структурування фізичної культури, її видів (частин) поки ще не вирішена. Існують різні точки зору. Так, наприклад, в одних джерелах вказуються рекреативні форми і місця занять фізичними вправами (рекреаційні коридори), в інших – фізична рекреація знаходить своє вираження в таких термінах і поняттях, як «масова фізична культура», «масово-оздоровча», «оздоровча», «виробнича гімнастика», «масовий спорт», «масово-оздоровчий», «активний відпочинок» та ін. Іншими словами, цілі, завдання, зміст фізичної рекреації, її статус як виду фізичної культури поки ще точно не визначені і мало досліджені. Водночас вона – така область рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні і групові потреби людей в нерегламентованій руховій активності, адекватної їх суб'єктивним потребам і можливостям.

Наявність різних поглядів, термінів і понять у визначенні сутності фізичної рекреації вимагає спеціального і більш детального дослідження. Тому робиться спроба дати загальну характеристику фізичної рекреації як виду фізичної культури.

У ряді робіт висвітлюються деякі аспекти та форми її прояву, зміст, призначення, специфіка, досліджено історичні аспекти рекреації, подано порівняльний аналіз її розвитку , показана фізична рекреація школярів , а також теорія і методика таких її різновидів, як виробнича, масово-оздоровча фізична культура, активний відпочинок та ін.

До фізичної рекреації відносять також такі форми занять фізичними вправами, як ранкова зарядка, ввідна гімнастика, паузи і фізкультхвилинки у навчальних закладах, установах, на виробництві, рухливі ігри дітей, підлітків і дорослих, різні види прогулянок пішки, на лижах, катання на човнах, їзда на велосипеді, катання на ковзанах тощо).

Слово «рекреація» – похідне від латинського слова, що має кілька варіантів і, отже, кілька значень: гесгео (рекрео) – відтворювати, оновлювати; recreatum (рекреатум) – відновлювати,

підкріплювати, освіжати, укріплювати, підбадьорювати; гесгеаге (рекреарэ) – видужувати, відроджуватися, знову міцніти, відпочивати, приходити в себе; recreatio (рекреатио) – відновлення (сил), одужання.

Додавання слова «фізична» означає, що в цих процесах (відновлення, відпочинок, освіження, одужання тощо) переважає рухова діяльність, використовуються фізичні вправи, ігри, розваги. Вони спрямовані на сприяння нормальному функціонуванню організму людей шляхом створення оптимального фізичного стану.

Сутність фізичної рекреації як діяльності неминуче звужується, якщо вона розглядається тільки в одному аспекті – як розвага, або як відновлення сил, або перемикання з одного на інший вид діяльності та ін. Тому її слід розглядати як сукупність різних аспектів рухової діяльності, взаємодія яких веде до отримання корисного результату.

Для об'єктивного визначення наявності компонентів і їх зв'язків у цій системі необхідно виходити з основних характеристик метасистеми, яка, з одного боку, не є сумою її складових, з іншого – неминуче відображається на характеристиках кожного компонента.

Щодо фізичної рекреації як системи, то метасистемою буде фізична культура, оскільки вона – галузь соціально-необхідної діяльності, яка задовольняє потреби особистості й суспільства в різнобічному і оптимальному розвитку фізичних здібностей і рухових якостей в інтересах життєдіяльності.

Використовуючи традиційні для фізичної культури основні, фонові, допоміжні засоби (фізичні вправи, природні сили природи, режим харчування, праця, відпочинок, побут), фізична рекреація приваблює своєю специфікою увагу і симпатії людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості.

Широкому поширенню цього виду діяльності сприяє повна свобода вибору змісту занять, часу і місця проведення, тривалості занять, вибору партнерів та ін. В основі мотивації занять лежать суто особисті індивідуальні смаки, інтереси, нахили та потреби. Перевага фізичної рекреації полягає і в тому, що вона має величезну кількість різновидів, надає широкі можливості для контактів з

природним середовищем. Нескладні і різноманітні засоби роблять її доступною для людей різного віку. Поєднання в заняттях елементів гри і змагання створює необмежені можливості для розширення її привабливості (розваги, ігри, змагання тощо). Фізична рекреація часто не потребує організаційно-офісної надбудови, типової для інших компонентів фізичної культури (фізичного виховання, спорту), її зміст та форми легко можуть бути пристосовані до потреб і можливостей будь-якого громадського середовища, групи людей, зовнішнім умовам і суб'єктивним потребам людей, які займаються.

У процесі обґрунтування конкретного об'єкта як системи необхідно виявити системоутворюючий фактор, що показує, «навколо яких об'єктів або процесів і заради вирішення яких завдань і проблем зосереджуються і утворюються ті чи інші підсистеми і елементи цієї системи». За визначенням П. К. Анохіна, системоутворюючим фактором системи є кінцевий результат, заради отримання якого система створюється» .

Отже, при вивченні фізичної рекреації можна припустити, що задоволення різноманітних потреб людей у руховій активності, розвага, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих впливів і відновлення тимчасово знижених або втрачених функцій організму у сфері досліджуваної системи – лише її приватні завдання. Ці потреби людей задовольняються кожним окремо і в цілому всіма видами рухової активності. Таким чином створюються передумови для нормального функціонування людського організму в конкретних умовах його життєдіяльності. Іншими словами, в кінцевому результаті і полягає їх спільність, єдність.

Таким чином, системоутворюючим фактором, що об'єднує різні аспекти рухової діяльності в рамках фізичної рекреації, є кінцевий результат – створення визначеного фізичного стану, забезпечує нормальне функціонування людського організму.

Однак цим дослідження проблем фізичної рекреації не обмежується. Необхідно дослідити компоненти фізичної рекреації більш глибоко, дослідити її структуру (склад і будова), причини виникнення та етапи розвитку та функціонування в інтересах задоволення індивідуальних і групових потреб.

Останнім часом здійснено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Розкриваючи соціальну сутність фізичної рекреації, роботи природничо-наукового і суспільствознавчого циклів в чималому ступені сприяють подальшому розвитку знань про цей феномен, служать передумовою до створення теорії цього феномена .

У самому загальному сенсі під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці. Виділяються і численні ознаки, які становлять її основний зміст:

- ґрунтується на руховій активності;
- як головні засоби використовує фізичні вправи;
- здійснюється у вільний або спеціально виділений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах;
- оптимізує діяльність організму людини;
- включає освітньо-виховні компоненти;
- носить переважно розважальний (гедоністичний) характер;
- характеризується наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу.

Цей далеко не повний перелік ознак фізичної рекреації можна було б продовжити. Тут відзначаються різні за спрямованістю, важливістю сторони і риси, різні рівні, види та форми. Можливо, щось упущено, якісь з них носять опосередкований характер, а деякі зводяться в ранг чільних.

Згідно з таким різноманіттям ознак фізичної рекреації виділяються і різні її форми: рекреаційна фізична культура, рекреативна фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація та ін. В основу різних форм кладуть різні ознаки, дефінітивне значення багатьох з яких просто позначається, а деякі з них розглядаються як синонімічні поняття.

Припустимо такий аналітичний шлях спроби створення теорії фізичної рекреації, але він не може дати відповідь на питання,

чи всі перераховані ознаки, види та форми є в необхідній і достатній кількості, що вносить певну плутанину і ускладнює сприйняття фізичної рекреації як системного явища.

У багатьох наукових дослідженнях утверджується думка, що теорія фізичної рекреації найбільш повно розроблена в надрах теорії та методики фізичної культури. На цьому, зокрема, побудована концепція фізичної рекреації, що особливо інтенсивно розробляється В. М. Видріним зі співробітниками.

Головна ідея пропонованої концепції полягає у розгляді фізичної рекреації як органічної, іманентної частини фізичної культури, системоутворюючим чинником якої служить кінцевий результат – створення оптимального фізичного стану, забезпечує нормальне функціонування людського організму. У цій концепції основний акцент робиться на біологічній стороні фізичної рекреації – впливі на організм людини. Інші: пізнавальна, культурологічна, комунікативна, розважальна – розглядаються як супутні до вирішення основного завдання. Однак це твердження є справедливим лише частково, воно звужує проблему фізичної рекреації і, на нашу думку, вимагає спеціального обговорення.

Розглядаємо фізичну рекреацію як вид фізичної культури, оскільки вони мають ряд загальних ознак. Але наукові гіпотези щодо фізичної рекреації самі по собі не впливають на формування теорії фізичної рекреації, бо чинять опосередкований вплив, обґрунтовуючи і зміцнюючи дидактичний апарат приватних методів, що її вивчають.

Фізична культура має свою теорію, яка включає не тільки фізичну рекреацію, але і фізичне виховання, спорт, рухову реабілітацію, які також мають свої теорії. Наявність загальних ознак дозволяє об’єднувати їх в головну метосистему – теорію фізичної культури. Тоді предмет теорії фізичної рекреації виявляється, по суті, без власної теорії, бо деякі пізнавальні, оздоровчі, ціннісно-орієнтаційні та інші аспекти, представлені як у самій теорії фізичної культури, так і в приватних теоріях її видів, уже не можуть з достатньою повнотою і в потрібному обсязі задовільно виконати свої пояснювальні функції щодо такого складного і багатогранного явища, як фізична рекреація.

Більше того, в самій теорії фізичної культури всі численні аспекти фізичної рекреації представлені фрагментарно, неповно, розпливчасто, внаслідок чого став невизначеним сам предмет науки про фізичну рекреацію.

При цьому все більш утверджуєшся в думці, що, зважаючи на складності такого об'єкта, як фізична рекреація, його неможливо описати з достатньою повнотою з позицій тільки однієї, навіть такої «інтегративної» науки, якою прийнято вважати теорію фізичної культури. Аналіз йде більш успішно, якщо чітко виділяється предметна сторона об'єкта з позицій наук, що його обслуговують: філософії, історії, соціології, культурології, педагогіки, психології, біології, теорії і методики фізичної культури та ін.

Необхідність у терміні «фізична рекреація» виникає перш за все тоді, коли йдеться про аналіз певного елемента (у нашому випадку фізичного) рекреації, для позначення якого і використовується цей термін. Рекреація як наукова дисципліна – родове поняття для всіх її видів і форм, однією з яких є фізична рекреація.

Поняття «рекреація», утворене від латинського «recreatio», було введено римлянами і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати та ін. Історично цей термін так чи інакше пов'язувався зі здоров'ям людини, але, що важливо зазначити, розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні воно розглядається у ширшому значенні й містить соціальний, психологічний і біологічний зміст.

Згідно з вищесказаним прийнято виділяти такі різновиди рекреації, як соціальна, біологічна, психологічна, кліматогеографічна та ін.

З усього різноманіття ознак рекреації головними – тими, що виділяють її сутність, прийнято вважати такі: здійснюється у вільний час, має діяльний характер і побудована на добровільній, самодіяльній основі.

Це три найважливіші ознаки рекреації, без них вона втрачає своє значення. Інші ж її ознаки: культурно-аксіологічні, пізнавальні, оздоровчі – розглядаються як похідні, супутні.

Виник новий науковий напрям – рекреологія, спеціальний міждисциплінарний розділ науки про відпочинок, оздоровлення,

відтворення здоров'я практично здорових людей. Цей розділ включає процес фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, при якому він набуває все більш універсальні способи адаптації людини до постійно мінливих умов природного і соціального середовища. Найважливіший методологічний принцип рекреації – принцип єдності тілесного та духовного, біологічного та соціального, організму і особистості.

Головною сферою досліджень теорії рекреації слугує особлива сфера життєдіяльності людей – сфера дозвілля. Виділяють різноманітні види і форми дозвільної діяльності, що мають рекреаційний характер, і привести їх до якої-небудь єдиної системи поки не є можливим.

Вищесказане дозволяє знову повернутися до вузлових питань теорії фізичної рекреації і певною мірою проаналізувати їх з позицій загальної теорії рекреації.

Фізична рекреація – одна з форм рекреації, її аспекти представлені практично у всіх її видах, і здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ як основних засобів. Це дає підставу відносити цю форму до фізичної рекреації.

Визнання фізичних вправ як основних засобів фізичної рекреації в наукових дослідженнях загальноприйнято. Таке твердження є справедливим, але вимагає обговорення. По-перше, більша частина фізичної рекреаційної діяльності протікає в природних умовах природного середовища, де фактори середовища також можуть виступати як її засоби.

По-друге, фізична рекреація може мати і порівняно пасивні форми. На спортивних заходах глядачі є лише їх спостерігачами і в прямому сенсі не виконують активної рухової діяльності і фізичних вправ. У цьому випадку сам факт спортивного змагання може виступати як засіб фізичної рекреації, оскільки в ньому присутні емоційні, оздоровчі, гедоністичні та інші компоненти, що дають рекреаційний ефект. З цієї точки зору справедливе твердження В. М. Видріна про те, що головною системоутворюючою ознакою фізичної рекреації слід вважати її кінцевий результат (мету), заради якого і організовується така форма рекреації.

10.1. Функції фізичної рекреації і туризму

Системоутворювальною ознакою фізичної рекреації (далі – ФР) є її кінцевий результат – рекреаційний ефект, який досягається за допомогою ефективного використання її людиною.

Існує безліч точок зору, що стосуються розуміння рекреаційного ефекту. ФР є предметом вивчення різних наукових напрямів, і кожна наука аналізує вихідний результат зі своєї позиції. Розгляд різних точок зору про рекреаційний ефект дозволяє виділити такі його аспекти:

– оздоровчий ефект, що виявляється в оптимізації функцій організму людини і стану його фізичного здоров'я;

– освітній ефект, пов'язаний із розширенням рухових і пізнавальних здібностей людини, актуалізацією його резервних можливостей;

– виховний ефект, що забезпечує формування позитивного ставлення людини до необхідності ведення здорового способу життя. Цей ефект сприяє раціональній організації дозвілля, самопізнання, самореалізації потенційних здібностей, прояву індивідуальності та самобутності людини;

– соціально-психологічний ефект, що розширює можливості неформального спілкування, формування соціально-психологічної компетентності, оптимізації емоційного стану людини, підвищення соціального статусу в суспільстві;

– «фізкультурний» ефект, що виражається в проявах фізичної культури особистості, якісному освоєнні нею цінностей фізичної культури, здатності до перетворювальної і творчої діяльності в сфері фізичної культури.

Природно, перераховані аспекти рекреаційного ефекту, на думку Т. К. Суржок [65], проявляються системно.

Спільними для фізичної культури і ФР результатами є:

1) сукупність біологічних, морфологічних властивостей і якостей людини, що забезпечують оптимальний фізичний стан; 2) загальна фізична підготовленість – певний обсяг рухових умінь і навичок, фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини, необхідних для успішного здійснення загального

процесу життя і діяльності; 3) фізична підготовка – необхідний обсяг оптимально розвинених рухових умінь і навичок, фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини, які забезпечують успішне виконання окремих фізичних вправ і їх комплексів, ігрових і змагальних видів діяльності; 4) здоров'я – нормальний фізичний і психічний стан людини, окремих груп населення або суспільства в цілому, що характеризується відсутністю будь-яких хворобливих станів в організмі, що сприяє повноцінному функціонуванню людини в трудовій, побутовій, суспільно-політичного та інших сферах життєдіяльності; 5) раціоналізація вільного проведення часу, відволікання від шкідливих звичок; 6) оптимізація і раціоналізація рухового режиму відповідно до соціально-демографічних, біологічних особливостей різних категорій людей.

До специфічних результатів ФР відносять : 1) фізкультурну освіту як сукупність спеціальних знань і умінь у галузі фізичного і духовного розвитку і вдосконалення людини засобами ФР; 2) розвиток вольових, інтелектуальних якостей, забезпечують здатність людини регулювати свої дії і вчинки, швидкість мислення, творчої переробки інформації та оцінки ситуації; 3) сформованості моральних почуттів (честі, боргу, товариства, колективізму і т. д.); 4) розвиток естетико-гедоністичних почуттів, що сприяють сприйняттю навколишнього середовища, здійснення своєї діяльності за законами краси, що виявляються в позитивному ставленні до ФР на основі отримання задоволення від самих занять фізичними вправами і досягнутих результатів; 5) фізкультурна активність – соціально-ціннісне орієнтування і конкретні дії людини зі свідомого, цілеспрямованого вдосконалення своєї біологічної і соціальної природи засобами ФР відповідно до потреб та інтересів індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому.

Для більш повного уявлення про феномен ФР визначають її специфічні риси. Так, Г. П. Виноградов розглядаючи особливості ФР, звертає увагу на її відмінні риси порівняно з іншими видами фізичної культури.

Відмінними рисами ФР є: яскраво виражена гедоністична функція при ТРОЯНД; прояв більш високого ступеня ефекту ФР

при переважанні комфортних психофізіологічних відчуттів; відсутність жорсткої регламентації в процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності при використанні коштів, видів навантаження, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять і правил змагань; невисокий рівень обмежень за віковими, статевими та функціональними характеристиками займаються; висока варіативність у регулярній рекреаційній діяльності протягом року – від одноразових до систематичних занять.

У підсумку можна зробити висновок про те, що ФР включена в різні соціальні системи і виконує при цьому безліч суспільно значимих функцій. Разом з тим на сьогодні немає єдиного визначення поняття «фізична рекреація», оскільки різне тлумачення терміна передбачає врахування різних цільових установок фізкультурно-рекреаційної діяльності (відновлення фізичних і духовних сил, відпочинок, отримання задоволення від занять, розвага, оздоровлення, всебічне вдосконалення особистості та ін.). Можна констатувати, що, на відміну від інших видів фізичної культури, в ФР відсутня чітка цільова спрямованість. Виділені категорії ФР є базовими і являють собою специфічні її ознаки, без яких вона не може існувати як об'єктивне соціальне явище.

Вивченню функцій ФР присвячено чимало досліджень. Найбільш повно і ґрунтовно вони представлені в роботах Ю. Є. Рижкин і Н. І. Пономарьова [68]. Ми дотримуємося позицій цих авторів з цього питання і наводимо нижче виділені ними основні функції ФР.

Загальнокультурні функції ФР виникають і проявляються в результаті взаємодії суб'єкта рекреаційної діяльності з іншими суспільними явищами, насамперед з культурою. Аналізуючи функції ФР у рамках теорії культури, можна виходити з методологічного принципу, за яким культурні функції ФР включені в функції загальної культури людини і виражаються насамперед у культурі тіла, культурі рухів, культурі фізичного здоров'я.

Культура тіла включає гармонійний, відповідно до домінуючих ідей і зразків, розвиток тілесних форм і організму людини. Культура рухів виражається в оптимальному розвитку рухових здібностей, а також у сприятливому співвідношенні

між просторово-часовими і динамічними параметрами рухових дій, що надають їм необхідні якість і ефективність. Культура фізичного здоров'я характеризується оптимальним станом організму людини.

Крім того, ФР пов'язана зі спілкуванням людини і моральними аспектами його поведінки.

До загальнокультурних функцій ФР відносять:

1. Пізнавальну функцію. Вона реалізується під час фізкультурно-рекреаційної діяльності за рахунок освоєння людиною явищ природи, суспільства і самопізнання. При цьому розвиваються інтелект і творчий потенціал людини, розсуваються межі еталонних орієнтирів на основі розширення усвідомлених їм знань. Здійснення цієї функції сприяє реалізації педагогічних принципів на заняттях ФР.

2. Перетворювальна функція. Відомо, що людина пізнає зовнішній і свій внутрішній світ, перетворює його відповідно до особистих і суспільних потреб. Щодо ФР, то це великою мірою зачіпає потреби в фізичному і духовному саморозвитку, самовираженні і самореалізації. ФР несе в собі потенціал свободи в волевиявленні, творчій самодіяльності, всебічному і гармонійному розвитку людини.

3. Комунікативна функція ФР забезпечує задоволення потреб людини в спілкуванні. Вона присутня у всіх інших функціях ФР і забезпечує їх прояви. Ця функція покликана забезпечити інтеграцію людей у соціальну спільність, вироблення добровільно прийнятих норм і правил поведінки, взаємодії і діяльності в колективі, суспільстві. З її допомогою створюються спільноти за неформальними ознаками, здатні до самозабезпечення, інтеграції людей за потребами, інтересами, засобами соціального контролю.

4. Естетична функція пов'язана з проявом естетичних проявів у фізкультурній діяльності (формування гарної статури, культури рухів та ін.). Вона формує у людини особливе ставлення до себе, до свого тіла, рухів, здоров'я, а також до природи, суспільства. Вона базується на оцінці співвідношення між зазначеними явищами й ідеалами, потребами.

5. Педагогічна функція, що виявляється в спільних заняттях фізичними вправами батьків і дітей, у процесі фізичного самовиховання та ін.

Правомірність загально-фізкультурних функцій обумовлена тим, що ФР насамперед є видом фізичної культури і включає:

1. Розвивальну функцію. Вона пов'язана з розширенням меж рухових можливостей людини за рахунок вдосконалення наявних і придбаних фізичних якостей, теоретичних знань, навичок і умінь. Вона також забезпечує різнобічний вплив на процес оптимального фізичного стану людини. ФР оптимізує і психічний стан людей. Відомо, що діяльність студента відрізняється високим емоційно-психологічним навантаженням і низькою активністю, тому реалізація цієї функції сприяє компенсації несприятливих впливів його діяльності, формуванню здорового способу життя, норм соціальної поведінки людини, вдосконалення фізичних, психічних можливостей його організму і зміцненню здоров'я.

2. Оздоровлювальну функцію, яка пов'язана з розвивальною функцією ФР. Вона забезпечує відновлювальні процеси і розвиток потенціалу організму і психіки людини. Загальновідомо, що так нормалізується стан здоров'я людини. Безумовним є факт, встановлений за результатами багаторічних наукових досліджень проблем фізичної культури і спорту, що фізична культура – універсальний засіб оздоровлення людини. Безсумнівно, і ФР також можна розглядати як таку. Оздоровлювальна функція реалізується за двома напрямами:

– оптимізації фізичного розвитку людини (вдосконалення тих чи інших фізичних якостей, формування правильної статури, зміцнення функціональних систем та ін.);

– організації здорового дозвілля, зокрема активізації відновлення життєвих сил людини після виробничої діяльності. Вплив праці на організм людини у зв'язку з несприятливою дією виробничого середовища, характером самої праці, особливістю робочої пози вимагає перемикання на будь-яку іншу діяльність.

3. Виховну або соціально-профілактичну, яка тісно пов'язана з організацією здорового дозвілля, попередженням появи таких асоціальних звичок, як алкоголізм, паління, наркоманія, пусте

проведення часу та ін. Реалізація цієї функції сприяє формуванню у людини моральності, правильного естетичного сприйняття оточення, норм міжособистісного спілкування і взаємодії, працьовитості, людських емоцій, вольових якостей. Використовувані з рекреативною метою фізичні вправи забезпечують виховний ефект, оскільки позитивно впливають на режим навчального та трудового дня, вносять дисциплінуючий початок, протидіють відхиленню від робочого ритму.

4. Освітню, пов'язану з навчанням нових рухових умінь і навичок, з отриманням знань у сфері організації занять фізичною культурою залежно від цілей. Освітнє значення ФР полягає в тому, що дозволяє істотно примножити знання студентів у сфері фізичної культури і здорового способу життя.

5. Психорегулюючу, спрямовану на виховання культури управління психічним станом людини за допомогою фізичних і психофізичних вправ (дихальна гімнастика, психом'язова регуляція та ін.)

Крім перерахованих вище, є специфічні функції ФР:

1. Функція організації дозвілля. Відомо, що ФР є частиною фізичної культури і ефективним видом. Вона здійснюється з урахуванням інтересів, потреб, нахилів людини і за її вибором. Але вона функціонує і як важлива форма дозвілля, спосіб, засіб його корисного проведення. Ця функція не збігається з функціями інших видів фізичної культури, а тому є специфічною функцією ФР.

2. Компенсаторно-релаксаційна. Перемикання з одного виду діяльності на інший вид сприяє зняттю фізичного та нервово-психічного напруження, а також профілактиці гіподинамії. Вона сприяє актуалізації здібностей і потреб людини, часом незатребуваних через обмеження, обумовлених повсякденним життям і професійною діяльністю. Вона дозволяє компенсувати дефіцит спілкування з обраних колом людей, створює умови для проявів свободи волі, реалізації індивідуальних і групових інтересів у різних видах діяльності.

3. Гедоністична функція широко представлена в зарубіжних дослідженнях. Ефект від її реалізації полягає в отриманні задоволення від доступного та посильного спілкування з обраним колом

людей. Ця функція при відповідній розробці методологічних, теоретичних і технологічних основ ФР може відігравати важливу роль у формуванні потреби, інтересів і мотивації у студентів до регулярних занять ФР. Можливо, посилення акценту фахівців фізичної культури на цій функції дозволить істотно підвищити оздоровчий ефект від залучення студентів до ФР.

4. Креативна функція. Дозвілля можуть становити різноманітні види, форми і способи рекреаційного характеру. Їх доступність для людей різних соціальних груп стимулює самодіяльна творчість, відкриває широкі можливості для самопізнання, самореалізації та, як результат, самоствердження.

5. Видовищна функція. Її значення визначається особливим інтересом не стільки до результату рекреаційної діяльності, скільки до задоволення від факту причетності до фізкультурної діяльності, ідентифікації себе з його безпосередніми учасниками. Вона пов'язана з особливим співпереживанням (емпатією) за результат спортивного поєдинку. Реалізація цієї функції передбачає не тільки споглядання того, що відбувається на спортивній арені, а й пов'язані цим хвилювання. Важливим є те, що спостерігач з часом стає активним учасником подій, перетворюючись зі спостерігача в чинного учасника фізкультурної діяльності.

6. Престижна функція ФР забезпечує розуміння студентами престижності бути здоровими, гармонійними статурою і здатністю демонструвати досконаліть у виконанні різноманітних рухів. Престижним останнім часом стає здоровий спосіб життя, як обов'язковий елемент.

Специфічні функції ФР надають їй своєрідність як соціальному явищу, вони обумовлюють цілеспрямованість і дозволяють відокремити її від інших соціальних феноменів.

На думку А. Г. Фурманова , провідним критерієм у аналізі функцій ФР виступають потреби людини у відтворенні і відновленні його життєвих сил. У зв'язку з цим ФР має специфічний функціональний аспект, спрямований на за потреб особистості і суспільства в розвитку і вдосконаленні біологічної (фізичної) природи людини, і загальнокультурний, що забезпечує потреби в розвитку соціальних і духовних його якостей.

10.2. Засоби, методи і форми фізичної рекреації і туризму здобувачів вищої освіти

Основним чинником, що об'єднує все різноманіття форм рекреаційно-оздоровчої спрямованості, є створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил входять у зміст ФР. На цій посаді ФР несе в собі потужний оздоровчий ефект, який може безпосередньо відображатися в поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини.

На наш погляд, найбільш широко види і форми ФР розкриті А. Г. Фурмановим. Структурними компонентами (видами і формами) ФР, на його думку, є: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм .

Спорт для всіх – тренування за видами спорту з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю. Їх предметно-цільовою спрямованістю є поліпшення фізичного, функціонального стану, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних і психічних якостей. До циклічних видів спорту, використовуваних у ФР, відносять: легку атлетику, плавання, лижний спорт, велоспорт, веслування та ін. До ациклічних – спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, армрестлінг, більярд), східні єдиноборства та ін. Їх методичною особливістю (на відміну від спортивної спрямованості їх застосування) є помірне фізичне навантаження відповідно до соціально-демографічних і біологічних особливостей, крім тренувань, участь у змаганнях – спартакіадах, першостях, матчах, кубках, турнірах, меморіалах та ін. Спрощені правила тренувальних і змагальних форм використання, індивідуалізація і комплексне застосування в навчально-тренувальних і змагальних цілях, зміна кількості учасників, розмірів ігрових майданчиків та ін.

Активний відпочинок, суть якого полягає:

• у відновленні фізичних і духовних сил, витрачених людиною в період навчальної (виробничої) діяльності, зміцненні здоров'я і фізичному розвитку;

• у розвитку тих задатків і здібностей людини, які пов'язані з професійною діяльністю;

• у поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного і духовного її розвитку.

Для організації активного відпочинку найбільш затребувані такі форми: рухливі ігри, змагання, розваги.

Рекреаційно-оздоровчі системи – науково обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічних факторів, різних за своєю функціональною, фізіологічною і психічною спрямованістю, роду рухової діяльності, предметних форм застосування, впливу на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови, за умовою здійснення. Сюди включаються системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу, пілатесу, К. Купера, П. Іванова, Н. Амосова, Є. Пироговой і Л. Іващенко, К. Дінейка, А. Стрельникової, М. Гриненко та ін. Специфікою методики їх застосування є спрямоване формування основної фізичної якості людини – загальної та спеціальної витривалості, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію його резервних можливостей; різні енерговитрати для оптимізації рухового режиму людини; робота в аеробному і анаеробному режимах; поєднання рухових і ідеально-образних дій.

Спортивно-масові та оздоровчі заходи – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням статі, віку і підготовленості мають приблизно рівні можливості активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження і досягнення рухового результату в доступних їм вправах. До них відносять: дні спорту, спортивні свята, фестивалі, вечори, поїзди здоров'я та ін. Методичними особливостями організації і проведення масових рекреаційно-оздоровчих і спортивних заходів є спеціальний набір змагальних вправ, складність і довжина дистанції, вага використовуваних снарядів, тривалість та інтенсивність виконання вправ.

Туризм є одним із ефективних видів активного відпочинку, найбільш затребуваних різними контингентами населення. За формою і змістом туристична діяльність дуже різноманітна – це турпоходи, спортивне орієнтування, екскурсії, тури.

Розглянуті види ФР взаємодоповнюють один одного і являють собою різні сторони єдиного оздоровчо-рекреативного процесу, оптимізації життєво важливих властивостей і якостей людини.

Таким чином, ФР як вид діяльності, спрямований на оздоровлення людей, отримала міжнародне визнання. Вона вдосконалюється, її рамки і ступінь впливу розширюються, набуваючи нових рис.

Класифікуючи ФР студентів, ми виділили такі форми:

1. За місцем застосування в режимі дня: у навчальний час (заняття з фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи та ін.); позанавчальний час (секції за видами спорту, змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи та ін.).

2. Залежно від регулярності: регулярні – кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурної хвилинки, заняття в секціях); епізодичні (змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи, відвідування дискотеки).

3. За спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму, підвищення рівня фізичного стану); перетворюють соціальну природу студента (задоволення гедоністичних потреб, розвиток і підтримка комунікативних якостей і придбання нових соціальних контактів, організація здорового дозвілля, формування фізкультурної активності).

4. За видом управління: організовані і самодіяльні.

5. За способом організації: індивідуальні та групові.

Аналіз літературних джерел показав, що діапазон засобів ФР різноманітний. Так, В. М. Видрін виділив три групи засобів ФР: 1) різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі; 2) народні фізичні вправи, ігри та розваги; 3) спрощені ігри з м'ячами. На думку В. К. Бальсевіча, вибір засобів повинен залежати від вікових періодів людини.

Л. М. Піотровський зазначає, що на вибір засобів ФР впливають різні компоненти (мода, географічні та кліматичні умови, особливості національної культури тощо.). А. Г. Фурманов у структурі коштів ФР виділив загальні та специфічні. До перших відносять фізичні вправи, обладнання, тренажери, спортивні споруди; до других – природні та гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язову регуляцію, масаж, загартовування та ін.

Можна погодитися з думкою авторів, які як основний засіб ФР виділили фізичні вправи, класифіковані за різними ознаками: за функціональним ефектом вони розрізняються на фізичні вправи для вдосконалення фізичних якостей і формування рухової навички; за видом рухової діяльності – на переміщення, стрибки, метання, єдиноборства та ін.; за предметними формами застосування – на гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри, плавання, лижний спорт та ін.; за спрямованістю використання – на загальнопідготовчі, реабілітаційні, розслаблювальні; за впливом на організм – для розвитку мускулатури, рухового апарату, органів дихання, серцево-судинної системи та ін.; за інтенсивністю роботи – максимальні, субмаксимальні, помірні. У кожній з цих груп і між ними можуть утворюватися комплекси спеціально підібраних і розподілених у суворій послідовності вправ, спрямованих на вирішення конкретних завдань.

Таким чином, можна зазначити, що діапазон видів, форм і засобів ФР дуже різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя студентів викладачам кафедр фізичного виховання необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальних особливостях організму, потребах, мотивах і здібностях кожного, хто займається.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
2. Коротка історія розвитку туризму.
3. Види туризму та їх класифікація.
4. Форми рекреаційного туризму.

5. Складові рекреаційних походів.

6. Типи рекреаційно-оздоровлювальних установ.

7. Рекреаційно-оздоровлювальна діяльність у закладах відпочинку.

8. Основи лікувального туризму.

9. Характеристика лікувально-туристичних режимів.

10. Особливості рекреаційно-оздоровлювальної діяльності у закладах відпочинку.

11. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровлювальних установах.

12. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.

13. Особливості використання природних факторів у лікувальному туризмі.

14. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.

15. Фітнес. Його мета і завдання.

16. Аеробіка, як один із напрямів фітнесу.

17. Характеристика напрямів аеробіки.

18. Вплив занять аеробікою на організм.

19. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровлювальної спрямованості.

20. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.

21. Особливості методики проведення занять з аеробіки.

22. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.

23. Особливості проведення занять з аквааеробіки.

24. Структура занять зі степаеробіки.

25. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровлювальної фізичної культури.

26. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.

27. Методика проведення занять з аквайоги.

28. Футбол як різновид рекреаційних занять.

29. Бадмінтон як засіб оздоровлення.

30. Особливості проведення спортивної аеробіки.

31. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.

32. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.

ТЕМА 11
ВИДИ І ФОРМИ ТУРИЗМУ

11.1. Географія спортивно-оздоровчого туризму в Україні

Оздоровчо-спортивна діяльність є однією з найдоступніших і наймасовіших форм рекреації. Її роль буде постійно зростати, зважаючи на об'єктивно зумовлене характером розвитку сучасного суспільства зменшення фізичної рухливості та активності людей. Тому лише спортивно-оздоровлювальний туризм може вирішити цю проблему, яка дедалі загострюється.

Спортивно-оздоровлювальний туризм здійснюється шляхом подолання якоїсь відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові і фізичні зусилля. Саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий оздоровчий ефект. Рухаючись у доступному ритмі, через деякий час людина починає відчувати ейфорію, яку можна назвати «м'язовим щастям». Крім того, якщо такий рух супроводжується єднанням з природою, відбувається на фоні чудових ландшафтів, оздоровчий ефект значно посилюється. Людина відпочиває не лише тілом, а й душею.

За комплексом природних умов і ресурсів Україна має всі можливості для розвитку найрізноманітніших видів активного відпочинку. Особливо великі перспективи не тільки національного, а й світового масштабу має пішохідний туризм (Крим, Карпати, Поділля), водний (річки, озера, моря), велосипедний (гори і височини країни), спелеотуризм (Поділля і Крим), гірськолижний туризм (Карпати і Крим).

В Україні традиційно за формою проведення заходів і особливостями організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований (плановий і самодіяльний) і неорганізований.

Плановий туризм здійснюється на основі туристичних путівок. Вони надаються відповідними туристичними організаціями й установами і є певною гарантією того, що турист за сплачені гроші отримає послуги, які надаватимуть професійні інструктори,

гіди, провідники за розробленими, дослідженими, неодноразово перевіреними, описаними маршрутами. Це найкомфортніший вид активного відпочинку й оздоровлення, оскільки маршрути переважно проходять через туристичні притулки і бази. Туристи забезпечуються всім комплексом необхідного спорядження, ночівлею, харчуванням, медичним, культурно-видовищним, анімаційним та іншим обслуговуванням. Такі походи можуть включати і подолання окремих складних ділянок транспортом. Нескладність маршрутів і повне забезпечення всім необхідним робить плановий туризм доступним навіть літнім і хворим людям.

Самодіяльний туризм функціонує на основі організаційної діяльності різних громадських об'єднань (туристичних клубів, секцій, товариств тощо). Проведення туристичних походів забезпечується такими громадськими організаціями на базі відповідного добору складу групи туристів, прокладанням маршруту руху, всім необхідним (від інструкторів і харчування до ночівлі і розваг).

Маршрути походів самодіяльних туристів затверджуються відповідними маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження за ними перебуває під контролем рятувальних служб і загонів МНС.

Неорганізовані, «дикі», аматорські, «під чорним прапором» походи організовуються одним або кількома туристами на власний страх і ризик. Вони самі визначають район проходження, добирають спорядження, забезпечують себе їжею, ночівлею, розвагами, розраховуючи лише на власні сили і життєвий досвід.

Пішохідний туризм охоплює практично всю територію України. Сама назва цього виду туризму вказує на те, що при подоланні маршруту виключається використання транспортних засобів. Погодні умови України дають змогу розвивати пішохідний туризм з березня до листопада. Інколи, за сприятливих погодних умов, наприклад як узимку 2006–2007 рр., пішохідні туристичні походи можна здійснювати впродовж усього року.

Оскільки близько 95 % території України – це низовини і височини, на яких немає значних природних перешкод на шляху пересування туристів, пішохідним маршрутам переважно надається

І категорія складності. Походи ІІ та ІІІ категорій складності можна здійснювати лише в Кримських горах і Карпатах.

У деяких джерелах цей факт розглядається як негативний для розвитку пішохідного туризму в Україні, але це не так. Хоча нині Карпати та Крим є головними районами, де проводяться піші походи, в майбутньому різко зросте використання надзвичайно мальовничих українських височин, які займають майже половину території держави. Неперевершену красу наших височин, останців і кряжів першими відкрили іноземці. Кожен рік зростає кількість пішохідних туристів з країн ЄС, які освоюють Мізоцький кряж, Товтри, Вороняки, Гологори, Розточчя, Хотинську височину тощо. Враховуючи весь комплекс сучасних умов і чинників розвитку нашої цивілізації, пішохідні маршрути мальовничими височинами будуть мати у майбутньому найбільший попит на світовому ринку пішохідного туризму.

Нині до 80 % зафіксованих організованих пішохідних походів припадає на Карпати і Крим, що пов'язано з великою різноманітністю природних перешкод. За таких умов туристи не просто отримують незабутні враження і відпочивають, у них є можливість оволодіти всім арсеналом техніки пішохідного туризму. Карпати і Крим – майже ідеальні місця для молодих або недосвідчених туристів перед проведенням походів у більш складних умовах. Карпати з їх розлогими схилами можуть перетворитися на світову школу, полігон підготовки пішохідних туристів нашої планети.

Взагалі Карпати майже ідеальне місце для розвитку пішохідного туризму. Розмаїття деревного складу на різних висотах, численні полонини з незабутніми краєвидами, бурхливі повноводні річки, гарні озера поєднуються тут з етнографічним розмаїттям і заглибленою в тисячоліття історією. Окремі частини Карпат цілком придатні для екстремального туризму, особливо хребти і масиви Чорногора, Горгани і Свидовець.

Унікальні властивості для розвитку пішохідного туризму має Гірський Крим. Лісові масиви тут поєднуються з безлісими яйлами, печерами, скелями і величезними проваллями, цікавими водоспадами і неповторними каньйонами. Ландшафтне розмаїття

тут небачене для Європи на локальній території. Особливо перспективні меридіональні походи з півночі на південь із завершенням маршрутів на Південному узбережжі.

Водний туризм. Україна має понад 70 тис. річок, тисячі озер і водосховищ, її територія омивається двома морями. Існують і підземні водостоки в печерах, які простягаються на сотні кілометрів і майже недосліджені. Густота річкової мережі в різних регіонах суттєво відрізняється, що зумовлено кліматичними особливостями і характером рельєфу. Наша держава володіє великим потенціалом у розвитку водного туризму, основою якого є 163 річки довжиною понад 100 км. Практично безмежні можливості відкриваються у розвитку водних мандрівок з Європи через Дунай і притоки Вісли до Дніпра, Дністра, Південного Бугу тощо.

За всім комплексом природних умов для організації водного туризму (похилом русла, сезонним режимом, особливостями течії, наявністю природних перешкод і складністю у їх подоланні тощо) річки України поділяють на три групи: річки низовин, річки височин, річки гірських районів. З погляду їх використання з метою водного туризму кожна з трьох груп має власну туристично-спортивну складність.

Найнижчий рівень складності (до I категорії) мають річки Поліської, Придніпровської і Причорноморської низовин. До них належать Дніпро з правими притоками Прип'ять, Ірпінь та ін., праві притоки Прип'яті – Горинь, Стир, Стохід та ін. Рівнинними є ліві притоки Дніпра, Десна з Сеймом і Остром, Сула з Удаєм, Псел, Ворскла, Самара та ін. Усі ці річки цілком доступні для туристів-початківців.

Річки височин України, як і самі височини, для пішохідних маршрутів можуть перетворитися у своєрідну європейську і світову школу водного туризму. Особливо придатні для цього річки Подільської, Волинської і Придніпровської височин. Це верхні течії Горині, Случа, Тетерів, Уж, Рось басейну Дніпра, Південний Буг з притоками Гірський і Гнилий Тікич, Синюха, Бужок та ін., а також верхів'я Дністра та його ліві притоки Жванець, Іванчик, Збруч, Смотрич та ін. Усі ці річки дають змогу здійснювати водні мандрівки II і III категорій складності. Пороги нижньої течії Південного Бугу є найскладнішими і вимагають від водних туристів спеціальних навичок.

Річки височин нашої держави – це полігон для набуття водними туристами базової тактичної і технічної підготовки з метою участі у змаганнях, підвищення власної спортивної майстерності. На багатьох таких річках необхідно організовувати навчально-тренувальні бази і проводити всеукраїнські та міжнародні змагання. Поки що змагання з техніки водного туризму проводяться на річці Південний Буг біля села Соколець та на Мізоцькому крязі. У час повені тут траси ІІІ категорії складності.

Гірські річки Карпат належать до третьої групи. Найбільш освоєні туристами праві притоки Дністра: Черемош, Білий Черемош, Чорний Черемош, Стрий у Передкарпатті й Тиса з притоками на Закарпатті. Розвиток техніки водного туризму і збільшення її масштабів привели до освоєння приток Черемошу – Бистреця, Пробійної, верхів'їв Пруту і приток Стрия. Карпатські ріки долаються на катамаранах, байдарках, плотах. Можливе відновлення мистецтва плотогонів, тепер переважно з туристичною метою.

Дуже перспективним є вітрильний туризм. В Україні для його розвитку є всі необхідні умови. Нині романтика подорожей під вітрилами дуже сильно приваблює туристів з усього світу. Дніпро з його притоками, пов'язаність Прип'яті за допомогою каналу з річковою мережею країн ЄС, участь у реалізації цікавих подорожей у рамках Національної системи туристсько-екскурсійних маршрутів «Намисто Славутича» нікого не залишать байдужим. Ширина дніпровських водосховищ місцями сягає 30 км. Це справжні моря з великою глибиною, штормами, високими і крутими хвилями, яких немає і на Чорному морі. Все це дає можливість повною мірою відчути всі принади, труднощі й небезпеки вітрильного туризму.

Особливо привабливі вітрильні походи з історичним «присмаком», наприклад «Козацькими шляхами», «Із варяг у греки», «Козацькі чайки», «До Синопу і Трабзону» тощо. Окремими маршрутами в рамках таких походів можуть бути: Переяслав-Хмельницький–Канів–Черкаси–Кременчук; Запоріжжя–Нікополь–Херсон; Білгород-Дністровський–Вилкове–Кілія–Ізмаїл та ін.

Чорне й Азовське моря щодо вітрильних подорожей все ще майже не освоєні, а можливості тут безмежні. І вітчизняних, і

зарубіжних туристів зацікавлять походи під вітрилами по Азовському і Чорному морях з історичною, етнографічною та екологічною метою на кшталт «По стародавніх містах Причорномор'я», «До греків Приазов'я», «Болгарські поселення Запорізької області», «Дунайські плавні», «До мисів Криму», комбіновані пішохідно-водно-вітрильні маршрути до Сивашу тощо.

Велосипедний туризм. Велосипедні мандрівки надзвичайно популярні у світі, що пояснюється їхніми незаперечними перевагами перед іншими видами активного відпочинку. По-перше, такою є значно більша швидкість пересування, що дає можливість під час подорожі за один і той самий проміжок часу ознайомитися з більшою кількістю об'єктів, охопити більший регіон, швидше змінювати враження тощо, а по-друге, не треба нести на собі іноді доволі важкі речі.

Однак є і труднощі. Велотуристу необхідно достатньою мірою оволодіти технікою мандрівок велосипедом з певним вантажем. Брак спеціальних асфальтованих велосипедних доріжок, звичних для країн Європи, ускладнює рух для недосвідчених або літніх велотуристів. Водночас така ситуація для деяких категорій туристів є значною перевагою. Гірські велосипеди, мода на пересування ними гірськими, лісовими стежками і взагалі по бездоріжжю сприяє розвитку цього виду дозвілля в Україні, залученню іноземних вело-туристів, проведенню відповідних велосипедних туристських змагань.

Практично вся територія України придатна для здійснення велосипедних подорожей I та II категорій складності. У Криму і Карпатах є можливість проводити походи вищих категорій складності. Однак, як і для багатьох інших видів активного відпочинку, безмежні можливості для велосипедних мандрівок мають правобережні височини. Вже нині їх починають стихійно освоювати не лише вітчизняні, а й зарубіжні туристи. Тут теж можливо відкриття багатьох надзвичайно цікавих маршрутів. Наприклад, можна виокремити такі: «По Мізоцькому кряжу», «По Воронях», «По Гологорах», «По Медоборах» та ін.

Велосипедні мандрівки Україною є одним із найцікавіших видів активного відпочинку. Необхідно створювати відповідні

туристичні агентства і розробляти цікаві маршрути. Це дасть змогу збільшити прибутки від туризму.

Спелеологічний туризм. За кількістю відкритих печер різного типу і величини (1100) Україна є одним зі світових лідерів. Протягом декількох останніх десятиліть вони доволі активно вивчалися, а місцеве населення знало про їх наявність століттями і тисячоліттями. Такі печери використовували з різною метою, зокрема воїни УПА створили в подільських печерах свої бази.

В Україні нині є чотири основні райони здійснення спелеопоходів: Поділля, Буковина, Причорномор'я та Гірський Крим. Перспективними районами можуть стати Карпати і Волинь.

Поділля, Буковина і Причорномор'я характеризуються переважанням печер горизонтального типу, які належать до різних категорій складності щодо подолання туристичних маршрутів. Більшість печер Криму вертикальні та комбіновані. Таке розмаїття і поєднання грають на руку розвитку спелеотуризму міжнародного значення.

Поза конкуренцією щодо всього комплексу умов для розвитку спелеотуризму не лише в Україні, а й у світі перебуває Поділля. Тут у неогенових гіпсах водні потоки виробили нескінченні лабіринти. Фактично все Поділля від Львівської області на заході до Одещини на півдні помережане суцільними підземними ходами. Другою за довжиною печерою світу визнана «Оптимістична», яка має протяжність понад 220 км. Вона до кінця не досліджена, однак можна передбачити, що після завершення вивчення вона буде офіційно визнана найдовшою печерою нашої планети. Крім цієї печери, для туристів особливо привабливими є величезний і диверсифікований лабіринт печери «Озерної» (107 км) і знаменитої спортивної печери «Млинки» (19,1 км), неповторна у світі печера-музей «Кришталева».

На Поділлі багато й інших печер. З погляду їх використання для спелеотуризму печери цього району можуть задовольнити найвибагливіші смаки і потреби.

Унікальними для спелеотуризму є печери Криму. На яйлах і гірських масивах багато чудових вертикальних і комбінованих печер. Серед них виокремлюються печери Карабі-Яйли, найбільшою

з яких є комбінована печера «Солдатська» (глибиною 508 м і довжиною 2100 м), або можна назвати «Нахімівську» печеру (глибиною 338 м і довжиною 440 м). Є тут і вертикальні печери, зокрема «Дружба» (глибиною 270 м), «Молодіжна» (глибиною 260 м) та ін.

Унікальною пам'яткою природи є багатоярусна печера Кизил-Коба. Її довжина досягає 14 км. Вона розміщена на Довгоруківській яйлі.

Ай-Петрівська яйла відома вертикальними печерами «Каскадною» та Удовиченка. Перша з них має глибину 1500 м і довжину 630 м, друга – відповідно 196 і 250 м.

На навчальний полігон спелеотуризму загальноєвропейського і світового значення повинні перетворитися неперевершені печери Чатир-Дагу і вапнякова «Бездонний колодязь» (глибиною 195 м і довжиною 410 м), а також знаменита печера «Хід конем» (глибиною 213 м), яка зі своїми широкими і глибокими колодязями, сполученими горизонтальними вузькими переходами, ніби самою природою створена для оволодіння різною технікою спелеотуризму. Задля замилування незвичайною красою підземних «храмів» на цьому масиві підійдуть прості для новачків печери «Мармурова» і «Еміле-Баїр».

Пошук, вивчення, опис і облаштування для відвідування туристів печер в Україні тривають. Нині у нас є печери від I до IV категорії складності.

Гірськолижний туризм. Поступово у світі гірськолижний туризм починає перетворюватися на один із найпопулярніших видів активного відпочинку. Україна не є винятком. Гірські лижі стають ознакою престижу і навіть життєвого успіху. Серед газетних і журнальних заголовків, присвячених гірськолижному туризму, з'явилися слова на кшталт «гірськолижний бум», «гірськолижна мода» і навіть «гірськолижна революція» та «гірськолижна пандемія».

Гірськолижний туризм великою мірою відповідає сучасним соціально-економічним реаліям. Він є не лише престижним, а й дає змогу цікаво, винахідливо і корисно для здоров'я проводити вільний час. Крім того, віковий і соціальний діапазон цього виду активного відпочинку дуже широкий. Він доступний малим дітям і пенсіонерам, студентам і олігархам, політикам і домогосподаркам.

Нині найпопулярніші місцевості для розвитку гірськолижного туризму розташовані в Карпатах: Буковель, Яблуниця, Славське, Драгобрат, Боржавські полонини, гори Красія, Вишків та ін.

Функціонують чотири основні гірськолижні курорти: Буковель, Яблуниця, Славське та Драгобрат. Найпопулярніший з них Буковель. Він розташований у селі Поляниця Закарпатської області на висоті 900 м над рівнем моря. Назва цього гірськолижного курорту походить від гори (1129 м), на схилах якої він розміщений.

Це найкраще технічно облаштований гірськолижний курорт країни. Загальна довжина його трас досягає 20 км, з яких близько 95 % забезпечені снігогенеруючим устаткуванням. Загальний перепад висот до 500 м. Важливою особливістю Буковеля є те, що всі лижні траси пов'язані між собою.

Буковель добре обладнаний бугельними і крісельними підйомниками. На схилах встановлені веб-камери, які забезпечують лижників інформацією в режимі онлайн про стан погоди і особливості снігового покриву безпосередньо на трасах.

Важливою складовою сервісу є пункти прокату гірськолижного спорядження, дорослі і дитячі лижні школи, група інструкторів зі сноубордингу, бригада професійних рятувальників, забезпечених усім необхідним устаткуванням, аж до вертольотів.

Сніг, як правило, у Буковелі випадає рано і в значній кількості. Це один з найбільш природно збережених куточків Карпат з чудовим лікувальним кліматом, фітонцидною рослинністю, прозорим повітрям, дивовижними краєвидами, які позитивно впливають як на практично здорових, так і на хворих людей в усі пори року.

На межі Івано-Франківської і Закарпатської областей, неподалік від відомого Яблунецького перевалу із залізничним і автомобільним сполученнями, розташований гірськолижний центр Івано-Франківщини – Яблуниця. Тут побудовано 10 бугельних підйомників довжиною від 100 до 1100 м. Характерною особливістю цього курорту є розмаїття трас різного рівня складності і, мабуть, найзручніший під'їзд до них.

Гірськолижний курорт Славське бере початок ще з XVIII ст., коли Галичина належала Австро-Угорщині. Тут будувалися готелі, трамплін, кліматотерапевтична станція. Нині Славське відновлює славу гірськолижного курорту європейського значення. Тут на чотирьох горах прокладені гірськолижні траси, які не поступаються відповідним трасам Австрії і Швейцарії, працюють крісельні і бугельні підйомники. Славське – місце як для професіоналів, так і для аматорів, а також для проведення змагань.

Інтенсивно розвивається гірськолижний курорт Драгобрат. Він розташований у Рахівському районі Закарпатської області біля селища Ясиня. Це найвисокогірніша лижна база країни (1400 метрів над рівнем моря). Така висота, а також підковоподібна експозиція схилів масиву Свидовець дає змогу мати з листопада до травня стабільний сніговий покрив, потужність якого місцями досягає 5 м. Це створює просто ідеальні умови для сноубордистів. Є дитяча траса і три підйомники. Драгобрат – єдине місце в Україні, де можливе катання на сніжниках у червні та першій половині липня. Їх довжина становить 500 м.

Як і Буковель, Драгобрат має добре розвинене сервісне забезпечення: прокат гірського спорядження і сноубордів, ресторани і колиби, дискотека, кінозал тощо. Діє група інструкторів, траси освітлюються, планується будівництво сучасного готельно-рекреаційного комплексу.

Релігійний туризм в Україні доволі швидко і стабільно розвивається. Крім суто пізнавального, він має виховне, місіонерське значення. Приїжджаючи до діючого монастиря, туристи, паломники потрапляють у своєрідний замкнений світ спокою, краси, молитви, духовності, своєрідного відсторонення від мирської суєти. Зростає чисельність людей, які приїжджають до монастирів України хоча б раз на рік з метою відновлення чи корекції власних життєвих намірів, рішень, здійснення сповіді, відпущення гріхів тощо. Для багатьох людей відвідування святих місць примушує замислитися над сутністю людського існування у світі, визначити свою роль і місію в житті суспільства.

Для релігійного туризму придатні численні монастирі України, особливо Західної. Це зумовлено тим, що греко-католицька

церква толерантніша і не на стільки ортодоксальна, як, наприклад, євразійська православна церква Московського патріархату. Європейські туристи знаходять у греко-католицькій церкві багато знайомих і близьких їм рис європейської культури. Жінок тут не примушують гарячково шукати хустки, щоб покрити голови, до чого вони не звикли. Богослужіння здійснюється українською мовою, що теж приваблює іноземців.

Монастирі Правобережної України, як правило, розташовані в найкрасивіших у природному сенсі місцях. Тут зцілює тіло і душу сама природа. Практично поблизу кожного монастиря або безпосередньо на їх території є джерела цілющої води, а неподалік – природні національні парки, пам'ятки природи, стародавні міста, замки, фортеці, палацо-паркові ансамблі тощо. Таким чином, задіяні всі види пізнавальної рекреаційної діяльності.

Класичним прикладом розвитку релігійного туризму в Україні, відпрацювання основних його принципів є Крехівський монастир на Львівщині. У рекреаційно-туристичному плані він розміщений ідеально. Недалеко знаходиться Львів, за 12 км – Жовква з добре збереженим ансамблем середньовічного міста, оточеного оборонними мурами з брамами і банітами, дерев'яною церквою XV ст. і синагогою XVI ст.

Крехівський монастир надзвичайно добре гармонує з вкритими сосново-буковими лісами мальовничими кряжами Розточчя. Він розташовується біля підніжжя гори Побійкової. Чудова природа, європейське облаштування монастиря, гарна в'їзна брама, чудова церква, каплиці, печерний монастир, Хресний шлях та інші об'єкти відразу зацікавлюють туристів. Комплекс «природа – споруда – святе місце» підсвідомо впливає на туристів, заспокоюючи їм душу. Вони кажуть, що сюди хочеться повертатися знову і знову.

Досвід Крехівського монастиря в організації релігійного туризму вказує на декілька проблем. Екскурсії тут проводять ченці, в яких виявлені комунікаційні здібності, вміння вести бесіди. Спілкування з туристами показало, що їх більше цікавлять не стільки відомості про монастир, його споруди, час заснування тощо, скільки щоденне облаштування життя ченців, взаємини між ними, ставлення до жінок тощо.

Збільшення кількості туристів привело до відкриття у монастирі виставки ікон, створення маршрутів для різних груп туристів, випуску путівників, облаштування місць для наметових містечок.

Стало очевидним і те, що участь ченців у проведенні екскурсій треба обмежувати. У майбутньому їх мають здійснювати професійні екскурсоводи туристичних груп. Цей досвід буде корисним для розробки ОСНОВНИХ принципів розвитку релігійного туризму, можливості якого в Україні практично необмежені. На сьогодні вони реалізовані не більше як на 3 % .

Сільський зелений туризм. Нині в Україні понад 15 млн людей живуть у селах. Серед працездатного населення сільської місцевості майже 3 млн осіб зайнято в особистих приватних господарствах. Близько 1 млн осіб на селі взагалі ніде не зайняті, не навчаються і лише десята частина з них зареєстрована в службі зайнятості як безробітні. Крім того, опитування показало, що понад 30 % сільських пенсіонерів за станом здоров'я і особистим бажанням могли б обслуговувати туристів і відпочивальників.

Обмежує розвиток сільського зеленого туризму в Україні низький рівень облаштування сільських садиб. Хоча загальний житловий фонд українського села величезний – 6,5 млн будинків, централізоване водопостачання мають лише 12 % осель, опалення природним газом – 18, а каналізацію – 7 %.

У цілому із загального житлового фонду сіл приватного сектору уже нині можна використати з метою розселення туристів і відпочиваючих до 30 % будинків належного санітарного стану. Ще 10 % – за мінімального ремонту та облаштування як самими жильцями, так і туристичними фірмами. Можна задіяти для цього і відповідні інвестиції країн Євросоюзу.

Взагалі сільський зелений туризм, аграрний туризм та інші види відпочинку на селі для України є порятунком українського села від повного занепаду, міграції селян до міст і на роботу за кордон.

В Україні заснована Спілка сприяння розвитку сільського зеленого туризму з регіональними відділеннями. Виходить журнал «Сільський зелений туризм». У ньому публікуються пропозиції

селян щодо використання їхніх будинків для відпочинку на селі вітчизняних і зарубіжних туристів з фотографіями садиб, описами природних принад регіону і переліком послуг.

Розвиток сільського зеленого туризму дасть змогу вирішити багато наболілих проблем українського села, сприятиме:

– підвищенню рівня зайнятості населення;

– зростанню доходів сільських жителів за рахунок надання послуг туристам і реалізації вироблених продуктів харчування за прийнятними цінами;

– покращенню благоустрою сіл, місцевих доріг, інженерного облаштування окремих садиб;

– відродженню місцевих народних звичаїв, промислів, кулінарних традицій;

– збереженню і відновленню місцевої історико-архітектурної спадщини, українських садиб з клунями, стодолами, шопами, вітряками тощо.

Основою сільського зеленого туризму є село, сільська оселя, селянин і його побут, які будуть цікавими іноземним туристам, якщо вони будуть українськими, а отже, відмінними від уже баченого вдома або в інших країнах. Туристу цікаво подивитися як селянин виробляє сир, масло, ковбасу, варить борщ або робить вареники саме за старовинними українськими традиціями. Тому їх треба відроджувати, бо багато за часів комуністичного режиму СРСР було втрачено і знищено. Туристи хотіли б не просто зайти до повітки, подивитися на корову, а й подоїти її, поспати на сіні в клуні, покататися на конях, взяти участь у святі різання свині, яке німці звуть «швайн-фест». Не менш важливим є відновлення загублених ремесел, їх традиційних центрів. Виготовлення ліжника, дерев'яного чи глиняного посуду, іграшок, киптарів, гуцульських топірців тощо не залишить байдужим жодного туриста.

Екологічний туризм – один із видів туризму, який здійснюється в екологічно збереженому людиною природному середовищі з метою пізнання природи і відпочинку. Він ґрунтується на природних багатствах, любові до природи, бажанні її пізнати з метою захисту і примноження біологічного різноманіття.

Міжнародна організація з екотуризму (TIE8) визначає його як відповідальну подорож у природні регіони, які зберігають природне довкілля та підтримують добробут місцевого населення.

Екологічний туризм набагато більш пізнавальна діяльність, ніж масовий туризм. Він базується не на ресторанах, нічних клубах, санаторно-курортних закладах, дорогих готелях, казино чи пляжах, а на мальовничих краєвидах, унікальних ландшафтах, пам'ятках природи, рідкісних і таких, що зникають, видах рослин і тварин, викопних рештках доісторичних представників різних геологічних епох.

Більшість авторів до екологічного туризму зараховують пізнавально-зберігальну діяльність людей під час туристичних мандрівок лише щодо незайманих і незабруднених природних територій. Очевидно, що до таких на сьогодні належать переважно заповідні ділянки Землі.

У Всесвітній туристичній організації (ВТО) вважають інакше, зараховуючи до екотуризму не лише мандрівки до недоторканих природних територій з метою споглядання ландшафтів і милування ними, а й ознайомлення з сучасними та історичними цінностями, які трапляються під час подорожі.

Основою розвитку екологічного туризму в Україні є 6737 спеціально відведених територій та об'єктів природного заповідного фонду. Їх загальна площа перевищує 2,35 млн га, що становить понад 3,9 % всієї площі держави.

Основою екотуризму України є національні природні парки, біосферні заповідники та регіональні ландшафтні парки. За їхнім статутом на території цього природно-заповідного фонду може здійснюватися рекреаційна діяльність, яка має проводитися у формі екологічного туризму. Національні природні парки займають 20,9 % території природно-заповідного фонду держави, біосферні заповідники – 9,6 %, регіональні ландшафтні парки – 17,2 %. Об'єктами екотуризму також є штучно створені людиною ботанічні, дендрологічні і зоологічні парки. Ними можуть бути і є парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва.

З розвитком екотуризму і зростанням його міжнародної складової можуть бути задіяні й інші об'єкти природно-заповідного фонду. Природні заповідники і заповідні урочища можуть використовуватися для проведення режимних екскурсій, організації на їх основі міжнародних екологічних конгресів, розширення освітньо-виховної роботи. Заказники і пам'ятки природи в майбутньому можна безпосередньо пристосовувати для розвитку комерційного екотуризму.

Великі перспективи для розвитку міжнародного екотуризму в Україні відкриваються внаслідок формування міждержавних природно-заповідних об'єктів. Наша держава першою у світі створила українсько-польсько-словацький біорезерват «Східні Карпати». Створюється такий резерват і в дельті Дунаю («Дунайські плавні»). Попереду організація подібних територій на кордонах з Польщею, Білоруссю і Росією.

Нині екотуризм в Україні найрозвиненіший у національних природних парках (НПП). Зокрема, кінний екотуризм практикується у НПП Шацький і «Синевир» та може бути рекомендований для більшості інших об'єктів. Науково-пізнавальний туризм притаманний для Яворівського НПП і Карпатського НПП, який, як і «Святі гори», пропонує туристам екскурсії, позначені певними екологічними стежками. Парапланеризм і балунінг (подорожі на повітряних кулях) апробовані у НПП «Подільські Товтри» і «Синевир». Ці та інші НПП пропонують залежно від природних умов і наявних ресурсів аматорське і спортивне рибальство, дельтапланеризм (Карадазький природний заповідник), альпінізм (НПП «Вижницький»), екстремальний екотуризм – бадідрампінг (НПП «Сколівські Бескиди», «Подільські Товтри»). Кількість туристичних послуг, які надають об'єкти природно-заповідного фонду України, постійно зростає. Так, Азово-Сиваський НПП пропонує підводний екотуризм з плаванням з аквалангами до підводних печер і гротів.

Екологічний туризм має в Україні великі перспективи. Для його розвитку є відповідний природно-заповідний фонд, але потрібні законодавче забезпечення, а також організаційна та інвестиційна підтримка. Особливо ефективне тут міжнародне співробітництво.

Необхідно розробляти відповідні програми і представляти їх на міжнародні конкурси. Унікальний природно-культурний потенціал України уже зацікавив Організацію Об'єднаних Націй, Світовий банк та інші міжнародні організації. Таких зацікавлених організацій ставатиме дедалі більше.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Що таке спортивно-оздоровчий туризм?
2. Назвіть види оздоровчо-спортивної діяльності, які мають найбільші перспективи в Україні.
3. Які види спортивно-оздоровчого туризму вам відомі?
4. Що ви знаєте про умови розвитку пішохідного туризму в нашій країні?
5. У яких районах України найкращі умови для водного туризму?
6. Які перспективи розвитку вітрильного туризму в Україні?
7. Запропонуйте власні маршрути велосипедних походів.
8. Назвіть основні райони спелеотуризму.
9. Чому нині спостерігається бум у гірськолижному туризмі?
10. Які гірськолижні курорти України є основними?
11. У чому полягають перспективи розвитку гірськолижного курорту Драгобрат?

ТЕМА 12
РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ У СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ

12.1. Види спортивно-оздоровчих послуг

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 і трудової діяльності його життя.

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 є ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку і самовдосконалення людини, виховання дбайливого ставлення до природи і культурної спадщини, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями.

Створення умов для того, щоб українці могли активно проводити своє дозвілля, зокрема використовувати ресурси масового спорту та фізичної культури, є основним напрямом діяльності органів влади всіх рівнів у вирішенні завдання формування здорового способу життя населення.

Помітною популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчі та спортивно-оздоровчі послуги, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і готелями. Такі послуги називаються рекреаційними, їх сутність полягає в організації процесу відновлення, і, звичайно, розвитку і вдосконалення сил і можливостей людини – фізичних, емоційних, адаптаційних, духовних.

Для надання оздоровчих послуг спорткомплекс або готель повинні володіти певними об'єктами та інструментами. До таких об'єктів відносять:

– плавальний басейн відкритого типу;

– пляж;

– спортивні та ігрові майданчики;

– клуб здоров'я;

– власний причал;
– пішохідні туристичні стежки;
– велосипедні доріжки;
– тренажерний зал;
– каток та ін.

І тільки за умови наявності у власності комплексу цих об'єктів, а також достатньої кількості спеціалізованого інвентарю з'являється можливість надавати платні оздоровчі послуги і спортивно-оздоровчі.

Більшість комплексів та інших об'єктів розміщення організовують на своїй території спеціалізовані оздоровчі центри, фітнес-центри, спортивні клуби та інші заклади, що пропонують надання оздоровчих послуг. Різноманітність подібних послуг залежить від спортивно-оздоровчої бази конкретного туркомплексу.

Види послуг, що пропонуються традиційними оздоровчими центрами:

– таласотерапія;
– аромотерапія;
– бальнеотерапія;
– фітотерапія;
– фізіотерапія;
– інші платні оздоровчі послуги.

Найбільш популярними в останні роки є:

– теніс обох видів;
– волейбол, зокрема пляжний;
– футбол;
– ручний м'яч;
– сквош;
– заняття в басейнах (відкритих і закритих).

Досить часто спортивні споруди, басейни в готелях комбінуються з приміщеннями для надання інших видів послуг (анімаційних, лікувальних, розважальних):

– ігровими залами;
– масажними кабінетами;
– саунами;
– соляріями;
– тренажерними залами.

Літні види спорту та оздоровчі заходи, культивовані в туркомплексах:

– американський футбол;
– міні-футбол;
– футбол;
– гольф;
– міні-гольф;
– теніс настільний і на кортах;
– бадмінтон;
– баскетбол;
– волейбол;
– велосипед;
– сквош;
– городки;
– катання на роликових ковзанах,
– стрільба з лука та арбалета ,
– парашутний спорт,
– підйом на повітряній кулі, дельтапланеризм.

Серед водних видів спорту в літній час культивуються:

– плавання;
– водні лижі;
– віндсерфінг;
– веслування;
– вітрильний спорт;
– буферний спорт;
– водно-моторний спорт;
– підводне плавання.

Зимові види спорту та спортивно-оздоровчі заходи, культивовані в туркомплексах і готелях:

– гірські і звичайні лижі;
– лижний серфінг;
– ковзанярський спорт;
– їзда на санях і мотосанях;
– лижні походи, футбол на снігу.

Наявність тих чи інших послуг залежать від природно-кліматичних умов регіону, в якому розташований туркомплекс, від його оснащеності спортивними спорудами або від наявності

таких поблизу туркомплексу. Тобто спортивні послуги можуть надаватися не тільки безпосередньо туркомплексом, але і спеціалізованими фірмами, розташованими поблизу туркомплексу.

Спортивно-розважальні послуги іноді відносять до анімаційних послуг. До спортивно-цікавих видів послуг відносять боулінг, кегельбан, більярд, спортивно цікаві ігри, шахи, шашки. Зали для надання спортивно цікавих послуг зазвичай комбінуються з барами, танцювальними залами, диско-клубами. Тому іноді ці послуги відносять до анімаційних.

До спортивно-оздоровчих послуг відносять послуги оздоровлювальної галузі. Основні структурні підрозділи оздоровлювальної галузі:

– клуби (центри) здоров'я (фітнес, шейпінг, аеробіка, калланетика, йога, SPA, велнес та ін.);
– фізкультурно-оздоровлювальні центри;
– спортивно-оздоровлювальні центри;
– рекреаційно-оздоровлювальні центри;
– оздоровлювальні центри;
– туристичні бази;
– курортні готелі;
– санаторії;
– санаторії-профілакторії;
– пансіонати;
– будинки відпочинку;
– дитячі і молодіжні оздоровлювальні табори;
– косметичні центри та салони;
– банні комплекси та ін.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Забезпечення безпеки послуг спортивно-оздоровлювального сервісу.
2. Забезпечення безпеки наданих послуг як принцип організації спортивно-оздоровлювального сервісу.
3. Організаційні особливості спортивно-оздоровлювальних послуг велнес-центрів.

4. Організаційні особливості спортивно-оздоровлювальних послуг тренувальних залів.

5. Організація спеціалізованих турів спортивно-оздоровлювального напрямку.

6. Організація, підприємство спортивно-оздоровлювального сервісу як розвивальний організм.

7. Основні компоненти бізнес-проекту створення фітнес-клубу.

8. Основні правила методики та принципи організації занять у сфері спортивно-оздоровлювальних послуг.

9. Основи законодавства, які регулюють відношення у сфері спортивно-оздоровлювального сервісу.

10. Особливості менеджменту, матеріально-технічної бази та економічної діяльності організацій спортивно-оздоровлювального сервісу.

11. Особливості початкових етапів підприємницької діяльності у сфері спортивно-оздоровлювального сервісу.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

основний

1. Андрєєва О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище / Актуал. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: IV Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя: КПУ, 2012. С. 18–20.

2. Андрєєва О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* 2009. № 9. С. 7–11.

3. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории. [Электронный ресурс]: дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. М.: РГБ, 2003. 215 с.

4. Ващенко Н. П. Рекреаційні комплекси світу: навч.-метод. видання. К.: КНТЕУ, 2004. 205 с.

5. Виноградов Г. П., Калинкин Л. А. Единое рекреационное пространство. *Теория и практика физ. культуры.* 2001. № 5. С. 56–57.

6. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры. *Культура физ. и здоровье*. 2004. № 2. С. 18–21.

7. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

додатковий

8. Зайцев В. П., Крамской С. И., Манучарян С. В. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов. *Культура физ. и здоровье*. 2007. № 2 (12). С. 22–25.

9. Зорин И. В., Квартальнов В. А. Энциклопедия туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 368 с.

10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. К.: Олімп. л-ра, 2010. 200 с.

11. Мерзляк А. В., Яцук Н. В. Система механізмів державного регулювання рекреаційної сфери України : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 248 с.

12. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. 36 с.

13. Смородинов А. С., Смородинова В. И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов. *Культура физ. и здоровье*. 2004. № 1. С. 30–32.

14. Стеббинс Р. А. Свободное время: к оптимальному стилю досуга (взгляд из Канады). *Социолог. исслед*. 2000. № 7. С. 64–72.

15. Стебихова Ю. А. Досуговое неравенство как фактор социальной дифференциации: дисс. ... канд. соц. наук: спец. 22.00.04. Саратов, 2006. 200 с.

16. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека: монография: в 2 кн. М.: Изд-во «Университ. кн.», 2011. Кн. 1. 766 с.

17. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

МОДУЛЬ ІІІ
МЕТОДОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ І КЛАСИФІКАЦІЙНІ ОЗНАКИ ТУРИЗМУ

ТЕМА 13
ТУРИЗМ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

13.1. Сутність, значення та функції рекреації і туризму

Логіка дослідження потребує першочергового з'ясування сутності та особливостей основних понять, а саме рекреації і туризму. Незважаючи на велику популярність і поширеність цих понять, існують певні труднощі щодо їх розуміння й визначення. Відомі різні підходи до трактування сутності, взаємозв'язку та співвідношення між термінами рекреації і туризму. Більшість науковців розглядають туризм як одну із форм рекреації, інші – як окремі сфери. Концепт полягає в розгляді рекреації та туризму як соціально-економічних явищ у трьох аспектах: сутнісному (аналіз основних складових рекреації), функціональному (дослідження структури, взаємозв'язків окремих елементів, впливу комплексу факторів на розвиток і цілісність сфери рекреації і туризму) та організаційно-управлінському. При цьому туризм розглядатиметься як одна з найбільш важливих форм рекреації. Поняття рекреація (від лат. recreatio) зазвичай трактується з двох позицій. По-перше, вона означає процес відновлення сил. Тому у вузькому розумінні рекреацію розглядають як процес відновлення, відтворення сил, витрачених людиною у процесі різноманітної діяльності. По-друге, більш широко вона охоплює різноманітні види людської діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих та соціальних потреб; сукупність явищ і відносин, що виникають при використанні вільного часу для оздоровлювальної, пізнавальної, спортивної, культурно-розважальної діяльності людей на спеціальних територіях, зокрема розташованих поза населеним пунктом, який є місцем їх постійного проживання, а також зміну виду діяльності (не на

трудову), розваги, відпочинку, які характеризують відповідний простір. Отже, поняття рекреація характеризує не тільки процес відновлення сил людини (з її погляду), але і заходи та простір, в якому це відбувається (із позицій середовища). Наразі суспільний розвиток характеризується зростанням ролі рекреації у процесі відновлення сил людини. Вважається, що рекреація полягає у відновленні фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини через комплекс заходів у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях. Тобто наголошується на відновлювальній функції рекреації, яка на тлі нинішніх глобальних технологічних, економічних і соціальних трансформацій набуває нового змісту.

Сьогодні вона впливає не тільки на відновлення робочої сили, але й людину в цілому. Відновлення робочої сили охоплює комплекс суспільних відносин, пов'язаних із головною відновлювальною силою – людиною. Тому кожна суспільно-економічна формація характеризується своїми, тільки їй властивими закономірностями й особливостями відновлення робочої сили. Одночасно сучасні автори розглядають рекреацію (від лат. recreatio – відновлення) як компенсуюче відновлення витрачених людиною у процесі трудової діяльності сил, а також створення їх певного запасу для збереження і нарощення фізичного й інтелектуального потенціалу. У сучасній економічній науці немає єдиного розуміння сутності терміна рекреація, а також однозначного законодавчого визначення кола основних понять, пов'язаних із рекреацією і дозвіллям. Саме тому не існує чіткого розуміння таких понять, як рекреація, туризм, відпочинок, дозвілля, розваги та інші. Зокрема, законодавчо закріплено термін туризм, але не визначено категорії рекреації. В Україні лише два закони формують поле для рекреаційно-туристичної діяльності – «Про туризм» та «Про курорти», причому в останньому термін рекреація взагалі не використовується. На наш погляд, схожим за змістом із рекреацією, але таким, що має певну специфіку, є туризм, що у перекладі з французького означає прогулянку або поїздку (фр. tourisme – подорож), яка в результаті завершується поверненням до місця, де розпочатий шлях. Древні філософи вважали, що подорож – це шлях людини, що простує дорогою добра, яка веде його до самоудосконалення і пізнання істини. Сучасне розуміння туризму

ґрунтується на визнанні його як важливого напряму міжнародної співпраці на основі поваги національної культури й інтересів кожної держави. У сучасній економічній науці існують такі основні підходи до визначення сутності туризму: 1) сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі подорожі та перебування людей поза місцем їх постійного проживання, якщо перебування не перетворюється у тривале проживання або тимчасове заняття заради заробітку;

2) подорожі у вільний час, поїздки з пізнавальною метою або на відпочинок, один із видів активного відпочинку; діяльність осіб, які здійснюють поїздки і перебувають у місцях, що розташовані за межами їх звичайного середовища проживання, на термін від 24 год. до одного року, з будь-якою метою, але без здійснення діяльності, що оплачується із джерел, які розміщені у місці відвідання (за визначенням, прийнятим Всесвітньою туристичною організацією);

3) тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності за місцем перебування.

Зважаючи на законодавче закріплення терміна туризм, ми у своїх дослідженнях беремо за основу його визначення відповідно до Закону України «Про туризм», а саме: як тимчасовий виїзд особи з місця проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці, куди особа від'їжджає» . Слід наголосити на необхідності розширення поняття туризму за його традиційні межі, що зумовлено зростанням інтенсивності сучасних в'їзних – виїзних процесів, диверсифікацією їх видів, глобалізацією їх прояву та значного впливу на економіки держав світу. Можна зробити висновок, що цілі сучасного туризму стають все більш різноманітними. Поряд із активним відпочинком та участю в ділових, наукових і культурних заходах він здійснюється зі спортивними, оздоровлювальними, виховними, релігійними, екологічними, культурно-пізнавальними, історичними, літературно-художніми, навчальними та іншими цілями. Крім того, досить часто застосовується термін відпочинок, який означає процес відновлення працездатності

після її тимчасового зниження в результаті наростання стомлення під впливом оперативних навантажень, засіб природного регулювання працездатності. У свою чергу, під рекреацією розуміють процес відновлення працездатності після її значного і тривалого зниження в результаті дії навантажень. Що стосується туризму та екскурсій, то основними їх критеріями є тривалість і місце проведення. Визначення тимчасової відмінності між ними досить однозначне – це добовий цикл. Усе, що займає в рекреаційній діяльності менше 24 год., є екскурсією, більше ніж 24 год. – туризмом. Таким чином, поняття рекреація і туризм є спільними для означення процесу відновлення життєвих сил людини, тому дуже часто їх використовують як синоніми. Разом з тим рекреація є більш широким поняттям, що зосереджується саме на процесі відновлення та оздоровлення життєвих сил людини. Це може відбуватися як у спеціалізованих установах, так і за місцем проживання громадян. Рекреація охоплює практично всі види діяльності людини в її вільний від роботи час, який вона проводить поза своїм постійним помешканням. У свою чергу, туризм також завжди спрямований на відновлення і розвиток життєвих сил людини, але це поняття вужче, оскільки він завжди пов'язаний з подорожами та супроводжується споживанням відповідних послуг і використанням рекреаційних ресурсів певних територій. Саме тому, на наш погляд, є сенс розглядати разом ці поняття як єдину рекреаційно-туристичну сферу, яка охоплює різноманітні види діяльності (оздоровлювальну, пізнавальну, спортивну, культурну та інші), спрямовані на відновлення та розвиток життєвих сил людини. Ці види діяльності можуть відноситися до різних сфер, але за своїм цільовим спрямуванням орієнтовані на зміцнення та розвиток здоров'я, життєвих сил людини. Рекреаційно-туристична сфера є частиною національної економіки, об'єднує складну систему рекреаційних і туристичних закладів, підприємств інфраструктури та інших галузей, що мають тісні виробничі й економічні зв'язки, спільно використовують ресурси з метою задоволення різноманітних оздоровчих, пізнавальних, культурних та інших потреб населення. Відповідно, логічно виділяти і специфічний вид економічної діяльності – рекреаційну, що трактується як

діяльність людини у вільний час, здійснювану з метою відновлення фізичних сил і характеризується різноманітністю поведінки людей. Для подальшого дослідження співвідношення понять рекреації та туризму доцільно розглянути основні функції, що виконують ці види діяльності. У науковій літературі існують різні підходи до виокремлення таких функцій. Досить часто функції рекреаційної сфери об'єднують у чотири основні групи: медико-біологічні, соціально-культурні, економічні та політичні. Медико-біологічна (санаторно-курортне лікування й оздоровлення) полягає у відновленні фізичних і духовних сил, подальшому оздоровленні людини; соціально-культурна – задовольняє культурні, духовні потреби населення, потреби пізнання в найширшому значенні; соціально-економічна – відтворення робочої сили, яке прискорює зростання продуктивності праці та підвищення ефективності виробництва. На наш погляд, більш доцільно поділяти функції рекреації на три основні групи: медико-біологічна (санаторно-курортне лікування й оздоровлення, зняття виробничої і невиробничої психологічної втоми людини), соціально-культурна (потреби пізнання в широкому розумінні, пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому як визначальна функція) та економічна (відновлення робочої сили). Варто зауважити, що з підвищенням ролі рекреації і туризму в розвитку економічних систем відбувається розширення функцій, які вони виконують. Зокрема, іноді виділяють екологічні, міжнародні, інтеграційні та містоутворювальні функції. Перша пов'язується з тим, що, з одного боку, функціонування рекреаційної сфери стимулює, з іншого – обмежує розвиток ряду виробництв, які завдають шкоди дозвіллю, природним і культурним цінностям. Оскільки рекреаційна та туристична діяльність суттєво впливає на розвиток і зміцнення міжнародних зв'язків, ділових контактів, налагодження тісних відносин між державами та окремими регіонами, нарощування їх експортного потенціалу, зростання валютних надходжень, це становить суть міжнародної функції. Формування міст-курортів або курортних агломерацій відбувається внаслідок виконання містоутворювальної функції. Виходячи із запропонованої функціональної ролі рекреації і туризму логічно продовжити аналіз

структурування цієї сфери. На наш погляд, її структуру можна розкрити в таких аспектах: видовому, функціонально-галузевому, територіальному та організаційно-управлінському. За найбільш суттєвими ознаками в контексті впливу на стан здоров'я людини доцільно виділяти такі види рекреації залежно від потреб, що її обумовлюють: лікувально-оздоровчу (клімато-, бальнео-, грязелікування тощо); оздоровчо-спортивну – активну (заняття будь-яким видом спорту) та пасивну (інтерес до спорту, відвідування змагань або спортивних ігор); культурно-пізнавальну – потреба в розширенні різноманітних знань (екскурсії, маршрути вихідного дня, культурно-пізнавальний туризм та ін.); екологічну, у тому числі сільський зелений туризм; залежно від способів розміщення рекреантів: у санаторіях та пансіонатах із лікуванням, санаторіях-профілакторіях, пансіонатах із лікуванням, курортних поліклініках, таборах (дитячих різної спеціалізації – лікувально-оздоровчих, санаторно-курортних, спортивних), на базах відпочинку, турбазах, у готелях, мотелях, кемпінгах, сільських садибах, мисливських будинках, спортзалах, на кортах тощо; залежно від вікового складу рекреантів: дитячу, підліткову, молодіжну, осіб працездатного і похилого віку; залежно від часу і тривалості – сезонну (літню, зимову), цілорічну, одно-дводенну, вихідного дня, коротко- і довгострокову. Видова структура рекреації і туризму тісно пов'язана з їх функціями та видами рекреаційних ресурсів і є надзвичайно різноманітною. Виходячи з наявності різних природних ресурсів можуть виділятися лісний, гірський, морський види рекреації. Але, як правило, відпочинок частіше пов'язується із функціями, цільовим спрямуванням, тому більш поширеним є поділ на лікувальну, оздоровлювальну, спортивну і пізнавальну рекреаційну діяльність. Лікувальна (курортна) рекреація поділяється за основними лікувальними факторами: клімат, мінеральні джерела, лікувальні грязі та відповідно групується на клімато-, бальнео- і грязелікуванні, які можуть поєднуватися й утворювати бальнеогрязе-, кліматогрязе-, кліматобальнеогрязелікування. Найбільшою різноманітністю характеризується оздоровлювальна і спортивна рекреація. Так, великою популярністю у світі користується купально-пляжний відпочинок, що включає різні рекреаційні заняття:

купання, сонячні ванни, прогулянки берегом, ігри у м'яч на пляжі, водні лижі. Прогулянковий і промислово-прогулянковий відпочинок передбачає прогулянки на відкритому повітрі, огляд краєвидів, збирання грибів і ягід, морських молюсків, коралів і інших дарів природи. Із туризмом загалом досить часто ототожнюють маршрутний – спортивний і любительський, які за характером перешкод поділяються на гірський і рівнинний. Суттєво зросла популярність прогулянкового і спортивного водного туризму, що включає водно-моторний спорт, воднолижний і парусний спорт, греблю на каное, тощо, які, зазвичай, поєднуються з купально-пляжним туризмом на берегах морів, озер і річок. Серед інших видів туризму варто виділити підводний спортивний, археологічний підводний, риболовний, полювальний, гірськолижний та альпінізм. Вони розрізняються за своїми особливостями, а також мають різне поширення в регіонах країни. Згідно із Законом України «Про туризм» виділяють такі види туризму: дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для інвалідів, культурно-пізнавальний, лікувально-оздоровлювальний, спортивний, релігійний, екологічний (зелений), сільський, підводний, гірський, пригодницький, мисливський, автомобільний, самодіяльний тощо. Незважаючи на те, що більшість рекреаційних занять мають пізнавальний характер, виділяють суто пізнавальні рекреаційні заняття, які полягають в інформаційному сприйнятті культурних надбань, тобто огляді культурно-історичних пам'яток, архітектурних ансамблів, а також ознайомленні з новими районами, країнами, їх етнографією, фольклором, природними й господарськими об'єктами та явищами. Отже, на основі викладеного вище нами запропоновано структурну схему місця туризму в системі рекреаційного поля. Основними класифікаційними чинниками рекреаційної діяльності вважають мету подорожі, характер організації, правовий статус, тривалість подорожі і перебування в певному місці рекреанта, сезонність, характер пересування рекреанта, його вік, активність занять тощо. Відповідно до функціонально-галузевої структури (сукупності галузей і видів діяльності, які виконують певні функції в рамках рекреаційного комплексу для досягнення кінцевих цілей) можна виділити дві підсистеми

(сфери): безпосереднього обслуговування відпочивальників і туристів та господарського забезпечення рекреації й туризму. Рекреаційно-туристична сфера – це складне утворення, що об'єднує різноманітні галузі, підгалузі та види діяльності, кожна з яких виконує самостійні функції. При цьому ті ж функції вони можуть виконувати і в інших господарських системах території. Наприклад, ресторанне господарство або торгівля обслуговують не лише рекреантів і туристів, а й усе населення території. Отже, більшість товарів і послуг одночасно можуть задовольняти потреби як рекреантів і туристів, так і неорганізованих відпочивальників, а також населення, яке постійно проживає на певній території. Формування та функціонування рекреаційно-туристичної сфери можливе за умови наявності зв'язків з іншими галузями, які певною мірою залучені до процесу обслуговування рекреантів і туристів. Звичайно, усі вони не можуть бути включені до складу цієї сфери, тому остання розглядається нами як важлива частина національної економіки, що об'єднує розгалужену систему рекреаційних і туристичних закладів, підприємств інфраструктури та інших. Сферу безпосереднього обслуговування рекреантів і туристів формують рекреаційні й туристичні підприємства, установи і заклади (вони є основною ланкою рекреаційного комплексу), а саме: лікувальні (залежно від технології клімато-, грязе- і бальнеолікувальні), оздоровлювальні (купально-пляжні та прогулянкові), спортивні (спортивно-туристичні, альпіністські, мисливські тощо), пізнавальні (розрізняються за об'єктами огляду та засобами транспорту). Таким чином, залежно від видів рекреаційної і туристичної діяльності та систем занять у рекреаційно-туристичній сфері розрізняють санаторно-курортну, оздоровлювально-спортивну, туристично-пізнавальну, короткострокову, а також корпоративну рекреацію, дитячий відпочинок та оздоровлення. Санаторно-курортна рекреація включає діяльність, що відбувається на базі санаторіїв, санаторіїв-профілакторіїв, пансіонатів із лікуванням, курортних поліклінік. Туристично-пізнавальна рекреація (екскурсії, маршрути вихідного дня, культурно-пізнавальний туризм та ін.) поділяється на самодіяльний та організований туризм і розгортається на базі інфраструктури, представленої

турбазами, готелями, мотелями, кемпінгами. Оздоровлювально-спортивна рекреація (прогулянкового, мисливського, альпіністського, пляжно-купального, аграрно-рекреаційного туризму та ін.) проводиться в будинках відпочинку, пансіонатах, мисливських будинках, спортзалах, на кортах; буває самодіяльною та організованою. Дитячий відпочинок пов'язаний із організованим відпочинком дітей у дитячих таборах різної спеціалізації (лікувально-оздоровлювальних, санаторно-курортних, спортивних) у різні пори року. Корпоративна рекреація залучає до рекреаційного та туристичного процесу не тільки суб'єктів певного регіону, але й інших з метою всебічного пізнання та продуктивнішого оздоровлення і відпочинку; передбачає співробітництво з аналогічними структурами іноземних держав щодо спільної діяльності з організації туристично-рекреаційного процесу, відкриття філій як усередині країни, так і за кордоном.

Курортно-оздоровлювальне і туристичне господарство не може розвиватися в межах однієї галузі, воно постійно взаємодіє з багатьма іншими, які прямо чи опосередковано беруть участь в організації відпочинку й оздоровлення населення. Якщо галузі взаємодоповнюють одна одну, а зв'язки між ними носять стійкий характер і в результаті сприяють задоволенню рекреаційних і туристичних потреб, то формується рекреаційно-туристична сфера. До неї разом із закладами власне рекреації й туризму входять заклади різних галузей господарства певного регіону, які спеціалізуються на випуску продукції для відпочивальників та організацій рекреаційної і туристичної діяльності, а також заклади сфери обслуговування, які надають послуги населенню під час відпочинку. Сфера господарського забезпечення рекреаційно-туристичної діяльності представлена підкомплексами невиробничого та виробничого обслуговування. До першого належать: організації, які займаються розробкою та впровадженням турів; заклади ресторанного господарства, якщо вони є невід'ємною частиною підприємств, що надають послуги з розміщення (ресторани в готелях, їдальні в пансіонатах та будинках відпочинку тощо); транспортні організації, які займаються перевезеннями рекреантів; навчальні заклади з підготовки та підвищення кваліфікації спеціалістів

галузі; інформаційні та рекламні служби; підприємства роздрібної торгівлі з продажу товарів рекреаційного попиту; підприємства зв'язку, залучені до обслуговування рекреантів; науково-дослідні організації; страхові компанії. До виробничого підкомплексу належать підприємства з виробництва товарів рекреаційно-туристичного попиту, житлово-комунальної інфраструктури, задіяні в комплексі (газо-, водо-, електропостачання, системи каналізації), АПК, які забезпечують рекреантів і туристів продуктами харчування, а також будівельні організації, залучені до будівництва рекреаційних і туристичних об'єктів. Інфраструктура рекреаційно-туристичного обслуговуванням рекреантів і туристів включає: приватні будинки і легкові автомобілі, що здаються в оренду; автогосподарства, які надають автобуси для обслуговування туристів; таксомоторні парки; ресторани, кафе; підприємства сфери дозвілля та розваг (спортивні клуби і заклади, музеї, театри та кінотеатри, нічні клуби, казино, виставкові зали тощо); підприємства, які надають літаки для чартерних рейсів; морські, річкові порти, які надають судна для обслуговування туристів, та інші. Територіальна структура рекреаційно-туристичної сфери. Функціонування рекреації і туризму неможливе без урахування територіальних чинників, адже необхідною умовою для розвитку цієї сфери є наявність рекреаційних ресурсів, а також певний спосіб раціонального розміщення у безпосередній близькості до цих ресурсів рекреаційних закладів: засобів розміщення рекреантів і туристів, рекреаційних ресурсів, місць розселення обслуговуючого персоналу, закладів, що забезпечують умови для відпочинку населення. Усі ці елементи поєднуються в різні за величиною та спеціалізацією форми територіальної організації, що включають як території й об'єкти прямого рекреаційного призначення (об'єкти, зони, культурно-історичні парки, екскурсійні центри), так і території непрямого рекреаційного освоєння (заповідники, природні національні парки, пам'ятники природи). Основою формування рекреаційно-туристичного спрямування розвитку тих чи інших територій мають бути не тільки економічні, а й соціальні та культурні орієнтації суспільства. Саме тому наявність рекреаційних ресурсів є неодмінною передумовою для розвитку рекреації і

туризму, але й потрібна політична воля для орієнтації їх розвитку на соціальні, культурні, пізнавальні, екологічні та інші цілі розвитку людини. Організаційно-управлінська структура рекреаційно-туристичної сфери являє собою сукупність організаційних форм діяльності та системи управління, спрямованої на взаємоузгоджений розвиток усіх її ланок та суб'єктів. З погляду форм організації, суб'єктами рекреаційної діяльності можуть бути індивідуальні підприємці, малий та середній бізнес, великі (у тому числі міжнародні) туристичні фірми. Різноманітні за масштабами підприємства цієї сфери можуть здійснювати діяльність на засадах різних форм власності: приватної, акціонерної, державної, змішаної (державно-приватної, державно-акціонерної тощо). Із позицій управління всі суб'єкти рекреаційної сфери здійснюють самостійну діяльність, але в межах єдиної державної політики розвитку. Саме тому для вирішення складних і масштабних проблем формування та функціонування рекреаційно-туристичної сфери необхідна чітка організаційно-управлінська структура всіх її рівнів. Виділяється також організований і неорганізований вид відпочинку: перший є строго дозованим, свідомо керованим процесом використання рекреаційних ресурсів, який заснований на пристосуванні для цього природних і культурних об'єктів, високому рівні обслуговування відпочивальників; другий – характеризується відсутністю спеціально організованих рекреаційних об'єктів і маршрутів обслуговування. Узагальнюючи наведені вище підходи до структуризації рекреаційно-туристичної сфери, можна стверджувати, що всі просторові форми організації рекреаційної діяльності різних функціональних типів та ієрархічних рівнів розглядаються як територіально-господарські утворення, що характеризуються тріадою взаємопов'язаних елементів: території (рекреаційних ресурсів природного й антропогенного походження), рекреантів, у тому числі з виділенням місцевого населення (носіїв попиту на рекреаційні послуги) та суб'єктів рекреаційного підприємництва й комплексу рекреаційної, виробничої та соціальної інфраструктури (виразників пропозиції рекреаційних послуг). Слід зазначити, що поняття туризму традиційно розглядається як комерційний економічний феномен. На противагу

такому підходу, рекреація розглядалася більше в ресурсному аспекті як об'єкт загальнодержавного управління і використання. Наразі існує потреба більш комплексного узагальнюючого підходу до розуміння як сутності рекреації і туризму, тобто єдиної сфери оздоровлення і відновлення життєвих сил людини, так і змісту соціального й економічного аспектів функціонування цієї сфери, адже вона нерозривно пов'язана із економічною активністю, зайнятістю населення, рівнем доходів, внеску у ВВП тощо. Зі зростанням комерціалізації рекреації і розпорошенням обов'язків у рекреаційно-туристичній сфері між державними і приватними структурами посилюється конвергенція між туризмом і рекреацією у площині теорії, діяльності і впливів. Одночасно рекреаційні і туристичні ресурси необхідно розглядати комплексно для різних видів діяльності під час дозвілля . Таким чином, рекреація і туризм відкривають великі можливості для відновлення здоров'я населення, збагачення людини природними, культурно-історичними та соціальними цінностями не тільки своєї країни, але і всього світу. При цьому дослідження соціальних аспектів рекреації може відбуватися з погляду відпочивальників та організаторів відпочинку. Якщо для перших рекреація розглядається насамперед з особистісних позицій, то других – це час формування і функціонування діяльності, спрямованої на забезпечення рекреаційних потреб населення. Рекреація і туризм виконують суспільно важливі й необхідні функції – максимальне задоволення потреб населення в оздоровленні, лікуванні, відпочинку, духовному та фізичному розвитку. Соціальна політика держави повинна орієнтуватися на оздоровлення населення країни шляхом збереження мережі державних санаторіїв, забезпечення санаторного лікування громадян, постраждалих від стихійного лиха, аварій, інших категорій населення, що потребують державної підтримки. З іншого боку, необхідно враховувати економічні цілі для зміцнення економічного потенціалу цієї сфери та збільшення її внеску в національний дохід. Тому метою її розвитку має бути також задоволення попиту населення країни й іноземних громадян на відпочинок і курортне лікування в умовах, які задовольняють найбільш вимогливі потреби (фешенебельні апартаменти, широкий

асортимент лікувальних послуг, розвинена сфера розваг тощо). Саме тому рекреацію і туризм слід розглядати як єдину сферу, мета якої – відновлення здоров'я та розвиток життєвих сил людини. Рекреаційно-туристична сфера являє собою важливу частину національної економіки, об'єднуючи розгалужену систему рекреаційних і туристичних закладів, підприємств інфраструктури та інших суміжних галузей, що мають тісні виробничі й економічні зв'язки, спільно використовують ресурси з метою задоволення різноманітних оздоровлювальних, пізнавальних, культурних та інших потреб населення. Ця сфера як невід'ємна частина способу життя людини має стати одним із визначальних факторів соціально-економічного розвитку нашої країни у довгостроковій перспективі. 1.2. Соціальна компонента функціонування сфери рекреації і туризму в контексті людського розвитку. Виключне значення рекреації й туризму полягає в тому, що вони відіграють потужну економічну і не менш вагому соціальну функцію в житті суспільства. Загальновідомою є економічна функція, що полягає у впливі на розвиток всієї національної економіки, зайнятість, розвиток суміжних галузей тощо. В умовах ринкової економіки рекреаційно-туристична сфера забезпечує інтенсивне використання трудових і природних ресурсів, створює основи для підвищення рівня економічного розвитку території. Рекреація і туризм є сферою забезпечення гнучких форм зайнятості населення, тому в результаті їх розвитку зменшується безробіття та соціальне напруження в суспільстві. Внаслідок впливу на здоров'я знижується рівень захворюваності, підвищується життєвий тонус працюючих, що в цілому збільшує загальний фонд робочого часу. Крім того, рекреація і туризм є специфічною формою господарської діяльності, яка задовольняє попит на оздоровчі й туристичні послуги, а також впливає на інтенсивність інших галузей (легкої промисловості, сільського господарства, народних промислів тощо). Таким чином, в умовах ринкових відносин рекреаційно-туристична сфера виконує ряд економічних функцій: розвиток економіки міст, регіонів, галузей та всієї країни; забезпечення зайнятості населення за рахунок рекреаційного і туристичного обслуговування; розвиток суміжних галузей; вплив на доходи населення, структуру

та обсяги платіжного балансу, надходження валюти від іноземного туризму до державного і місцевих бюджетів. Водночас розвиток туризму є не тільки важливим чинником економічного розвитку країни, але й соціального та культурно-духовного. Саме рекреація і туризм можуть стати визначальними щодо ефективної реалізації концепції сталого розвитку, яка спрямована не тільки на економічне зростання, а й соціальний прогрес, охорону навколишнього природного середовища, гуманістичний, етичний і культурний розвиток загалом. Тому сфера рекреації і туризму як складне суспільне явище потребує наукового осмислення і в контексті дослідження її соціального виміру. Соціальне значення цієї галузі практично не досліджувалося, тому варто більш детально проаналізувати наявні проблеми. Рекреацію і туризм, що є соціальним явищем, можна розглядати і як соціальну практику, сферу відпочинку та дозвілля, форму споживання, культурний феномен. Крім того, вона безпосередньо пов'язана з навколишнім природним середовищем. У цьому ракурсі рекреація й туризм можуть досліджуватися в різних галузях наукових знань. Саме тому їх соціальний вимір потребує поглибленого підходу, який реалізується через уточнення положень щодо соціального впливу, соціальної результативності рекреації та туризму. Туризм як різновид рекреації, активного відпочинку сприяє зміцненню здоров'я людини, відновленню її працездатності і таким чином – через відновлення робочої сили – підвищенню продуктивності суспільної праці. Саме медико-біологічна функція є базовою, фундаментальною у розвитку сфери рекреації і туризму, оскільки орієнтована на лікування та оздоровлення населення на основі бальнеологічних, кліматичних та мікрокліматичних ресурсів, психокомфортного природного середовища. Вплив рекреації та туризму на відновлення здоров'я людини не обмежується її соціальним значенням для розвитку суспільства. Соціальні наслідки, результати функціонування цієї сфери розкриваються через широке коло соціальних ефектів, які узагальнено полягають у розвитку особистості людини, відновленні здоров'я населення, покращенні соціальних аспектів економічного розвитку (збільшення зайнятості, доходів населення, економіки і ВВП тощо). Розвиток особистості

людини. Під впливом науково-технічного прогресу відбувається поступове збільшення вільного часу населення, який може і повинен використовуватися на особистісний розвиток.

Зокрема, пізнавальний ефект проявляється через розвиток особистості на основі знайомства з історичними, етнографічними, природними пам'ятками та традиціями. Ця функція є фундаментальною для розвитку людини та суспільства в цілому. Під естетичним ефектом рекреації та туризму розуміють можливість милуватися красою природи, творами архітекторів, скульпторів, художників. Естетичний розвиток особистості тісно пов'язаний із впливом на її емоційно-психологічний стан, адже дає змогу зняти напруженість та втому після тяжкої праці, отримати позитивні емоції від зустрічей з людьми, вражень від цікавих туристичних об'єктів чи подолання перешкод у спортивних або активних туристичних подорожах. Творчостимулюючий вплив реалізується в тому, що учасники туристичних подорожей виходять за рамки стереотипного існування, відволікаються від побутових дрібниць, концентруються на вирішенні нових проблем. За кілька тисяч років організованих подорожей накопичилась величезна кількість проявів творчості, насамперед це наукові відкриття, художні, документальні та науково-популярні твори; винахід спеціального спорядження, одягу, взуття, транспортних засобів, продуктів харчування. Окремі зарубіжні спеціалісти та дослідники виділяють такий вплив рекреації й туризму, як холістичний, відповідно до якого ця сфера є засобом отримання задоволення, створення атмосфери свята серед звичайного життя, та поведінковий, коли рекреація і туризм трактується як сфера задоволення визначених людських потреб. Соціокультурний вплив проявляється як у ставленні до туристів та рекреантів, так і населення територій, що їх приймають. Інтерес до історії та культури місцевості викликає у місцевого населення потребу в пізнанні власних історичних коренів, культури свого народу. Цікавість, яку проявляють туристи й рекреанти до культурної спадщини країни, викликає в жителів відчуття гордості, бажання зберегти свої національні традиції та ремесла. Крім того, діє суто прагматична необхідність готувати екскурсійні матеріали, підтримувати пам'ятники в належному

стані, що сприяє збереженню культурної та історичної спадщини. Безумовним є також виховний контекст, що передбачає знайомство з історією, природою та культурою інших країн чи регіонів і розширює світогляд людини, поглиблює його естетичне сприйняття художніх та природних цінностей. Особливу роль туризм і рекреація відіграють у вихованні підростаючого покоління. Рекреація й туризм сприяють взаємопізнанню націй, установленню культурно-економічних зв'язків між народами та, як наслідок, розвитку співпраці між державами, поліпшенню міжнародної ситуації в цілому. Спортивне значення досліджуваної сфери полягає у долученні відпочивальників до найбільш дієвих засобів та методів фізичного виховання. Туризм і рекреація мають всі необхідні компоненти формування здоров'я: спілкування з природою, зміна середовища, психологічне розвантаження, фізична активність. Спорт як елемент туризму чи рекреації простий в організації, доступний людям будь-якого віку. По суті, туризм є природним видом спорту. Оздоровлювально-рекреаційний ефект рекреації та туризму, зазвичай, визначається як відтворювальний чи репродуктивний. Він дає змогу відновлювати сили та внутрішні резерви людини, витрачені як у процесі трудової діяльності, так і виконання поточних побутових обов'язків. Із погляду туриста чи рекреанта як споживача, саме ця функція є пріоритетним проявом рекреації й туризму. Причому оздоровлювальний ефект диференціюється на лікувальний, відомий з давніх часів, та профілактичний, характерний для більшості сучасних видів відпочинку і туризму. Сфера санаторно-курортного оздоровлення, відпочинку й туризму населення сприяє підвищенню якості його життя і загалом людському розвитку.

ТЕМА 14
ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

На сьогодні день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно з Законом України «Про туризм» туризм класифікується за організаційними формами та видами (стаття 4) [18].

Так, залежно від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм-подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм – подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і у міжнародному туризмі, мета та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі, існують такі види туризму:

– дитячий;

– молодіжний;

– сімейний;

– для осіб похилого віку;

– для інвалідів.

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять зі спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму – оздоровлювально-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. Особи похилого віку здійснюють, в основному, подорожі оздоровлювально-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види:
– спортивний;
– пізнавальний (екскурсійний);
– діловий;
– аматорський (мисливський, рибальський);
– релігійний;
– рекреаційний;
– реабілітаційний;
– професійно-прикладний;
– учбовий;
– краєзнавчий;
– пригодницький;
– експедиційний;
– комерційний;
– комбінований;
– культурно-освітній;
– лікувально-оздоровчий;
– екологічний (зелений) тощо.

Запропоновані підходи до класифікації туризму, на нашу думку, безперечно, заслуговують уваги, але деякі позиції не мають чіткості та викликають певні питання. Так, не зрозуміло, чим відрізняються такі види туризму, як: діловий від комерційного, лікувально-оздоровчий від реабілітаційного (класифікація залежно від мети подорожі); чому вид туризму «водний» віднесено у групу «за характером туристичного маршруту» та у групу «залежно від засобів пересування» тощо. Тому пропонуємо таку класифікацію туризму.

Залежно від мети туризм може бути: культурно-освітнім, оздоровчо-лікувальним, релігійним та спортивним.

Так, спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання. Детальнішу класифікацію спортивного туризму розглянемо нижче.

Пізнавальний туризм проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо певних об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту.

Діловий туризм передбачає здійснення турів, у процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо.

Релігійний туризм – це здійснення подорожі віруючими по святих місцях.

Реалізація культурно-освітньої мети здійснюється під час подорожей містами, регіонами, країнами, в процесі яких туристи ознайомлюються з архітектурою, пам'ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів.

Лікувально-оздоровча мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму.

Зелений туризм має на меті прилучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості. Такі подорожі в основному здійснюються сім'ями. Позитивні сторони цих подорожей: чисте повітря, екологічно-чисте харчування, розміреність та неспішність життя тощо.

Рекреаційний туризм – це відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим.

Реабілітаційний туризм має цільову функцію – лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках тощо.

Професійно-прикладний туризм має за мету удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів, військових певних спеціальностей й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням у туристичних походах.

Навчальний туризм – це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює потребу у виділенні груп, за якими зручно його класифікувати:

– за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;

– залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;

– за місцем проведення подорожі розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);

– за діяльністю – туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах тощо) засобами пересування;

– за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);

– за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);

– за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);

– за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення, й елітарний, доступний з певних причин (за ціною, фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту.

Залежно від місця проведення подорожі туризм поділяють на міжнародний та внутрішній, який може бути далеким і близьким залежно від відстані. Міжнародний туризм, у свою чергу, поділяється на в'їздний (іноземці в Україну) та виїзний (громадяни України – за кордон). Внутрішній туризм передбачає подорожі громадян у межах своєї держави. Як міжнародні, так і внутрішні подорожі можуть проводитися з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною, релігійною та спортивною метою, що організовуються для дітей, молоді, сімей тощо.

За організаційними основами туризм поділяється на організований і неорганізований. Організований туризм за формами організації ділиться на плановий і самодіяльний.

Під час планового туризму учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах за наперед наміченими маршрутами, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсовод. У плановому туризмі туристичні послуги надаються певними організаціями (туристичними фірмами й приватними особами, що мають патенти на право туристичної діяльності та ін.) у визначеному (плановому) порядку за путівками. Туристичні послуги можуть бути комплексними та приватними, наприклад: розробка маршрутів, комплектування груп, матеріально-технічне забезпечення (транспорт, харчування, проживання, супроводження, туристичне спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристичної діяльності (ліцензування, сертифікація та ін.).

У самодіяльному туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, намічають і здійснюють екскурсії.

Словом «самодіяльність» називають прояв особистого почину в будь-якій справі. Самодіяльність є високою формою соціальної активності та її варто розуміти як внутрішнє детерміноване самовираження особистості або групи. Тому самодіяльний туризм є соціально-значущим явищем. Самодіяльний туризм як сфера масової самодіяльності містить у собі все різноманіття аматорських туристичних заходів, які проводяться відповідно до нормативної бази організації туризму в країні. Ряд документів, а також ряд державних і громадських організацій, що контролюють їх дотримання, створюють керовану систему самодіяльного туризму. Цим самодіяльний туризм і відрізняється від неорганізованого туризму, де випадки порушення правил охорони навколишнього середовища й інших нормативних актів не є поодинокими. Чітка організація, продумана розробка маршруту, правильне проведення подорожі й дотримування дисципліни – без усього цього неможливе виконання туристичних завдань туристичними засобами. Виконання функцій керівника туристичної групи пов’язано з наявністю в особи певних якостей: організаторських, комунікативних,

креативних тощо. Крім того, керівник і члени туристичної групи повинні володіти знаннями та вміннями з географії, гідрології, біології, метеорології, історії, етнографії, медицини, кулінарії та ін., що забезпечує безпечне здійснення подорожі.

За складом учасників, туризм поділяється на індивідуальний і груповий. При цьому, залежно від категорії осіб, туризм може бути: шкільний, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку.

Розглянемо більш докладно класифікацію спортивного туризму. Спортивний туризм є: соціальним (за рівнем доступності й соціальної значимості), самодіяльним (залежно від організаційних основ), активним (за фізичним навантаженням) і, як правило, груповим (за складом учасників).

Мотиви занять спортивним туризмом різноманітні і залежать від особистості, але найчастіше це: спортивне вдосконалення, оздоровлення, пізнання навколишнього середовища і самого себе, спілкування в малих групах. Результатом занять спортивним туризмом можна вважати: фізичний і духовний розвиток людини; естетичне та морально-вольове виховання; пізнання історії та сучасності, культур і звичаїв місцевого населення, дбайливе відношення до природи та поваги до національних традицій; розвиток і підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо.

Існують різні види спортивного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Усі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний – на лижах; водний – на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний – на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки по місцевості різного характеру. Так, пішохідні походи можуть здійснюватись у будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи здійснюються тільки у відносно молодих, високих (більше 3 500–4 000 метрів над рівнем моря) горах. Під час подолання таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Райони для походів з гірського туризму високих категорій складності – Кавказ, Алтай, Памір тощо. Що стосується спелеотуризму, то він полягає у здійсненні походів по природних печерах. У

Кримських горах та на Тернопіллі є велика кількість таких об'єктів, що дає змогу здійснювати походи різної складності.

Організаційними формами спортивного туризму є: походи, змагання, експедиції, екскурсії, характеристику яких розглянуто в наступному розділі.

Види активного туризму, що не включені в спортивну класифікацію, різноманітні. До найбільш відомих з них належать: гірськолижний, водо-моторний, кінний та інші.

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму як окремі види спорту, наприклад альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. Водночас і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак належать: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

Наведені класифікації розроблені для реалізації певних завдань: визначення суб'єктів та об'єктів туристичної діяльності, визначення шляхів здійснення туристичної діяльності, узагальнення досвіду роботи тощо. Кожний підхід до розгляду певних видів та форм туризму має своє використання.

Для того щоб провести найбільш повний аналіз поняття «туризм», необхідно надати повну класифікацію видів сучасного туризму з використанням найбільш суттєвих ознак.

I. Залежно від національної приналежності, виділяють національний (внутрішній) і міжнародний (зовнішній) туризм. Міжнародний туризм, у свою чергу, поділяється на активний і пасивний, або в'їздний та виїздний.

II. Залежно від потреби, що обумовлює туристичну подорож:

1. Лікувальний туризм. В основі цього виду лежить потреба в лікуванні різних захворювань. Лікувальний туризм має декілька різновидів, що характеризуються природними засобами впливу на людський організм (кліматолікування, бальнеологічне лікування, грязелікування тощо).

2. Рекреаційний туризм. В основі полягає потреба у відновленні фізичних та духовних сил людини.

3. Спортивний туризм. В основі цього виду лежать дві потреби, у зв'язку з чим виділяють два підвиди спортивного туризму: активний (потреба займатися будь-яким видом спорту); пасивний (основою є інтерес до спорту, тобто подорож з метою відвідування змагань або спортивних ігор).

4. Пізнавальний туризм. Основою є потреба в розширенні знань з різних напрямів. До цього виду туризму можна віднести екологічний туризм. Програми екотурів передбачають відвідування охоронюваних природних територій.

5. Туризм з діловими цілями. До цього виду туризму належать поїздки з метою встановлення або підтримки ділових контактів з різними партнерами.

6. Конгресний туризм. Туристичні подорожі з метою участі в різних, заходах (конференціях, конгресах, симпозіумах тощо).

7. Релігійний туризм. Цей вид туризму оснований на релігійних потребах людей різних конфесій. Виділяють два підвиди: відвідування культових будівель під час релігійних свят; відвідування святих місць з метою відпущення гріхів.

8. Ностальгійний туризм. Цей вид оснований на потребі людей у відвідуванні місць історичного проживання.

9. Транзитний туризм. В основі транзитного туризму полягає потреба в перетині території однієї країни з метою відвідування іншої.

10. Самодіяльний туризм. Цей вид туризму об'єднує прихильників активного відпочинку, які займаються лижним, водним, гірським туризмом. Відмінною рисою цього туризму є потреба задіяних у ньому людей у самоорганізації, тобто організацією турів займаються не туристичні фірми, а самі туристи спільно з туристично-спортивними клубами чи спілками.

III. Залежно від транспортних засобів, що використовуються на туристичному маршруті, виділяють такі види туризму:

1. Транстури на власному транспорті – тури на транспорті, що належить транспортним господарствам туристичної системи або безпосередньо туристичній організації.

2. Транстури на орендованому транспорті – тури на транспорті, що належить транспортним організаціям і використовується туристичними організаціями на правах оренди строком дії туру. Як орендований спеціалізований транспорт, туристичні організації використовують морські та річкові теплоходи, літаки тощо.

3. Тури на особистому транспорті туристів – спеціально розробленні індивідуальні чи групові тури для автомобілів (власників автомобілів) з наданням туристам усіх видів послуг на маршруті (проживання в кемпінгах, харчування, екскурсії, авторемонт тощо), крім проїзду.

IV. Залежно від засобу пересування види туризму поділяються на автомобільний, залізничний, авіаційний, водний, автобусний, велосипедний, пішохідний.

V. Залежно від засобів розміщення туристів – туризм у готелі, туризм у пансіоні, кемпінговий туризм, туризм на турбазі тощо.

VI. Туризм, залежно від часу подорожі, поділяється на сезонний та несезонний.

VII. Залежно від тривалості подорожі виділяють два види туризму: тривалий та короткостроковий (строком до 5–7 днів).

VIII. Залежно від складу групи розрізняють масовий та індивідуальний туризм.

IX. Залежно від організаційних форм існує організований, неорганізований та клубний туризм.

X. Залежно від принципу формування ціни на продукт виділяють комерційний та соціальний (дотаційний) туризм.

Таким чином, туризм розглядається багатьма авторами як складне, багатовимірне поняття, яке є «одночасно й видом діяльності, і формою рекреації, і галуззю національної економіки, і способом проведення дозвілля, і, крім того, мистецтвом, наукою й бізнесом». Запропоновані підходи не суперечать один одному, а відображають різні сторони цього багатоаспектного явища, яким є туризм. Однозначно охарактеризувати туризм неможливо, тому що не можна абсолютизувати жоден з його структурних аспектів.

Одним з найбільш ефективних видів рекреаційно-туристської діяльності виступає спортивний туризм, який відображає

характерну тенденцію сучасності, коли перевага віддається розвитку активного відпочинку у природному середовищі, у процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю.

Спортивний туризм – це вид рекреаційно-туристської діяльності. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди: лісові хащі, болота, пустелі – у пішохідному туризмі, гірські перевали, вершини – в гірському туризмі, річкові пороги – у водному туризмі, печери – у спелеологічному туризмі тощо. Спортивний туризм при цьому виступає як активний, часто екстремальний вид подорожей. На відміну від простих маршрутів, маршрути спортивних туристичних походів класифікуються за рівнями (категоріями) складності. Ця складність визначається наявністю на маршруті будь-яких перешкод: скель, перевалів, вершин, каньйонів, річкових порогів тощо. Спортивний туризм, як правило, є груповим видом діяльності – до складу туристської спортивної команди (групи) входить від 4-х і більше туристів-спортсменів.

Спортивний туризм в Україні є видом спорту, який включений у спортивні класифікації з відповідними спортивними розрядами і званнями – від масових юнацьких розрядів до звання «Майстер спорту».

У науковій туристичній літературі поряд з визначенням «спортивний туризм» широко поширені такі визначення з предметними сферами, які накладаються і перетинаються, наприклад «спортивно-оздоровчий туризм», «спортивно-рекреаційний туризм», «самодіяльний туризм», «активний туризм», а останнім часом до них приєдналися також досить популярні – «пригодницький туризм» і «екстремальний туризм».

Варто виділити два принципових підходи, що використовуються для характеристики цієї сфери туристичної практики:

– спортивний підхід, пов’язаний з активністю, що відповідає окремим видам спорту, з відмінними ознаками останнього: попередні спеціальні (неоздоровчі) тренування, підготовка до походів, змагань, участь у них на межі фізичних і психологічних можливостей спортсменів. Зазначимо, що в Україні та у ряді країн

пострадянського простору спортивний туризм розуміється ще більш вузько – як окремий вид спорту з нормативами присудження спортивної кваліфікації, практикою змагань тощо;

– рекреаційний підхід – згідно з термінологією пов'язує активну туристичну практику з відновленням і розвитком фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини.

Спортивний туризм виступає як специфічний вид туристично-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання за технікою певних видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробування фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристично-спортивної майстерності туриста, виконання спортивних нормативів.

Часто поняття «спортивний туризм» асоціюють з поняттям «активний туризм». При цьому на сьогодні в поняття «активний туризм» вкладається різне значення. Під активним туризмом пропонує розуміти форму подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, з використанням активних способів пересування. За змістом цей вид туризму близький до існуючого спортивного туризму, але ґрунтується на маршрутах некласифікованих або невисоких категорій складності і не дає учасникам можливість отримувати спортивні розряди і звання.

Активний туризм сьогодні все частіше «насичується» пізнавальним компонентом, духом відкриття раніше невідомого, більш того вибір способу і засобу пересування залежить саме від поставленої пізнавальної мети. Наявність привабливої пізнавальної мети «відкриття», яка часто формується на основі історичних, краєзнавчих матеріалів або досліджень природних явищ, призводить до того, що активний туризм часто визначається як пригодницький. Згідно з вимогами Всесвітньої асоціації пригодницького туризму (Global Adventure Travel Trade Association) до пригодницького туризму можна віднести будь-яку туристську активність, якщо вона включає дві з трьох ознак: фізичну активність, культурний обмін або взаємодію, а також занурення в природне середовище (Global Adventure...).

Екстремальний туризм, навпаки, відрізняється тим, що передбачає високі фізичні навантаження і ризики для здоров'я і

життя туристів і вимагає хорошої фізичної та психологічної підготовки. Тут, на відміну від пригодницького туризму, немає місця комфорту і безпеки. Це не стільки розважальна, скільки «випробувальна» подорож – туристи зайняті, швидше, самопізнанням і самоствердженням. На нашу думку, екстремальний туризм – це види подорожей, які значно перевищують нормативні вимоги класифікатора спортивних подорожей, а також форми діяльності з підвищеним ризиком, здійснювані під час спортивних походів або спеціалізованих змагань. Екстремальний туризм пов'язаний з прагненням ризику, бажанням подорожувати малодослідженими і важкодоступними місцями (джунглі, гори, пустелі, печери тощо), що, в свою чергу, може виявитися небезпечним для життя.

Проаналізувавши співвідношення понять «спортивний туризм», «спортивно-оздоровчий туризм», «спортивно-рекреаційний туризм», «самодіяльний туризм», «активний туризм», «пригодницький туризм» і «екстремальний туризм», можна зробити висновок, що всі вони, крім поняття «самодіяльний туризм», виділені за одним критерієм – мета подорожі.

Розглядаємо поняття «спортивно-оздоровчий туризм» та «спортивно-рекреаційний туризм», які практично тотожні, тому що вони використовують такі форми діяльності (нескладні походи), відбуваються в незайманому або слабозміненому природному середовищі, мають оздоровчий, рекреаційний ефект.

Центральною ланкою блоку активного туризму виступає спортивний туризм, який має чітко визначену нормативну базу, розроблену класифікацію маршрутів, градацію складності туристичних перешкод, розрядні спортивні нормативи. При цьому всі активні туристичні заходи, які за параметрами й інтенсивністю «не дотягують» до спортивно-туристичних, на нашу думку, належать до категорії спортивно-оздоровчого туризму.

До екстремального туризму відносять усі види подорожей, які перевищують нормативні вимоги класифікатора спортивних подорожей, а також форми діяльності з підвищеним ризиком, здійснювані під час спортивних походів або спеціалізованих змагань (туристські екстрим-марафони, мультиперегони тощо). Форми активного туризму з яскравим пізнавальним компонентом

утворюють блок пригодницького туризму, який за реалізацією може бути спортивно-оздоровчого, спортивного або навіть екстремального змісту.

Предметні поля активного туризму та екологічного туризму частково перекриваються, тому що активний туризм, у першу чергу, реалізується у незайманій або малозміненому навколишньому середовищі і є екологічним, по суті. Екологічний туризм може використовувати як активні форми (туристичні походи), так і пасивні, стаціонарні, наприклад спостереження за тваринами і рослинами, сільський зелений туризм тощо.

На активний туризм накладаються інші види активної рекреації і спорту, які використовують туризм як проміжний продукт з точки зору реалізації кінцевої мети або цілей поїздки: гірськолижний туризм, дайвінг-туризм, гольф-туризм, альпінізм та ін.

Таким чином, на нашу думку, спортивний туризм – це вид активної рекреаційно-туристичної діяльності, здійснюваної у незайманому або слабозміненому природному середовищі, і полягає в проходженні туристських маршрутів з подоланням різних перешкод (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер, боліт тощо) різними засобами пересування з використанням спеціальних технологій і спорядження. Спортивний туризм є природноорієнтованим, по суті, і входить у блок активного туризму разом зі спортивно-оздоровчим та екстремальним туризмом, на які накладається предметне поле пригодницького туризму.

14.1. Основні форми туристичної роботи

Основними формами туристичної роботи є: туристичні прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання.

Туристична прогулянка – найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас (пересування пішки, на лижах, велосипедах, човнах) з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, елементи орієнтування на місцевості, елементи туристичного побуту). Туристичні прогулянки спрямовані на формування туристичних навичок, що необхідні під час підготовки спортивних походів.

Туристичні прогулянки організовують у ліс, на річку, в гори тощо. Вони не потребують особливих витрат і спеціального туристичного спорядження. Туристичні прогулянки проводять навіть з учнями молодших класів.

Екскурсії – колективні відвідування будь-якого об'єкта з науковою чи навчальною метою для загального культурного розвитку.

Екскурсія є одним з основних засобів вивчення рідного краю під час одно- і багатоденних туристичних подорожей. Під час проведення спортивних походів екскурсії, як правило, здійснюються перед виходом на маршрут або після його завершення. Інколи можливе проведення екскурсій під час днювань.

Екскурсії, що проводяться для школярів, вимагають від керівників та екскурсоводів ретельної попередньої підготовки і вмілого проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над класними заняттями і відзначаються високою педагогічною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій у школі засвідчує їх значну роль у навчальному процесі. На екскурсіях учителі разом із своїми вихованцями мають справу з такими об'єктами, явищами і процесами, які наочно можна показати тільки в натурі. Екскурсії у природу і на виробництво мають велике значення для виховання в учнів почуття патріотизму: тут у всій повноті розкривається чарівність та різноманіття рідної України. Отже, екскурсії є важливою формою патріотичної роботи серед шкільної молоді. Сьогодні, коли питання раціонального природокористування та охорони природи набули першорядного значення, роль екскурсій у природу ще більше зростає.

Екскурсія, як і урок, має свою мету, тему, план і свої методи роботи. Мета екскурсії визначається змістом матеріалу, що вивчається, а саме: попереднє накопичення уявлень; збирання ілюстративного матеріалу; закріплення матеріалу; вироблення умінь і навичок самостійної роботи на місцевості. Основними методами роботи на екскурсіях є групові спостереження; їх поєднують із самостійною роботою учнів.

Експедиції з учнівською та студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного

чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напряму роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів установлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

ПОХОДИ – організовані групові пересування пішки, на лижах, велосипедах, човнах тощо з метою фізичного вдосконалення, пізнання краю, суспільно-корисної діяльності.

Залежно від мети використовуються кілька різновидів туристичних походів. Серед них варто розрізняти агітаційно-масові, підготовчі та спортивні походи.

Агітаційно-масові походи проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом. Прикладом таких походів можуть бути щорічні підйоми на г. Говерла на честь Дня Незалежності України чи прощі у с. Зарваниця, що на Тернопільщині.

Підготовчі походи, головним чином, використовуються для формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень у майбутніх спортивних походах. Основним змістом підготовчих походів є ознайомлення з туристичним екіпіруванням, режимом дня у поході; вдосконалення в техніці пересування; навчання спеціальним діям, пов'язаним з розвідкою шляху, вибором і підготовкою місця розташування табору, організацією нічлігу, розведенням багаття тощо; виховання витривалості, сили, швидкості й інших якостей, необхідних для участі в

складних і тривалих походах. За тривалістю підготовчі походи класифікуються як походи вихідного дня.

Спортивні туристичні походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, вітрильного, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від установленої для маршрутів I категорії складності: 1–3-денні походи (походи вихідного дня) та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

Змагання зі спортивного туризму – це виявлення та уніфіковане порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів. Тобто згідно з «Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор» порівняння досягнень здійснюється у вигляді заочної першості зі спортивних туристичних походів та змагань з техніки спортивного туризму. Заочна першість та змагання проводяться з кожного виду туризму.

Заочна першість зі спортивних туристичних походів полягає у плануванні та здійсненні туристичними групами спортивного туристичного походу певної складності, складання звіту про похід, які оцінює суддівська колегія.

Змагання з техніки спортивного туризму полягають у проходженні дистанції, що містить природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку під час виконання технічних і тактичних завдань. Основними характеристиками змагань є масштаб, клас дистанцій і ранг.

За масштабом змагання поділяються на міжнародні, всеукраїнські, зональні, обласні, міські, районі, клубні, навчальних закладів тощо. Клас дистанцій змагань характеризується їх складністю та додатковими вимогами, окремими для кожного виду туризму. Відповідно до зростання складності розрізняють I – II – III – IV класи дистанцій. Ранг змагань визначають кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у цих змаганнях, і підраховується у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань. Змагання з техніки спортивного туризму можуть бути особисті, особисто-командні, командні.

14.2. Особливості рекреаційного туризму

Рекреаційний туризм розглядається як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями за фізичними навантаженнями. Вихід за верхні обмеження приводить 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 певних 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 системоутворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція захисних функцій організму.

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 та ін.), причому природним ресурсам, до яких належать 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 освоєним умовам, рекреаційний туризм використовується, головним чином, для підвищення надійності життєдіяльності в повсякденних умовах уже засвоєного середовища мешкання.

Для організації рекреаційно-оздоровчого виду туризму територія повинна мати природні лікувальні ресурси, до яких належать ландшафт, біоклімат, гідромінеральні ресурси.

Рекреаційний туризм – одна з підсистем туристської діяльності. Туристичні заходи, складові змісту цієї 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 рекреаційного 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 певну технологію оздоровлення (обирається метод, засоби оздоровлення, плануються відповідні заходи), то, підкреслюючи цю 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 та ін.).

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 у сосновому бору та ін. Очевидний і вплив водно-повітряних процедур у похідних умовах, що загартовує.

Рекреаційно-пізнавальний туризм полягає у сфері взаємодіючих підсистем рекреаційного та пізнавального туризму. До цього 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.).

Активною формою рекреаційно-оздоровчого туризму є оздоровчий похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. У цьому випадку сама подорож по району, який 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 «дикими» чистими територіями з максимально дбайливим ставленням до цих територій, з пізнавальними екскурсіями. Варто зазначити, що всі рекреаційно-спортивні туристські заходи, де з метою відпочинку та оздоровлення використовуються технології видів спорту, належать виключно до «активного» туризму.

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

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.

Варто 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 тощо. По суті, грань між оздоровчим та спортивним туризмом часто складно визначити. Проте існує ряд серйозних відмінностей між цими категоріями.

ТЕМА 15
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ І ТИПИ КУРОРТІВ

15.1. Спа-курорти

Поряд з трьома основними типами курортів: бальнеологічними, грязьовими і кліматичними – виділяються перехідні типи. Вони використовують відразу декілька природних лікувальних факторів, наприклад мінеральні води і грязі або клімат і мінеральні води. Перехідні курорти поширені в Європі і все більше приваблюють туристів з різних країн. В останні роки значне поширення одержали спа-курорти. Такі курорти організовуються не тільки в рекреаційних зонах, а й у великих мегаполісах, навіть у готелях, призначених для ділового туризму.

За прогнозами, попит буде і далі зростати, адже здорове тіло і здоровий дух – це не тільки данина моді. Розроблена фахівцями спа-центру індивідуальна програма робить людину не тільки більшздоровою, але і сприяє позитивному сприйняттю життя. Останнім часом досить популярні готелі зі спа-комплексами на бальнеокурортах, а також спеціальні спа-готелі, де завдання оздоровлення, релаксації із застосуванням різноманітних водних процедур та інших засобів виходять на перше місце. Міські готелі категорії «п'ять зірок» обов'язково надають своїм гостям послуги фітнес- або спа-центрів.

Є декілька версій походження цього терміна. Найбільш поширена думка, що це абревіатура латинського вислову sanus per aqua – «здоров'я через воду». Можливо, воно походить від назви бельгійського містечка Spa з мінеральними джерелами, де був організований перший бальнеокурорт (від лат. balneum – «ванна»).

Зцілення за допомогою мінеральної води, лікувальних грязей відомо з давніх-давен. Ще древні греки застосовували ванни з постійними складовими, щоб покращити здоров'я. Знамениті римські купальні – терми – з'явилися незадовго до нашої ери. З поширенням християнства в середньовічній Європі банну культуру забули.

Лише наприкінці XVII ст., коли було доведено, що водні процедури здійснюють цілющий вплив на організм людини, вони знову стали затребувані, хоча на Сході ця традиція не переривалася (згадаємо, наприклад, турецьку лазню хаммам, існуючу упродовж багатьох століть).

У наш час спа-готелі і готелі зі спа-комплексами (зазвичай об'єкти розміщення високої категорії), як правило, розташовані на бальнеокурортах поруч з термомінеральними джерелами, що дає можливість використовувати воду певного хімічного складу і температури для різних лікувальних, оздоровчих і косметичних цілей.

У спа-комплексі великого дорогого готелю, крім звичайного набору (сауна, басейн, масаж), клієнтам щодня пропонується водна терапія, яка має на увазі наявність різноманітного фізіотерапевтичного обладнання і ліцензованих фахівців – медиків і косметологів. У ньому передбачені кабінети для гідротерапії, з косметичного догляду за обличчям і тілом, сауна (мінібасейн, спа-бар, зали для групових / індивідуальних занять фітнесом або іншими видами фізичних вправ (йогою, аквааеробікою та ін.), зона релаксації, роздягальня. Такі готелі можуть бути розташовані як у межах міста, так і за його межами, навіть на гірськолижних курортах, де все частіше спа-програми пропонуються як додаткова послуга. Наприклад, учасники конференції або виставки можуть пройти інтенсивний курс для релаксації, зняття стресу або схуднення.

Спа-готелі санаторного типу містяться у курортній зоні і мають повний набір фізіотерапевтичних програм. Перш ніж вирушити туди, доцільно порадитися з лікарем. Там пропонують і веллнес програми: загальнооздоровчі, релаксаційні і косметичні, які підійдуть і абсолютно здоровій людині.

У готелях санаторного типу передбачено індивідуальне розміщення в номері з душем, клієнтові надають халати, тапочки і рушники. Тут можна отримати повну діагностику свого фізичного стану, а пройшовши курс повноцінного лікування (21–24 дня), домогтися тривалої ремісії (відсутності проявів захворювання). Традиційні спа-послуги доповнюються спеціальними дієтами і фізичними вправами: піші та велосипедні прогулянки, теніс, гольф. Такі готелі повинні мати упорядковану територію з парком і квітниками, внутрішній і зовнішній басейни.

Окремо можна зазначити готелі з центрами таласотерапії (лікування морем) на морських курортах, де під час процедур, в основному загальнооздоровчих і косметичних, використовуються морська вода і продукти моря (водорості, морська сіль, лікувальні грязі), а також продукти відомих косметичних ліній. Оздоровчий вплив на організм і настрій людини надають купання в морі, сонячні ванни, прогулянки берегом, що в комплексі освіжає і оновлює шкіру, заспокоює нерви, зміцнює м'язи, удосконалює не тільки тіло, а й душу. Тому перебування в модних нині готелях з центрами таласотерапії – не стільки лікування, скільки відпочинок і приємне проведення часу з користю для здоров'я. Французькі косметологи з'ясували, що ефект від тижневого курсу зберігається 6–8 місяців.

Такі центри є в багатьох країнах, що мають морське узбережжя, адже морська вода повинна зберігатися в резервуарах не більше 48 годин і ніколи не використовуватися повторно. В Європі їх особливо багато у Франції, на Кіпрі, в Італії та Іспанії, в Південно-Східній Азії – на островах Самуї (Таїланд) і Балі (Індонезія).

Поринути в атмосферу розкоші і млості можна, поселившись у великому чотирьох–п'ятизірковому спа-готелі, життя в якому підпорядкована одній меті: кожен клієнт повинен оздоровитися і розслабитися, зняти стрес і відключитися від повсякденних турбот. Зазвичай у них можуть запропонувати так багато процедур, що варто отримати інформацію про них заздалегідь.

Деякі спа-готелі бронюють номери тільки в тому випадку, якщо клієнт відразу замовляє спа-процедури, а в інших «скаменю» можна скласти після прибуття на місце. Тут панує культ здорового способу життя. Форма одягу спортивна, користування мобільними телефонами і парфумом зведене до мінімуму. У ресторанах пропонують збалансовані і корисні для здоров'я страви. За допомогою різноманітних водних процедур так званого спа-меню, пропонованого в кожному конкретному центрі, можна підвищити м'язовий тонус, розслабитися, позбутися від захворювань і стресів, схуднути і помолодшати. Бажано, щоб усі процедури були узгоджені з лікарем, оскільки багато хто з них мають протипоказання.

Гідротерапія включає в себе безліч різних технік: душ, ванни (загальні, місцеві, сидячі), парові інгаляції, розтирання, компреси (гарячі і холодні), обгортання і багато іншого. У середньому процедура триває 15–20 хвилин, деякі – 3–4 хвилини (наприклад, зрошення порожнини носа). Найбільш популярними є душ і ванни. Душ м'яко огортає тіло або, навпаки, масажує (тонізує) його. Причому водні потоки повинні направлятися від периферичних органів до серця. Душі розрізняються за температурою: холодний (+ 8 ... + 18 ° С), індиферентний (+ 33 ... + 35 ° С), теплий (+ 36 ... + 38 ° С), гарячий (від +40 ° С); за формою і напрямком струменів: дощовий, голчастий, пиловий, циркулярний, струменевий (душ Шарко і шотландський), віяловий, висхідний; за ступенем тиску води: низький (до 1 атм), середній (1,5–2 атм), високий (2,5–4 атм); за локалізацією впливу: загальний або місцевий. Наприклад, підводний душ-масаж проводиться в спеціальній ванні з компактним струменем води, в результаті чого у пацієнта поліпшуються кровообіг і лімфоток, виявляється тонізуюча дія на організм. Серед технічно складних можна зазначити комплексну душову установку Snail shower, в якій поєднані сім видів душу (циркулярний, дощовий, пиловий, тропічний, голчастий, віяловий і шотландський) та здійснюється вплив на органи чуття: дотик (масаж тіла струменями різної форми, температури і тиску), нюх (ароматерапія), зір (спеціальне освітлення). Різні ванни діляться на загальні, місцеві і напівванни. У спа-центрах широко застосовуються ванни з мінеральною водою (вуглекислої, сірководневої, радонової, азотної, хлоридної, натрієвої) різного ступеня мінералізації і температури. За краще вважають перлинні ванни, коли віруючі бульбашки повітря роблять своєрідний «тактильний масаж». Молекули озону проникають крізь шкіру й активізують антиоксидантну систему в поверхневих тканинах. У сидячих ваннах для стегон застосовують і холодну, і гарячу воду (за показаннями), так само, як і для місцевих ванн (для ніг або рук). У дорогих спа-готелях часто пропонують «ванну Клеопатри», призначену для прийняття водних процедур у поєднанні з ароматерапією. У неї можуть бути додані морська вода або сіль, водорості, вино, молоко, мед, пелюстки троянд, зелений чай, настої трав і квітів, а також лікарські засоби. Вона використовується для загартовування,

профілактики і лікування різних захворювань, зняття стресу. Обтирання застосовуються в лікувальних і гігієнічних цілях, а також для загартовування. Вони можуть бути загальними або місцевими, з додаванням солей або ефірних масел для посилення дратівної дії на шкіру. Укутування бувають повними або частковими, вологими або сухими. Широко використовуються місцеві вологі укутування. Холодні компреси викликають спазм поверхневих судин, гарячі підсилюють місцевий кровотік і метаболізм, знижують м'язовий тонус. У спа-центрах застосовують і аплікації з лікувальною гряззю, глиною або відварами трав. Активними водолікувальними процедурами вважаються холодні розтирання й обливання водою будь-якої температури.

Сучасні спа-готелі мають до шести і більше різних лазень, що відображають багатовікові традиції різних країн. Одні з найдавніших – грецькі і римські терми з приміщеннями для сухої і вологої лазні, відпочинку і роздягання, миття і басейном. У турецьких лазнях підлога зігрівається гарячим повітрям, а гаряча вода, пролита на підлогу, утворює рясний пар. Досить популярні фінські сауни і римсько-ірландські лазні. Це лазні повітряного типу з помірною температурою 50–60°С. Гаряче повітря проходить під підлогою і стінами підготовчого приміщення і парилки, а потім надходить через дірки в підлозі. Спеціальна труба для виходу відпрацьованого повітря робить атмосферу в такій парній більш здоровою, ніж у римській лазні. Відомий оздоровчий і лікувальний ефект традиційної російської лазні з використанням різних ароматних віників. Зростає інтерес до традиційних японських лазень: суха з використанням гарячої тирси і водяна, яка влаштована у великій дерев'яній бочці.

Серед найбільш поширених процедур, включених у «меню» спа-центрів, можна зазначити грязелікування (пелоїдотерапії), що застосовується в лікувально-профілактичних і реабілітаційних цілях, глинолікування, фототерапію (лікування світлом), зокрема геліотерапію (сонячне опромінення), масаж (традиційний, мануальний, тайський, аюрведичний та ін.), ароматерапію тощо. Різні косметичні, тонізуючі, розслаблюючі, антицелюлітні, детоксикаційні, антистресові, омолоджуючі та інші оздоровчі програми пропонуються в такій кількості, що обмежити їх може тільки час перебування в готелі.

15.2. Основні методи лікування та оздоровлення сучасних курортів

Голковколювання – стародавня терапія, при якій за допомогою найтонших голок (вколюють їх у точно вивірені місця на шкірі) стимулюється здатність до самозцілення, яке притаманне організму.

Ароматерапія – ручний масаж тіла із застосуванням есенцій ефірного масла, завдяки чому поступово посилюється і стимулюється нюх, викликаючи приємні відчуття і розслаблення.

Ванни в сірчаній воді – купання в термальній сірчаній воді під періодичним впливом гідромасажних струменів рекомендується для очищення і пом'якшення шкіри. Також цілюще впливає на лікування від ревматичних болів.

Турецька лазня – гаряча парова лазня в жаркому і вологому приміщенні (температура від +40 до +50 ° С). Зазвичай добре переноситься завдяки помірній спеці, сприяє виведенню токсинів.

Бальнеотерапія (курортне лікування на водах) – заснована на впливі води для отримання ефекту тілесного розслаблення для додання енергії. Купання у водах термальних джерел благотворно позначається на м'язовій системі й опорно-руховому апараті в цілому.

Пов'язки (укутування / обгортання) – вид естетичного догляду за тілом, при якому здійснюється накладення ватяних пов'язок, просочених сумішшю ефірних масел, що виконують функції дренажу і виведення токсинів, завдяки чому відбувається видалення надлишкової рідини і виникає приємне відчуття легкості і життєрадісності.

Питне лікування – внутрішнє вживання води термальних джерел, кількість і порядок застосування якої визначає лікар; завдяки цьому досягається сечогінний ефект і поліпшуються травні процеси.

Шотландський душ – душ під сильними струменями з чергуванням гарячої і холодної води з метою стимулювання кровообігу, недопущення застою рідин, шкідливих для здоров'я, поліпшення фігури.

Душ виші – приймається, лежачи на спеціальних лежаках; вода з термальних джерел подається зверху декількома струменями. Робить досить сильну розслаблюючу дію, часто поєднується з процедурами за естетичним доглядом і з масажем.

Струмінь зі шланга – підвищує тонус шкіри, «розм'якшує» напружені м'язи, стимулює систему кровообігу. Процедуру проводить гідротерапевт, що направляє з певної відстані сильний струмінь води зі шланга по ділянках тіла пацієнта.

Грязелікування – лікувальний вплив шляхом накладення лікувальних грязей у вигляді компресів, до складу яких входить вода термальних джерел або водорості і глина. Досить ефективний метод для поліпшення кровообігу, додання тонусу тканин і їх зміцнення.

Фітотерапія – використання енергії росту рослин для лікування ряду патологій. Способи проведення: внутрішнє застосування настоїв, інгаляцій, масаж, компреси.

Гоммаж – масаж тіла за допомогою крему, виготовленого на основі очищаючих шкіру мікрогранул; застосовується для очищення і зволоження шкірного покрову.

Термальні печери – парова лазня на термальних джерелах за різної температури, не досягає високих меж, у приміщеннях з високою вологістю через випаровування термальних вод; викликає рясне потовиділення та видалення токсинів і шлаків.

Промивання кишечника – глибинне промивання відфільтрованою водою ободової або товстої кишки; рекомендується для поліпшення травлення, у разі захворювання печінки, стресів. Завдяки цій процедурі поліпшується колір шкіри – вона стає світлою, блискучою.

Гідромассаж – масаж проводиться у ванні під струменями гарячої води, насиченою повітрям, з метою розслаблення м'язів і поліпшення кровообігу.

Кінезітерапія – реабілітаційні процедури; застосування ряду технічних прийомів з метою повного відновлення будь-яких м'язових і суглобових груп, а також виконання особливого комплексу вправ і рухів, прийняття активних і пасивних поз.

Лімфодренаж – масаж, що виконується повільними ритмічними рухами; сприяє дренажу лімфи і виведенню надмірної рідини і токсинів.

Аюрведичний масаж – (з давньої індійської медицини) – спосіб оздоровлення, масаж з ароматичними маслами, стимулюючий виведення токсинів і очищення організму. Особливо показаний для полегшення болю в натруджених м'язах, сприяючи їх розслабленню.

Масаж Дхара – один з технічних прийомів практики аюрведического масажу, він полягає в повільному і постійному втиранні кунжутного масла в центральну частину чола тривалістю близько 40 хвилин, чим досягається відчуття блаженства і спокою. Особливо корисний страждаючим від головних болів, безсоння, від запальних процесів.

Дренажний масаж – виконується по всьому тілу, покращує кровообіг, сприяє виведенню з організму надлишкових рідин, покращує венозну та лімфатичну циркуляцію.

Комплексний масаж – мануальна масажна техніка з метою відновлення фізичного, розумового та духовного потенціалу. Його називають також масажем на всі випадки: дренажний, антистресовий, відновлювальний, загальний.

Масаж у чотири руки – масаж усього тіла – виконується двома масажистами одночасно: відмінний масаж в умовах термальних бань для додання тонусу, забезпечення дренажу, поліпшення фігури й особливо для лікування стресових станів.

Масаж шиацу – спосіб фізичної маніпуляції, розроблений в Японії. Полягає в тиску руками на деякі точки і ділянки без застосування будь-яких механічних інструментів. Показаний для лікування внутрішніх хвороб, підтримки стану здоров'я.

Масаж тао – тисячолітній досвід лікування, заснований на відтворенні рівноваги початку інь і ян, тобто між активними силами; завдяки ніжним погладжувань і рухам ці два протилежних початки знаходять гармонію.

Массаж вай тхай – поєднання традиційного тайського масажу з впливом масел і масажних кульок. Дає розслаблення тіла, викликає почуття благодаті, покращує настрій.

Массаж Ватцо – розроблений у Каліфорнії, є водним варіантом масажу шиацу. Зазвичай проводиться в басейні з підігрітою водою термальних джерел. Викликає стан повної відчуженості від світу і повного покоя.

Лікувальний масаж (массотерапія) – мануальна терапевтична практика, є істотним доповненням до сеансу грязелікування. Показаний для лікування ревматичних явищ, захворювань периферійної нервової системи і циркуляційного апарату.

Озонотерапія – лікувальна методика, яка передбачає використання лікувальних властивостей кисню й озону. Різниться локальне або загальне застосування із системою кровообігу. Показано при грижах дисків, артритах, артрозах, целюліті.

Пілінг – видалення поверхневого шару шкіри із застосуванням відповідних кремів і препаратів.

Ходьба в басейні (Кнейпп) – ходьба у спеціальних ваннах або басейнах з різким чергуванням гарячої та холодної води для поліпшення циркуляції і додання тонусу тканин тіла.

Пірамідотерапія – процедура для відновлення енергії і позбавлення від стресу з використанням лікувальних властивостей міді. Проводиться під пірамідальною конструкцією з позолоченої міді, що породжує цілюще енергетичне поле.

Пресотерапія – процедура для відновлення циркуляції і виведення надлишкової рідини з нижніх кінцівок із застосуванням спеціальних халяв з повітряними камерами, облягаючими ноги.

Рейки – стародавня медична наука зцілення шляхом накладення рук на різні точки і ділянки тіла. Корисна для всіх. Особливість методу полягає в доданні та врівноваженні енергії, яка створює відчуття фізичної і розумової переваги в будь-якій ситуації.

Підошовна рефлексологія – різновид масажу. За допомогою впливу на певні ділянки ступеня ніг виробляється захисна реакція і придушуються такі недуги, як стрес, зайва напруженість, циркулярні порушення.

Сауна – баня в обмеженому просторі із сухим розігрітим повітрям (від +60 до +100 ° С); мета – виведення токсинів і шлаків завдяки сильному потовиділенню.

Термальний шок – так звана термальна криза, або бальнеологічна реакція, яка може настати у разі лікування на курорті як реакція пристосування організму до умов лікування. Важливо пам'ятати, що ні прояви, ні інтенсивність реакції не впливають на кінцевий результат лікування.

Таласотерапія (морелікування) – комплексний лікувальний вплив ряду компонентів морського клімату: морська вода, пісок, водорості, грязі – зовнішнє застосування грязей, грязьові ванни, обгортання водоростями або купання в морській воді у спеціальних басейнах.

Йога – древня східна практика; певні положення тіла і пози (асани). Сприяє покращенню циркуляції, заспокоєнню нервової системи, розслабленню і підвищенню тонусу тіла.

15.3. Загальні принципи організації лікування та оздоровлення на курортах

Результат високого професійного рівня лікарів, умілих рук масажистів і експертів у сфері естетики – все це використовується з метою допомогти гостям курортів знайти стан гармонії та умиротворення. У рамках будь-якої оздоровчої програми можна за додаткову плату отримати консультацію лікаря-фахівця, який призначить індивідуальну дієту для дотримання її і в домашніх умовах.

Як правило, гості курорту мають вільний доступ до основних інфраструктур курорту (користування басейнами з термальною водою, гідромасажем; спортивним залом, де можуть відвідувати групові спортивні заняття тощо). Найважливіші принципи організації санаторно-курортного лікування – доступність лікування, спрямованість, єдина система спостереження за станом здоров'я та ефективністю проведеного лікування до, під час і після перебування на курорті.

Найважливіший принцип санаторно-курортного лікування – його комплексність, тобто використання різноманітних природних лікувальних факторів у поєднанні з дієтотерапією, фізіотерапією, ЛФК, лікарською терапією та іншими методами. Основним

природним лікувальним фактором є клімат. Поряд з кліматом використовуються також мінеральні води і лікувальні грязі. Найважливішим завданням проведеного курсу лікування й оздоровлення є нормалізація функцій центральної нервової системи, саме вона сприяє упорядкуванню діяльності серцево-судинної, дихальної систем, обмінних процесів. Обов'язкові елементи лікування й оздоровлення на курортах – лікувальна гімнастика, теренкур, спортивні ігри, ЛФК.

Для ефективності санаторно-курортного лікування особливе значення має загальнокурортний, санаторний та індивідуальний режими. Загальнокурортний режим поширюється на всю територію курорту і регламентується правилами розпорядку на цьому курорті. Він включає в себе регламентовану роботу загальнокурортних діагностичних, лікувальних і курортно-побутових установ, а також боротьбу з шумом. Санаторний режим – це розпорядок і ритм життя в санаторії, що обумовлює певну періодичність впливу на пацієнта. У санаторному режимі передбачені як загальні правила для всіх пацієнтів, так і індивідуальні розпорядження і рекомендації лікуючого лікаря, що стосуються розпорядку дня пацієнта, виконання лікувальних призначень. Індивідуальний режим складається індивідуально для кожного пацієнта і визначається після першої бесіди з лікарем. Він залежить від характеру хвороби і стану хворого і може бути тренувальним, коли застосовують підвищений вплив процедур, або щадним – з обмеженням кількості й інтенсивності застосовуваного лікувального впливу.

Перебування в санаторії можна розділити на три етапи:

– початковий період (адаптація), в якому застосовується щадний режим і ще не призначають повним обсягом лікувальні процедури; цей період збігається з дообстеженням пацієнта і зазвичай не перевищує 2–3 днів.

– основний лікувальний період, протягом якого повністю реалізується лікувальний комплекс (у середньому 20 днів);

– заключний період (2–3 дні), коли знову вводиться щадний режим, і пацієнти відпочивають після завершення лікувального циклу.

Приклади оздоровчих програм, пропонованих на курортах

«Сучасна термальна програма» (8 днів)

Передбачає медичний огляд, спостереження лікаря під час усього періоду, 6 сеансів грязетерапії і термальних озонових ванн, 4 терапевтичні масажі (рефлексологія, терапевтичний, спортивний, гідромасаж), 2 масажі – розслаблювальний і який знімає больові відчуття (шіатцу, рейки, аюрведичний, стоун терапія з гарячими каменями), 4 процедури для краси і здоров'я.

«Контроль харчування» (8 днів)

Передбачається медичний огляд, спостереження лікаря під час усього періоду процедур, 6 сеансів грязелікування, 6 сеансів душа і ванн з термальною озонованою й ароматизованої водою, 2 масажі для схуднення з місцевим антицелюлітний впливом, 1 масаж лімфодренажний для моделюванні фігури, 2 лімфодренажа для всього тіла, 2 пресотерапії, 1 процедура косметолога за індивідуальною програмою для тіла і візит до дієтолога, меню за індивідуальною програмою, карта термальна.

«Термальні бруду» (3 дні)

Передбачається медичний огляд, спостереження лікаря під час усього періоду процедур, 3 аплікації термальних грязей, душ і ванни з термальною озонованою водою, терапевтичний масаж, карта термальна.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Дайте визначення поняттям «туризм», «турист».
2. Розкрийте основні функції туризму.
3. Назвіть основні критерії, за якими прийнято класифікувати туризм.
4. Назвіть відомі вам види туризму.
5. Перерахуйте основні форми туристичної роботи та охарактеризуйте їх.
6. Дайте визначення туристичним походам.
7. Які види туристичних походів вам відомі?

8. Чим, на вашу думку, відрізняється експедиція від звичайного туристичного походу?

9. Розкрийте поняття «категорійних» та «некатегорійних» походів.

10. Чи з усіх видів туризму можуть бути організовані походи? Відповідь обґрунтуйте.

11. Дайте характеристику лікувально-оздоровчого туризму.

12. Назвіть основні фактори, що впливають на організацію курортів.

13. У чому полягають особливості науки курортології?

14. Яка географія лікувально-оздоровчих турів?

15. Які типи курортів ви знаєте? Дайте їм коротку характеристику.

16. Які вимоги висуваються до курортів?

17. У чому полягає специфіка організації лікувально-оздоровчих турів?

18. Дайте характеристику основним бальнеологічним курортам європейських країн.

19. Назвіть основні регіони бальнеологічного туризму.

20. Назвіть основні лікувально-оздоровчі центри з використанням нетрадиційних методів.

21. Наведіть приклади найбільш популярних лікувально-оздоровчих програм для туристів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

основний

1. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: пос. К.: Кондор, 2013. 280 с.

2. Сенеякіна А. А. Релігійний туризм: пос. К.: Кондор, 2013. 244 с.

3. Географія туризму: навч. посіб. / рекомендовано МОН. К., 2011. 271 с.

4. Мальська М. П., Бордун О. Ю. Планування туристичної діяльності: підручник + компакт диск / затверджено МОН К., 2010. тв. пал., (ст. 16 пр.).

5. Кляп М. П., Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. / рекомендовано МОН. К., 2011. 334 с; Шандор Ф. Ф., Кляп М. П. Сучасні різновиди туризму: підручник / затверджено МОН. К., 2013. 334 с.

6. Антонюк Н. В., Мальська М. П., Занько Ю. С., Ганич Н. М. Теоретичні основи країнознавства: підручник / затверджено МОН. К., 2011. 326 с.

7. Сільський зелений туризм в Карпатах: каталог-довідник / П. Горішевський, М. Котляр, Ю. Зінько та ін. Л.: Карпатська асоціація сільського зеленого туризму, 2015.

8. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. пос. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 304 с.

9. Петранівський В. Л., Рутинський М. Й. Туристичне краєзнавство: навч. посіб. / за ред. проф. Ф. Д. Заставного. К.: Знання, 2015. 550 с.

МОДУЛЬ IV
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ СЕРВІС У РЕКРЕАЦІЙНИХ КОМПЛЕКСАХ

ТЕМА 16
ПОНЯТТЯ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ СЕРВІС»

16.1. Спортивно-оздоровчий сервіс як культурний феномен

Спортивно-оздоровчий сервіс – це культурний феномен, що синтезує сутнісні риси сервісу, фізичної культури і спорту. Зміст поняття завжди пов'язаний з тлумаченням сутності, природи досліджуваного явища, тому має методологічне значення. Перш ніж розкрити сутність спортивно-оздоровчого сервісу, визначимо базові поняття цього явища, спираючись на нормативно-правові документи, положення сучасної сервісології і наук про фізичну культуру.

Сервіс – діяльність суб'єкта (спеціаліста або організації), щодо якісного задоволення потреб суспільства, соціальної групи, окремої людини шляхом надання послуг. Іншими словами, це цілеспрямований соціальний процес взаємодії людей у ході виробництва, розповсюдження та споживання благ, які задовольняють відповідні потреби.

Таким чином, на основі базових понять і дій за аналогією можемо визначити фізкультурно-спортивний сервіс як систему створення, надання та споживання послуг фізичної культури і спорту на основі платоспроможного попиту. Залишаються відкритими питання, як співвідносяться між собою поняття «фізкультурно-спортивний сервіс» і «спортивно-оздоровчий сервіс», що розуміються під спортивно-оздоровчим сервісом.

Варто зазначити, що спортивно-оздоровчий сервіс – це надання спортивно-оздоровчих послуг. Отже, не визначивши поняття «спортивно-оздоровчі послуги», не наблизимося до розуміння спортивно-оздоровчого сервісу.

Поняття «послуга» докладно аналізується в курсі «Сервісна діяльність». Тут розглянемо основні характеристики послуги.

У найбільш загальному розумінні послуга – дія, що має характер допомоги, що приносить користь, вигоду, перевагу або зручність іншій людині. Однак послуги не настільки прості. Невипадково аналіз спеціальної літератури дає безліч варіантів визначення послуги, в яких помічені різні характерні риси цього багатогранного явища.

Послуга як соціально-економічне явище – це:

– спеціалізована допомога (надається фахівцем-технологом або неспеціалістом, але в специфічній сфері: наприклад, підтримання чистоти);

– дія або сукупність дій, що задовольняє потреби людини, що визначає затребуваність послуг конкретним споживачем;

– економічне благо, яке може приносити прибуток;

– соціальне благо, що сприяє міжособистісному і міжгруповому спілкуванню;

– діяльність, сукупність дій, а не конкретна річ;

– праця, продукт праці, робота (які підлягають сплаті);

– товар, який має певну вартість, ціну;

– благо для споживача, нематеріальне за формою, невловиме, що виявляється в результаті як користь, вигода, перевага;

– закінчена, завершена дія або сукупність дій;

– посередник між суб'єктом (виконавцем) і споживачем послуги, результат їх взаємодії;

– єдиний процес виробництва, надання та споживання послуги, що виражає невіддільність її від джерела послуг;

– мінливе, непостійне за якістю явище;

– благо, яке не зберігається та не здатне до зберігання.

Ці особливості притаманні всім послугам, у тому числі і спортивно-оздоровчим. Щоб виявити специфіку спортивно-оздоровчих послуг, потрібно врахувати, що ці послуги:

– задовольняють специфічні потреби;

– пов'язані з оздоровленням, збереженням здоров'я і фізичним розвитком людини;

– належать до послуг фізичної культури і спорту.

Розглянемо зазначені особливості спортивно-оздоровчих послуг більш докладно. І перш зупинимося на сукупності специфічних потреб у спортивно-оздоровчих послугах.

Потреби людини і види спортивно-оздоровчого сервісу

Спортивно-оздоровчий сервіс – це економічно обґрунтоване створення, надання та споживання послуг, які задовольняють певну сукупність спеціальних потреб людини і пов'язаних з програмуванням занять фахівцем (тренером, інструктором) з метою оздоровлення, підтримки здоров'я фізичного розвитку.

Реальний зміст життєдіяльності людей становить задоволення потреб. Спортивно-оздоровчий сервіс розуміється як спеціальна діяльність щодо задоволення соціобіологічних потреб як окремих людей, так і їх спільності. Йдеться не тільки у формуванні людської тілесності, зміцнення і збереження здоров'я, а й спілкування, відпочинку, розвазі в умовах виробництва спортивно-оздоровчих послуг як особливого товару. Саме різноманітність потреб людини, що задовольняються спортивно-оздоровчим сервісом, обумовлюють різноманітність його видів.

Фітнес – слово, що володіє великою кількістю різноманітних смислових значень. Тут використовується багатотисячолітній досвід оздоровчої фізичної культури, модернізований і наділений у сучасні форми. Фітнес привніс нові види рухової активності, використовує інноваційні технології, сучасний, спеціально створений інвентар і обладнання.

Послуги, метою яких є відпочинок і відновлення сил людини, нерідко пов'язані з розвагами, що мають елементи гри, змагальності, руху і фізичного зусилля. Це спортивні розваги.

І нарешті, є люди, для яких важливо не тільки фізичне, а й духовне благополуччя, що формується і змістом фізкультурно-оздоровчої діяльності, і висококомфортними умовами надання послуг. Так виник велнес.

Велнес – більш широке поняття, ніж фітнес. Велнес має на увазі комплексне використання фітнес-методик оздоровлення на основі фізичної активності, медико-реабілітаційних програм, здорового харчування, спа-процедур, психологічного комфорту, що дозволяє досягти відчуття здоров'я і душевної рівноваги.

З огляду на таке розуміння спортивно-оздоровчий сервіс можна поділити на такі види.

1. Заняття і тренування за видами спорту, що здійснюються відповідно до характеристик спортивно-оздоровчого сервісу (платні послуги, пов'язані з програмуванням занять фахівцем-тренером, інструктором, з метою оздоровлення, збереження здоров'я і фізичного розвитку). Тут рівною мірою можуть бути представлені циклічні, процесуальні, ігрові види спорту та єдиноборства.

2. Заняття і тренування, що використовують специфічні природно-географічні можливості в тих саме цілях, спираючись на організаційні можливості туризму. Це, як правило, екстремальні, часто небезпечні для здоров'я види послуг з використанням можливостей гір, річок, моря, повітряної стихії, що подаються туристичними організаціями та їх партнерами (гірські лижі, рафтинг, дайвінг, кайтинг, віндсерфінг тощо). Сюди ж можна віднести фізкультурно-оздоровчі компоненти анімаційних програм у туризмі та готельній справі.

3. Фітнес як комплекс спеціалізованих занять фізичними і дихальними вправами з метою оздоровлення, підтримки фізичної форми і фізичного розвитку:

– аеробіка будь-яких напрямів і різновидів;

– танцювальні класи (танцювальні напрями у фітнесі);

– силові класи з використанням спеціального обладнання;

– культурні спеціалізовані заняття з опорою на західні і східні оздоровчі системи (дихальна гімнастика, пілатес, каланетика, йога та ін.).

4. Спортивні розваги (катки для масового катання, боулінг, більярд, аквапарки тощо).

5. Велнес-технології як поєднання методик оздоровлення організму і досягнення стану фізичного і душевного благополуччя.

Розглянемо велнес більш детально у сфері відносної новизни поняття для сучасного українського сервісу.

Поняття «велнес» в лінгвістичному сенсі походить від англійського слова well (відмінно). Термін набув поширення трохи більше 20 років потому і позначив рух за здоровий спосіб життя, позитивний погляд на світ, прагнення до молодості й енергії в

будь-якому віці. Велнес не просто оздоровча технологія, це – життєва філософія, головна ідея якої – любов людини до себе як унікального створення. Основна цінність життя для такої людини – це здоров'я, гармонійна єдність духу і тіла. У сучасному європейському розумінні філософія-велнес – це взаємозв'язок медичних, фізичних, психологічних і соціальних складових.

Людина, яка сповідує філософію велнес, веде здоровий спосіб життя, займається спортом, приділяє велику увагу зовнішності, харчується виключно здоровими, екологічно чистими продуктами. Така людина оптимістична і щаслива, молода і підтягнута в будь-якому віці. Велнес – це позитивне ставлення до навколишнього світу і досягнення згоди самим із собою.

У зв'язку із впровадженням цієї філософії відкриваються велнес-об'єкти, які являють собою новий бізнес-продукт, що з'явився на ринку. У рамках цієї навчальної дисципліни велнес розуміється як комплекс оздоровчих послуг VIP-класу на базі розвиваючих і реабілітаційних програм, фізичних тренувань, а також спеціально підібраних спа-послуг з використанням мінеральної води, лікувальних грязей і цілющих рослин, фізіотерапевтичних і харчових програм, який складають з урахуванням медичної діагностики і комплексного медичного тестування.

Як показує досвід, у всіх випадках під час використання можливостей будь-яких компонентів спортивно-оздоровчого сервісу шуканим результатом виступає повнокровне і гармонійне життя, що базується на гарній фізичній формі, здоров'ї, спортивності сучасної людини. Для такої людини типові, характерні високий емоційний статус і віра в себе, позитивна енергія і життєлюбність, звичка мислити позитивно і берегти здоров'я, успішно опираючись хвороб, стресів і апатії.

Провідна роль здорового способу життя в збереженні здоров'я, в забезпеченні активної плідної професійної діяльності та довголіття пояснює той факт, що спортивно-оздоровчі послуги стають усе більш затребуваними сучасною людиною, що створює власну систему здорового способу життя. Спортивно-оздоровчий сервіс дає людині шанс змінити спосіб життя без радикалізму і надмірних зусиль, поліпшити якість життя, використовуючи найдосконаліші на сьогодні технології оздоровлення та фізичного розвитку.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які складові узагальненої моделі сервісу?
2. Чому сервіс – явище поліцельове?
3. Як охарактеризувати аспекти впливу культури на сервіс?
4. Чому об'єктивним підсумком сервісної комунікації виявляється культу-ний результат?
5. Чому культура відіграє провідну роль у суспільному розвитку, є його найважливішим ресурсом?
6. Який розподіл послуг за функціональним призначенням запропоновано ГОСТ Р 50646-94 «Послуги населенню. Терміни та визначення»?
7. Які різновиди матеріальних послуг ви знаєте?
8. Які різновиди соціально-культурних послуг вам відомі?
9. Які обов'язкові елементи має соціально-культурне середовище?
10. Як можна визначити базові поняття «фізична культура» і «спорт»?
11. Як співвідносяться між собою поняття «фізкультурно-спортивний сервіс» і «спортивно-оздоровчий сервіс»?
12. У чому полягає специфіка спортивно-оздоровчих послуг?
13. Чим можете доповнити запропоновані в посібнику мотиви звернення до спортивно-оздоровчих послуг?
14. Які класи послуг фізичної культури і спорту можна виділити з використанням різних підстав?
15. Які сутнісні ознаки зафіксовані в понятті «спортивно-оздоровчий сервіс»?
16. Чим обумовлений міждисциплінарний характер теорії спортивно-оздоровчого сервісу?
17. З якими галузями наукового знання взаємодіє теорія спортивно-оздоровчого сервісу? Запропонуйте найбільш повний перелік.
18. У чому полягає значення курсу для підготовки фахівця сфери туризму?
19. З якими вивчення дисципліни взаємодіє курс «Спортивно-оздоровчий сервіс»?

20. Як взаємопов’язані потреби людини і види спортивно-оздоровчого сервісу?

21. Які потреби людини породили сучасний фітнес і велнес?

22. Які особливості велнеса як частини сфери спортивно-оздоровчого сервісу?

ТЕСТИ

1. Спеціально організована і свідомо керована діяльність щодо формування і підтримки людської тілесності – це:

2. Яка ознака, що характеризує заняття, не є обов’язковим для спортивно-оздоровчого сервісу:

а) визначеність програми;
б) використання обладнання;
в) наукова обґрунтованість методик;
г) регламентованість часу занять;
д) керівництво фахівця.

3. Виділіть операції, які не є необхідними для виробництва спортивно-оздоровчої послуги:

а) інформаційні;
б) мобілізаційні;
в) організаційні;
г) матеріальні;
д) духовні.

4. Характер надання спортивно-оздоровчої послуги, що повторюється через певний інтервал часу, називають:

а) постійним;
б) довготривалим;
в) циклічним;
г) неодноразовим;
д) результативним.

5. Відзначте різновиди послуг, що належать до соціально-культурних:

а) послуги пластичної хірургії;
б) аерографія;
в) трансфер у туризмі;
г) послуги інтернет-кафе;
д) послуги шопінгу.

6. Сфера соціально-культурної діяльності, що склалася у формі змагань та спеціальної практики, – це:

а) види спорту;
б) масовий відпочинок;
в) фізкультура;
г) масовий спорт;
д) спорт.

7. Система створення, надання та споживання послуг фізичної культури і спорту на основі платоспроможного попиту – це:

8. Посередником між суб'єктом (виконавцем) і споживачем послуг, результатом їх взаємодії є:

а) здоров'я споживача;
б) вигода виконавця;
в) успіх;
г) послуга;
д) удача.

9. Який мотив не виражає прагнення до відпочинку, розрядки, компенсації умов життя:

а) подолати негативні емоції;
б) розслабитися, відновити сили;
в) відчути себе більш здоровим;
г) відволіктися від рутини повсякденності;
д) випробувати гострі відчуття.

10. Який мотив не виражає прагнення до підтримки або зміни фізичної форми:

а) оздоровитися;
б) просунутися у фізичному розвитку;
в) отримати задоволення від руху;
г) схуднути;
д) знайти спортивність.

11. Який мотив не виражає прагнення до міжособистісного спілкування:

а) придбати нові знайомства;
б) цікаво проводити час у компанії;
в) знайти компаньйона по бізнесу;
г) підтримати життєвий тонус;
д) брати участь у клубних заходах.

12. Який мотив не виражає прагнення певною мірою до пізнання, збагачення знань:

а) придбати новий досвід;
б) розширити кругозір щодо оздоровлення організму;
в) придбати культурні звички;
г) виявити приховані можливості;
д) реалізувати захоплення.

13. Який мотив не виражає прагнення до самоствердження, самореалізації:

а) здригнутися, інакше відчути себе;
б) долучитися до того, що престижно;
в) випробувати задоволення від досягнень;
г) цікаво проводити час у компанії;
д) підвищити впевненість у собі.

14. Яка сутнісна ознака, зафіксована в понятті «спортивно-оздоровчий сервіс», відсутня в переліку:

а) створення і надання послуг;
б) споживання послуг;
в) задоволення спеціальних потреб людини;
г) програмування занять фахівцем-технологом.

15. Цілі оздоровлення, підтримки здоров'я і фізичного розвитку – це:

16. Як поняття «фізкультурно-спортивний сервіс» (1) і «спортивно-оздоровчий сервіс» (2) співвідносяться між собою:

а) вони рівноцінні;
б) це синоніми;
в) друге ширше;
г) перше ширше;
д) вони непорівнянні.

17. Який компонент зайвий у характеристиці сервісного аспекту теорії спортивно-оздоровчого сервісу:

а) сутність, специфіка спортивно-оздоровчого сервісу;
б) внутрішня класифікація;
в) контроль і самоконтроль фізичного самопочуття;
г) кошти, способи оптимізації сервісної взаємодії;
д) залежність від характеристик потреб послуг.

18. Один з характерних ознак спортивно-оздоровчого сервісу – це наявність_____ в особі одного з його учасників:

а) компаньйона;
б) суб'єкта права;
в) приклад для наслідування;
г) керівного початку;
д) гідного партнера.

19. Комплекс, що задає загальні рамки поведінки і приймається більшістю співробітників організації спортивно-оздоровчого сервісу, – це:

а) культура поведінки;
б) клімат організації;
в) атмосфера спілкування;
г) корпоративна культура;
д) естетика сервісу.

20. Культура діяльності персоналу організації спортивно-оздоровчого сервісу:

а) ввічливість і привітність;
б) акуратний зовнішній вигляд;
в) естетика контактної зони;
г) складне багатокомпонентне поняття;
д) швидкість обслуговування.

21. Сукупність сучасних технологій, високої якості спортивно-оздоровчих послуг і професіоналізму персоналу – це:

а) корпоративна етика;
б) культура обслуговування;
в) культура професіоналів;
г) культура споживання;
д) побутова культура.

ТЕМА 17
ФУНКЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ

17.1. Спортивно-оздоровчий сервіс – вид оздоровчої діяльності

Організація підприємництва й управління розвитком спортивно-оздоровчого сервісу спирається на уявлення про сутність і функції цієї сфери.

Звернемося до поняття «функція». У найбільш загальному розумінні функція – роль, призначення, обов'язок (від лат. Functio – виконання). Функції спортивно-оздоровчого сервісу – це об'єктивно притаманні явищу властивості задовольняти специфічні потреби людини і суспільства, це можливість виконання певної ролі, здатність своїми специфічними засобами вирішувати конкретні завдання, в цілому – призначення.

Спортивно-оздоровчий сервіс може бути зрозумілий як вид спеціалізованої допомоги населенню у фізкультурно-спортивній, оздоровчій діяльності. У цьому випадку поняття «спортивно-оздоровчий сервіс пов'язується з наданням різними соціальними інститутами (установи, організації, підприємства, спортивні споруди, фірми) комплексних і якісних послуг, які задовольняють потреби окремих особистостей або соціальних груп, які вільно обирають спортивно-оздоровчі послуги, доступні їм внаслідок економічних можливостей.

Іншими словами, спортивно-оздоровчий сервіс – частина фізичної культури, яка через відповідні інститути виробляє вільно реалізовані на ринку послуги, або той сектор економіки, де як товар виступають спортивно-оздоровчі послуги.

Істотно, що в цьому випадку спортивно-оздоровча послуга виступає як своєрідний за формою і призначенням товар, що задовольняє потреби людей і існуючі не як речі, а як власна діяльність виконавця послуги. При цьому саме надання спортивно-оздоровчої послуги передбачає обов'язково безпосередню взаємодію і спільну діяльність виконавця і споживача.

Таке уявлення про сутність спортивно-оздоровчого сервісу дозволяє виявити його функції.

Функції спортивно-оздоровчого сервісу можуть розглядатися з двох позицій:

– з точки зору особистості, яка використовує спортивно-оздоровчі послуги, задовольняючи тим самим певні потреби;

– з точки зору суспільства, для якого спортивно-оздоровчий сервіс – частина фізичної культури й економіки, можливість задоволення актуальних суспільних потреб.

Для людини спортивно-оздоровчий сервіс має такі характерні особливості:

– можливість у вільний час, у рамках дозвілля споживати спортивно-оздоровчі послуги з метою оздоровлення та фізичного розвитку;

– свобода добровільного вибору характеру й обсягу послуг, які відповідають потребам людини;

– переважання культурної орієнтації діяльності, що зумовлює підлегле значення економічного аспекту.

Усе це свідчить про прагнення до відпочинку, розрядки, компенсації умов, подолання несприятливих факторів життя та може бути позначено як рекреаційно-компенсаторна функція спортивно-оздоровчого сервісу. Відповідно, бажання відновити сили, зняти стрес, відчути себе більш здоровим, підтримати життєвий тонус є виразом оздоровчої функції спортивно-оздоровчого сервісу. Намір просунутися у фізичному розвитку, підготуватися до будь-якої несподіванки в плані самозахисту, знайти спортивність висловлює прагнення до зміни фізичної форми, це – функція, що розвиває спортивно-оздоровчий сервіс.

Спортивно-оздоровчий сервіс дає можливість включитися в спільну групову діяльність, придбати нові знайомства, цікаво проводити час у компанії, об’єднаної спільним захопленням. Тим самим виконується комунікативна функція спортивно-оздоровчого сервісу. Купуючи новий досвід і культурні звички здорового способу життя, ознайомлюючись з різноманіттям видів і різновидів спортивно-оздоровчого сервісу, розширюючи кругозір щодо оздоровлення організму, людина задовольняє потребу в збагаченні знань – пізнавальна функція спортивно-оздоровчого сервісу.

У спортивно-оздоровчому сервісі багатьох приваблює можливість здригнутися, інакше відчути своє «я», випробувати задоволення від подолання труднощів, від досягнень, підвищити самооцінку, впевненість у собі, виявити приховані можливості, повніше виразити себе – все це прояви установки на самопізнання, самоствердження, самореалізацію. У цих мотивах знаходить вираз самореалізаційна функція спортивно-оздоровчого сервісу.

Отже, з позиції конкретної особистості, включеної в процес оздоровлення, підтримки здоров'я фізичного розвитку, спортивно-оздоровчий сервіс виконує компенсаторну, самореалізаційну, комунікативну, пізнавальну, розвиваючу й оздоровчу функції.

Спортивно-оздоровчий сервіс в особистісному плані – надання можливостей і додаткових умов для духовного зростання, оздоровлення, розвитку здібностей, фізичних можливостей і самореалізації людини в просторі культури. Тим самим визначаються такі характеристики спортивно-оздоровчого сервісу, як демократизм, соціальна доцільність, культурна ефективність.

У соціальному плані спортивно-оздоровчий сервіс вносить свій внесок в удосконалення суспільства і культури, в задоволення суспільних потреб. З цієї точки зору спортивно-оздоровчий сервіс виконує такі функції:

– гармонізація життя людей засобами фізичної культури і спорту на основі платоспроможного попиту (гармонізуюча функція);

– збагачення життя суспільства і культури за рахунок нових можливостей і технологій спортивно-оздоровчого сервісу, використання міжнародного досвіду та нових ідей (інноваційна функція);

– виховання необхідних суспільству якостей і фізичних умінь людини, що долає пасивність і життєву інерцію для вдосконалення своєї фізичної природи (виховна функція);

– залучення додаткових коштів людських ресурсів для розвитку сфери фізичної культури і спорту (активізуюча функція);

– виробництво організаціями, центрами, підприємствами, фірмами, комплексних послуг, реалізованих для задоволення фізкультурно-оздоровчих потреб населення (виробнича функція);

– просування в суспільстві спортивно-оздоровчих послуг, ідеалу фізичного розвитку і підтримки здоров'я, здорового способу життя, участь в антинаркотичних і антиалкогольних рухах (пропагандистська функція);

– розширення можливостей ринкової економіки за рахунок індустрії спортивно-оздоровчих послуг (економічна функція).

Таким чином, з точки зору суспільства і культури можна позначити наявність гармонізуючої, інноваційної, виховної, активізуючої, виробничої, пропагандистської та економічної функцій. Однак це виділення досить умовне.

На формування спортивно-оздоровчих потреб впливають такі соціально-культурні фактори:

– зовнішнє середовище (образ, стиль і рівень життя соціальної групи, виникнення, конструювання нових спортивно-оздоровчих послуг, ринкова ситуація, реклама, мода, діяльність фахівців спортивно-оздоровчого сервісу тощо);

– внутрішні, суб'єктивні моменти (смаки, уподобання, інтерес до цінностей життя і культури, установка на здоров'я, фізичний саморозвиток та ін.);

– суб'єктивне переломлення людиною впливів зовнішнього середовища (орієнтація на позицію своєї соціальної групи, позиції ЗМІ, розбіжності у ставленні до спортивно-оздоровчих послуг, викликані соціально-демографічними характеристиками, наявність випереджальних, еталонних груп, що мають високий рейтинг і громадську підтримку).

Зазначимо, що попит на спортивно-оздоровчі послуги досить еластичний: суттєва зміна в ціні може привести до значної зміни споживання послуг. Це відбувається тому, що на формування потреб у спортивно-оздоровчих послугах впливають не тільки соціально-культурні, а й у чималому ступені економічні чинники.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. У чому новизна типу взаємозв'язку, взаємодії людини і світу фізичної культури у варіанті спортивно-оздоровчого сервісу?

2. Які відносини можна назвати культурними?

3. Чому спортивно-оздоровчий сервіс можна вважати фактором гуманізації культурних відносин?

4. Як проявляється ставлення до фізичної культури в процесі задоволення стабільних, стійких потреб?

5. Які основні групи фахівців, зайнятих у сфері організації спортивно-оздоровчого сервісу?

6. Яке значення функцій спортивно-оздоровчого сервісу з точки зору розвитку самого явища?

7. Які є функціональні особливості спортивно-оздоровчої послуги?

8. Що дає спортивно-оздоровчий сервіс особистості?

9. Як ви розумієте гармонізацію життя людей засобами фізичної культури і спорту у зв'язку зі спортивно-оздоровчим сервісом?

10. Як ви розумієте розширення можливостей ринкової економіки за рахунок можливостей спортивно-оздоровчого сервісу?

11. У чому полягає зв'язок часу праці та вільного часу?

12. Як залежить тимчасовий бюджет людини від віку, статі, стану здоров'я?

13. У чому проявляється залежність тимчасового бюджету людини від його дозвільної культури?

14. Чому розвага, споглядання, свято можна вважати цінностями у сфері спортивно-оздоровчого сервісу?

15. Як можна визначити соціальну позицію організатора спортивно-оздоровчого сервісу в сучасних умовах?

16. Якими засобами можна впливати на організацію вільного часу особистості?

17. Що можна вважати необхідними умовами споживання спортивно-оздоровчих послуг?

18. У чому полягає значення поняття «споживання спортивно-оздоровчих послуг»?

19. Чому зовнішнє прилучення до спортивно-оздоровчої послуги представляється недостатньою?

20. Чим характеризується споживання спортивно-оздоровчих послуг населенням у сучасних умовах?

21. Чим небезпечне відчуження від фізичної культури, обмеженість споживання спортивно-оздоровчих послуг?

22. Якими способами можна регулювати споживання спортивно-оздоровчих послуг?

23. Яке значення має питання про формування потреб у спортивно-оздоровчих послугах для організатора спортивно-оздоровчого сервісу?

24. Які стадії, динаміка становлення потреб у спортивно-оздоровчих послугах?

25. Які зміни потреб у спортивно-оздоровчих послугах дозволяють наголошувати про їх розвиток, підвищення?

26. Який зв'язок підвищення потреб з виробництвом спортивно-оздоровчих послуг?

27. Яка роль особистості, суспільства й організатора спортивно-оздоровчого сервісу в процесі піднесення спортивно-оздоровчих потреб?

28. Чому організатора спортивно-оздоровчого сервісу можна розглядати як діяча культури?

29. Які професійні якості організатора спортивно-оздоровчого сервісу виходять на перший план у сучасних умовах?

30. Чому особистісні якості організатора спортивно-оздоровчого сервісу мають таке велике значення?

31. Які навички у сфері ділового спілкування особливо необхідні організатору спортивно-оздоровчого сервісу?

32. У чому значення творчого начала в діяльності фахівця з сервісу і туризму?

33. Чим, на вашу думку, можна доповнити етичний кодекс організатора спортивно-оздоровчого сервісу?

ТЕСТИ

1. Використання людиною культурних досягнень суспільства, представлених у формі послуг, називають:

а) культурне дозвілля;
б) функціональність;
в) демократизація культури;
г) культурне споживання.

2. Виберіть комірку, яка найбільш повно виражає новизну відносин до фізичної культури в сучасному суспільстві:

а) можливість вибору з багатьох варіантів послуг;
б) незадоволеність фізкультурним самообслуговуванням або пасивним споживанням спортивних видовищ;
в) залучення фахівців для спільної діяльності;
г) замовлення послуги на основі платоспроможного попиту;
д) наявність проєкту, цілі занять як культурної цінності;
е) сукупність названих позицій.

3. Надання явищ життя суспільства спрямованості враховувати можливості і задовольняти потреби, створювати сприятливі умови життєдіяльності людини називають:

а) мобілізацією;
б) стереотипізації;
в) суверенізацією;
г) індивідуалізацією;
д) гуманізацією.

4. Об'єктивні властивості задовольняти специфічні потреби людини і суспільства – це _____ спортивно-оздоровчого сервісу:

а) завдання;
б) санкції;
в) функції;
г) потреби;
д) теми.

5. Яка функція соціально-культурного сервісу, що розглядається з позиції особистості, є зайвою в наведеному списку:

а) компенсаторна;
б) комунікативна;
в) пізнавальна;
г) пропагандистська;
д) розвиваюча.

6. Яка функція соціально-культурного сервісу, що розглядається з позиції суспільства, є зайвою в наведеному списку:

а) гармонізуюча;
б) інноваційна;
в) виробнича;
г) ідеологічна;
д) економічна.

7. Збагачення життя суспільства і культури за рахунок нових можливостей і технологій використання міжнародного досвіду та нових ідей можна назвати _____ функцією спортивно-оздоровчого сервісу:

а) технологічною;
б) ідеологічною;
в) міжнародною;
г) культурологічною;
д) інноваційною.

8. Інтегративну характеристику якості використання вільного часу людиною називають:

а) стійкими культурними звичками;
б) культурним споживанням;
в) підтриманням здоров'я;
г) культурним і фізичним розвитком;
д) культурою дозвілля.

9. Носіїв соціально-бажаного характеру, рівня або масштабу споживання спортивно-оздоровчих послуг у сучасних умовах називають _____ групою:

а) видатною;
б) головною;
в) пріоритетною;
г) нечисленною;
д) випереджаючою.

10. Процес видозміни внутрішнього стану людини від смутного потягу до нагальної необхідності, потреби в будь-чому називають _____ потреби:

а) усвідомленням;
б) придбанням;
в) формуванням;
г) підставою;
д) проростанням.

11. Конкретний варіант задоволення потреби послугою, який має на увазі споживач, називають:

а) попитом;
б) запитом;
в) стимулом;
г) інтересом;
д) пристрастю.

12. Зазначте послуги, які не належать до соціально-культурного сервісу:

а) інформаційні;
б) рекламні;
в) страхові;
г) транспортні;
д) ритуальні.

13. Сукупність спонукальних причин до трудової діяльності в організації спортивно-оздоровчого сервісу формує _____ персоналу.

14. В умовах ринкової економіки реалізується право споживача на вільний _____ спортивно-оздоровчих послуг:

а) імпорт;
б) експорт;
в) вивіз;
г) вибір;
д) показ.

15. Купуючи спортивно-оздоровчу послугу, споживач має право на необхідну і достатню:

а) опору;
б) інформацію;
в) гарантію;
г) ділову бесіду;
д) нешкідливість.

16. Розташуйте дозвільні послуги в порядку зростання ролі у фізичному розвитку людини:

а) курси флористики;
б) заняття з тренером у залі;
в) урок аеробіки по телебаченню;
г) дискотека.

17. Встановіть правильну послідовність етапів розвитку потреб людини:

а) виникнення потреби більш високого порядку;
б) задоволення потреби;
в) усвідомлення потреби;
г) придбання послуги;
д) пошук можливості скористатися послугою;
е) уточнення і конкретизація потреби.

18. Зазначте напрям роботи організаторів спортивно-оздоровчого сервісу найменшою мірою, що впливають на процес розвитку (піднесення) потреб:

а) участь у культурній політиці;
б) проведення рекламних кампаній;
в) культурна робота із сім'єю;
г) підвищення рівня заходів.

19. Рух у напрямі гармонізації, активізації, індивідуалізації потреб у процесі споживання спортивно-оздоровчих послуг називають _____ потреб:

а) розширенням;
б) збільшенням;
в) поповненням;
г) розвитком (піднесенням);
д) персоналізацією.

ТЕМА 18
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ

Відчутною проблемою сучасного спортивно-оздоровчого сервісу є обмежений асортимент пропонованих спорт-спорудами послуг та необхідність їх диверсифікації.

Нагадаємо: диверсифікація – це розширення сфери спортивно-оздоровчого сервісу за рахунок включення в неї нових сервісних продуктів. Одним із шляхів такої диверсифікації і можна вважати розширення занять і тренувань з видів спорту, тим більше що в системі життєвих пріоритетів серед інших занять і захоплень людей така потреба цілком відчутна.

Водні види спорту, регулярні заняття плаванням та іншими видами водного спорту є однією з форм активного загальнодоступного відпочинку, швидко відновлює працездатність людини. Оздоровче значення багатьох водних видів спорту сьогодні визнано в усьому світі.

Водні види спорту включають: плавання, водне поло, різні види веслувального спорту, стрибки у воду, вітрильний, водно-лижний, водномоторний і буєрний спорт, синхронне плавання. Крім того, існують і так звані прикладні види: пірнання в глибину і на різні дистанції, водний туризм та ін. Відомо, що заняття у воді та на воді благотворно впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюють функції м’язової системи, підвищують опірність організму до простудних захворювань, зміцнюють нервову систему, покращують обмін речовин. Усі ці водні види спорту можуть слугувати змістовною основою занять спортивно-оздоровчої спрямованості.

Басейн – спортивна споруда, що складається з однієї чи кількох ванн, приміщень і обладнання для обслуговування відвідувачів і глядачів, а також для технічної експлуатації. Традиційно призначення басейнів полягає в тому, щоб забезпечити:

– прилучення до води, навчання дітей і дорослих спортивним способом плавання, грі у водне поло, стрибків у воду з трампліна і вишки, прикладним і підводним видам плавання (з аквалангами, орієнтування у воді, пірнання, фігурного і синхронного плавання);

– активний відпочинок населення всіх вікових груп у формі вільного плавання-купання;

– плавання в оздоровчих цілях у системі загальнофізичної підготовки (ОФП) і в «групах здоров'я»;

– навчально-тренувальні заняття і проведення змагань з плавання, стрибків у воду, водного поло та прикладних видів водного спорту, що культивуються в цьому регіоні.

Як бачимо, значна частина функцій басейну має спортивно-оздоровчу спрямованість. Нині виник ряд нетрадиційних для оздоровчого плавання видів занять у басейнах. Це аквашейпінг, аквааеробіка, вправи профілактичної спрямованості: протиостеохондрозна гімнастика, гідромасаж, аутотренінг і вправи для релаксації.

Аквааеробіка – виконання широкого спектру фізичних вправ у воді: від активних розваг у воді (ігри, атракціони в аквапарках) до серйозних занять під музику під керівництвом фахівців із спортивно-оздоровчою спрямованістю. Це комбінована система, що поєднує різні види рухів: аеробні вправи, танці, вправи на розтягування з використанням особливостей водного середовища. Аквааеробіка стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем організму, сприяє поліпшенню статури, збільшує силу м'язів, задіює в роботі дрібні м'язові групи, підвищує витривалість, покращує гнучкість, координаційні здібності.

Переваги аквааеробіки полягають у можливості залучення до занять людей різного віку і рівня підготовленості. Тут з'являється можливість дати адекватне навантаження і новачкам, і більш підготовленим людям. Вправи у воді можуть становити як самостійний комплекс, що повністю виконується у водному середовищі, так і бути тільки частиною комплексного заняття, проведеного тренером-викладачем. До складу вправ можуть входити ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, біг і плавання.

Аквашейпінг (від англ. Shape – формувати, надавати обриси) – це комплексна система фізичних тренувань, що включає в себе вправи щодо освоєння рухів у контакті з водою, плавальні вправи, динамічні вправи аеробного характеру, вправи локального впливу на окремі групи м'язів, розтягування, розслаблення,

дихальні вправи, які виконуються під музику. Важливим компонентом цієї системи є раціональне харчування. Тут необхідні спеціальна дієта, особливий розпорядок дня і багато інших компонентів того, що називається здоровим способом життя. У літературі зустрічаються подібні системи, звані аквафорінгом або бодібілдінгом у воді. Як і в шейпінгу, в аквашейпінгу основною є завдання виборчого впливу на окремі м'язові групи і тим самим виправлення дефектів фігури.

Основні відмінності аквашейпінгу від аквааеробіки полягають у тому, що в заняттях аквашейпінгу найбільша увага приділяється вправам, які дозволяють направлено виправити дефекти фігури. Вправи аквашейпінгу дають більше навантаження, ніж вправи аквааеробіки. В аквашейпінгу є вправи, пов'язані зі значними зусиллями, які можуть мати несприятливий вплив на людей з недостатньою фізичною підготовленістю.

Заняття аквааеробікою можуть проходити в гідротерапевтичних і бальнеологічних басейнах. Тут вправи аеробної спрямованості доповнюються впливом додаткових чинників (мінералізована вода, природне тепло). Варто враховувати, що в таких басейнах більш висока температура води, що є додатковим навантажувальним чинником, що під час високої інтенсивності виконання вправ може мати негативний вплив на організм тих, які займаються в таких басейнах. Такі заняття зазвичай проводяться під контролем лікаря або фізіотерапевта.

Нині з'явився новий вид обладнання для занять аквааеробікою – гідротренажери, виготовлені із сучасних високоміцних матеріалів. Встановлений комплект тренажерів дозволяє здійснювати опрацювання всіх основних груп м'язів і може застосовуватися в круговому тренуванні. Комплект гідротренажерів включає: підводний степпер, підводний Клімбер (сходи для занять у воді), підводний турнік, підводний тренажер для преса, пристосування для підводної греблі, підводний крокохід і підводний велотренажер.

18.1. Туризм та спортивно-оздоровчі послуги

Надання і споживання спортивно-оздоровчих послуг нерідко відбувається під час і в місцях туристичного відпочинку. У цьому випадку маємо справу зі спеціалізованими турами спортивно-оздоровчої спрямованості.

Спеціалізований туризм спортивно-оздоровчої спрямованості – це вид туризму, що передбачає надання спортивно-оздоровчих послуг непрофесійним спортсменам (звичайним людям), які:

– бажають під час туристичної подорожі займатися обраним видом спорту або спортивного захоплення з метою оздоровлення, підтримки фізичної форми і відпочинку;

– доручають організацію такої подорожі туристичним організаціям, фірмам;

– займаються під час відпочинку за спеціальною програмою навчання і вдосконалення під керівництвом професіоналів-інструкторів, які прибули разом з туристами або представляють спеціалізовані організації в місцях перебування.

Як предмет спортивного захоплення, виступають гірські лижі, гірський велосипед, рафтинг, дайвінг, віндсерфінг, кайтинг – найчастіші специфічні спортивні заняття. У цьому ряду і фітнес з його численними різновидами. Цей список може бути продовжений. Таким чином, до цієї групи відносять спеціалізовані тури, присвячені спортивно-оздоровчим цілям. Ці тури здійснюються за спеціальними програмами і, відповідно, виділяються в окремий сегмент попиту на тури, організовувані для широкого кола споживачів професійними туристичними організаціями.

Різноманітність рельєфу, клімату, природних ландшафтів є природною основою будь-яких напрямів спортивно-оздоровчої рекреації. Одні з них мають масовий характер, інші орієнтовані на любителів з хорошою спортивною підготовкою. Часом заняття пов’язані з ризиком для життя. Як ні в жодному іншому виді рекреації, тут значно важлива роль фахівців-інструкторів, які забезпечують безпеку і програму розвивальної та оздоровчої спрямованості. Є й такі напрями, які через високу вартість спеціального спорядження й обладнання можна віднести до елітарних, розрахованим на заможну клієнтуру.

Пакет спортивно-оздоровчих послуг у таких турах, звичайно, зорієнтований на певний вид спорту або спортивного заняття. Однак існують і загальні вимоги до організації спеціалізованих турів спортивно-оздоровчої спрямованості:

– наявність природно-рекреаційних ресурсів: під час організації занять гірськими лижами необхідні гори з відповідними схилами різної складності; для рафтингу – гірські річки з важкопрохідними, але цікавими ділянками, нескладними перешкодами. У всіх випадках необхідна достатня транспортна доступність;

– наявність матеріальної бази – як традиційної для туризму (готелі, транспорт), так і спеціальної (підйомники, спортивне обладнання та спорядження, спеціально обладнані траси); потрібна наявність прокату і продажу спеціального спорядження і спортивного інвентарю для відповідного виду спорту;

– готелі повинні відповідати типу спортивних готелів. При цьому, як правило, надається широкий спектр послуг відпочинку, що знімають напругу після занять спортом: лазні, сауни, басейни, спа-послуги, масаж;

– наявність кваліфікованих і досвідчених, сертифікованих тренерів-інструкторів з відповідного виду спортивних занять, майстрів і кандидатів у майстри спорту, які мають спеціальну підготовку і досвід для роботи з туристами різного рівня підготовки: досвідченими, менш досвідченими і початківцями спортсменами-любителями. Інструктори повинні знати правила безпеки і вміти надавати першу допомогу;

– харчування – надається з урахуванням вимог виду спортивного заняття і за можливості різноманітне, так званого розважального характеру (відеобари, танцкафе, дегустація національних страв, свята в ресторані);

– наявність екскурсійної програми невеликого обсягу основними визначними пам’ятками. Припустимо і бажано поєднання екскурсійно-пізнавальних і спортивно-оздоровчих програм. Наприклад, велотур може органічно поєднуватися із зупинками для огляду визначних пам’яток;

– під час спортивно-оздоровчих турів обов’язково планується вільний час туристів для самостійних занять шопінгом, для

прогулянок і просто відпочинку. Це час з різними варіаціями за видами занять може становити приблизно половину дня;

– туристи під час обслуговування розбиваються на групи, з кожною з груп займається свій інструктор;

– у разі прийому на маршрут сімей з дітьми організовуються спеціальні дитячі групи, з якими займається окремий, спеціально підготовлений інструктор.

У результаті формується спеціалізований туристичний продукт спортивно-оздоровчої спрямованості – це впорядкована сукупність послуг, робіт і товарів, необхідна і достатня для задоволення потреб туриста в процесі відвідування місця тимчасового перебування й аматорських спортивних занять. Спеціалізовані тури спортивно-оздоровчої спрямованості становлять окремий сегмент туристичного ринку і слугують диверсифікації туристичної пропозиції.

Як приклад спеціалізованого туризму спортивно-оздоровчої спрямованості, розглянемо подорожі на гірсько-лижні курорти, організовувані туристичними організаціями. Цей вид туризму в останні три десятиліття розвивається досить швидко. Привабливість гірськолижного туризму зумовлена тим, що це єдиний масовий вид спорту і відпочинку в зимову пору року. У горах взимку висока інсоляція. До того ж зимовий гірський пейзаж відрізняється високою естетичністю, так само, як і сам спуск по трасі яскраво екіпірованих лижників. Зауважимо, що займатися гірськолижним туризмом нині стало престижно, модно.

Гірськолижний туризм і відпочинок включають у себе різні види спортивних занять: катання на лижах (спуски), слалом, стрибки з трампліну, фрістайл, сноубординг, фрірайд (вільне, позатрасове катання) і гірськолижні туристичні походи.

Найбільш підходять для розвитку масового гірськолижного туризму території, що володіють певними природними умовами: рельєф – слаборозчленований з протяжними схилами від сотень метрів до кількох кілометрів крутизною до 35° (оптимально 17°); потужність снігового покриву – не менше 50 см за стійкої сонячної погоди. Однією з умов є лавинна безпека трас.

Сучасні гірськолижні центри обладнані лижними трасами, трамплінами і підйомниками. До штатного складу гірськолижних курортів входять інструктори, рятувальники, служба попередження лавин, лікарі.

Гірськолижний туризм належить до дорогих видів туризму через високу вартість лижного спорядження й обслуговування відпочинку: проживання – 300–1 000 дол. на тиждень, прокат спорядження – 150–200 дол. на тиждень. Крім того, окремо оплачується користування канатною дорогою. Є й інші статті витрат, неминучі для будь-якого мандрівника, – сувеніри, дискотеки, магазини, бари.

Батьківщиною гірськолижного спорту є Альпи. На початку XX ст. у Сан-Антоні (Австрія), нині відомому гірськолижному курорті, відкрилася перша альпійська гірськолижна школа (1901).

Альпійські траси і нині є більш популярними серед гірськолижників. Кращі альпійські гірськолижні курорти: Шамоні, Вальд'Ізер, Куршевель (Франція), Берхтесгаден, Оберстдорф, Гарміш-Партенкірхен (Німеччина), Церматт, Давос, Сент-Моріц (Швейцарія), Інсбрук, Сен-Антон, Лех (Австрія), Кортіна-д'Ампеццо, Курмайор (Італія).

Крім Альп, чимало гірськолижних курортів в інших гірських районах Європи – в Карпатах (Словаччина, Румунія), Родопах (Болгарія), Піренеях (Іспанія, Андорра). Чудові лижні курорти США: курорт Аспен у штаті Колорадо.

Усі пляжні курорти пропонують своїм туристам не тільки комфортабельний відпочинок, але й анімаційні програми з елементами активного відпочинку спортивно-оздоровчої спрямованості. Це курси підводного плавання, моторні види спорту (серфінг, водні лижі, катання на водних мотоциклах, катамаранах), спортивні ігри, польоти на параплані і парашуті. Є умови для занять на різноманітних тренажерах, практично в будь-якому готелі можна скористатися послугами спортивного інструктора.

У більшості готелів надаються різноманітні фітнес-послуги. Так, у готелях 4–5 зірок будуть і тренажерні зали, і майданчики для занять різними ігровими видами спорту (футбольне поле, поле для гольфу, майданчик для гри у волейбол), і спеціальні зали для

аеробних занять. Готелі 2–3 зірок, як правило, обмежуються майданчиками для спортивних ігор або дитячими майданчиками. У цілому, чим вище рівень готелю, тим більший набір спортивно-оздоровчих послуг він пропонує своїм гостям і ретельно стежить за якістю наданих послуг.

Існують і національні відмінності в наданні спортивно-оздоровчих послуг.

У готелях турецьких курортів, як правило, використовуються тренажери високої якості. Рівень фітнес-інструкторів у Туреччині також досить хороший. Єгипетські готелі виглядають бідніші порівняно з турецькими аналогами, а місцеві інструктори не завжди відповідають високим вимогам. В Арабських Еміратах – осередку п'ятизіркового відпочинку – спортивно-оздоровчі послуги представлені найкращим чином: тут і більш новітнє обладнання, і обов'язкова наявність кардиотренажерів, популярних серед тих, хто страждає задишкою немолодих, але багатих і знаменитих туристів. Кіпрські готелі фітнес-послуги суворо диференціюють: якщо готель має категорію 3 зірки, то наявність тренажерів у залі мінімальна, найчастіше – простий велотренажер або бігова доріжка.

Популярність оздоровлення та підтримки фізичної форми в сучасних умовах настільки велика, що в останні роки набув поширення особливий вид спеціалізованого туризму – так звані фітнес-тури.

Фітнес-тур – це відпочинок активних енергійних людей, тих, хто любить життя і рух, вважає за краще тренування і пригоди відпускного неробства, хто не хоче розлучатися під час відпочинку з улюбленими заняттями у фітнес-клубі. Ідея проведення фітнес-турів народилася на противагу пасивному пляжному відпочинку. Вперше фітнес-тур був організований 1994 р. одним з московських спортивних клубів.

Фітнес-тур – це вид спеціалізованого туризму, групові поїздки, що організовуються туроператорами за певним маршрутом зі спортивно-оздоровчими цілями в супроводі фітнес-інструкторів.

Ці тренери-викладачі – фахівці високого класу – не тільки володіють сучасними фітнес-методиками, а й знаннями з психології

спілкування і організації дозвілля. Інструктор щодня проводить два-три повноцінних тренування зі своєю групою, стежить за навантаженнями, надає рекомендації щодо правильного способу життя і харчування. Такі тури – форма туристичного відпочинку для людей, захоплених фітнесом, а також для тих, хто мріє за короткий термін поліпшити фізичну форму, підкачати м'язи, здобути спортивність і відчути себе підтягнутим і бадьорим.

Зазвичай такі тури мають тривалість 10–14 днів (менший термін вважається нераціональним). Вартість становить близько 900–1 000 дол. і включає стандартний туристичний пакет з проживанням у готелі 4–5 зірок, дворазове харчування і, звичайно, тренування. Система «все включено» для фітнес-турів неактуальна, оскільки кількість калорій – на чіткому обліку, а алкоголь суворо заборонено.

Сьогодні організацією фітнес-турів займаються як професійні спортивні клуби, так і туристичні фірми. Найчастіше для організації таких поїздок туристичні фірми та фітнес-клуби об'єднуються, разом розробляють програму туру, враховуючи всі деталі і тонкощі. Туристична фірма бере на себе обов'язки щодо організації трансферів, проживання, харчування, екскурсій в обраній країні. Фітнес-клуб несе відповідальність за організацію і проведення тренувального процесу на відпочинку. У результаті такої співпраці розробляється якісний попит на туристичний продукт.

Існує кілька видів фітнес-турів. У кожного напряму у фітнесі є свої шанувальники. Хтось любить танцювати, хтось захоплений східними єдиноборствами і йогою, хтось хоче цілеспрямовано змінити свою зовнішність, поліпшити фізичну форму.

Комплексний спа-фітнес-тур включає в себе щоденні тренування на свіжому повітрі, курс таласотерапії, лекції щодо харчування. Великою популярністю користуються танцювальні тури. Багато хто хоче навчитися танцювати або вдосконалити свої навички в танці. Тур зазвичай організовується в ту країну, з культурою якої пов'язаний танець. Наприклад, уроки фламенко, як правило, проходять в Іспанії, а латини – на Кубі. При цьому танцювальні тури користуються попитом не тільки у завсідників спортивних клубів, які займаються танцями з року в рік, а й у новачків.

Аквафітнес-тур – це прекрасна можливість поєднати відпочинок та оздоровчі тренування в морі, басейні і на пляжі. Під керівництвом досвідчених тренерів-викладачів учасники туру щодня займаються різними напрямами аквафітнесу (гідроаеробікою, гідрошейпінгом, гідропрофілактікой). Аквафітнес-тур також підійде тим, хто хоче розширити коло спілкування, адже в групі збираються однодумці, об'єднані спільним захопленням.

Аквафітнес – це напрям організації фізкультурних занять у водному середовищі, призначений для людей різного віку і рівня підготовленості. Характерним є використання різноманітних фізичних вправ, що виконуються в аеробному режимі, під музику, в умовах глибокого і неглибокого басейнів.

Різноманітність занять досягається шляхом використання спеціального аквафітнес-обладнання, застосування різноманітних програм і методичних прийомів:

– гідроаеробіка (аквааеробіка), включаючи комплексну програму анти-целлюлит;

– гідрошейпінг: вправи локального впливу, тобто цілеспрямований вплив на «проблемні зони»;

– гідропрофілактіка: профілактика остеохондрозу (шийного, грудного, поперекового), суглобова гімнастика, профілактика плоскостопості, самомасаж.

Звичайна програма аквафітнес-туру розрахована для здорової людини 18–55 років, що не має протипоказань до занять. Оскільки підготовка і фізична активність у всіх учасників аквафітнес-туру різна, перед заняттями обов'язково проводиться антропометричні та функціональне тестування, яке показує готовність організму до навантажень. Після цього кожному індивідуально розраховується інтенсивність тренувань.

18.2. Фітнес і велнес як види спортивно-оздоровчих послуг

У сучасній системі спортивно-оздоровчого сервісу центральне місце займають фітнес- і велнес-технології, які отримали розвиток у другій половині XX ст. і на початку третього тисячоліття.

Популяризація ідей здорового й активного способу життя привела до появи нового поняття – фітнес (від англ. To be fit – бути в формі, fitness – придатність, відповідність, пристосованість, а також витривалість, натренованість). Мається на увазі відповідність хорошій фізичній формі, позитивному сприйняттю життя й успішної розумової діяльності. Присвячувати вільний час фітнесу означає за допомогою фізичних вправ різного характеру, правильного харчування і здорового способу життя удосконалювати фізичну форму, розумову й емоційну діяльність.

Фітнес як відносно нове явище у сфері фізичної культури розуміється і визначається по-різному. Одна група фахівців під фітнесом розуміє комплексні програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості, сукупність засобів і методів, націлених на досягнення фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, комплекції тіла), які є значущими для певного суспільства і часу. Відчутна і правота тих, хто вважає, що фітнес – не просто заняття спортом, а спосіб життя зі своєю філософією і правилами, який допоможе знайти гарну фігуру і гарне самопочуття.

На думку американських фахівців у сфері оздоровлення Е. Хоулі і Б. Френкса, смислове значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» до позначення соціального явища і культурного феномена XX ст.: від «фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи» до «прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти».

На сьогодні поняттям «фітнес» позначають стиль життя, який передбачає фізичне оздоровлення за допомогою фізичних вправ, раціонального харчування і подолання стресів за рахунок гарного настрою від фізичних сил. Водночас фітнес – це сукупність заходів, дій, що забезпечують цей стиль і якість життя.

Фітнес і активний відпочинок – це актуальні та найбільш розповсюджені складові здорового способу життя сучасної людини, заняття для власного задоволення, оздоровлення, набуття і підтримки фізичної форми.

Одним з нових феноменів у системі спортивно-оздоровчого сервісу є велнес. Велнес – нове поняття і для української мови, і для нашого світогляду. Велнес і велнес-філософія були вперше запропоновані американцем, доктором Хелберта Даном (1896–1975) наприкінці 1950-х рр. Аналізуючи досвід минулих століть з філософської точки зору, Х. Дан дійшов висновку, що людині завжди було властиво прагнути до гармонії душі, тіла і розуму. Книга, в якій ця філософія була послідовно викладена, High Level Wellness (можна перекласти як «Найкраще самопочуття»), вийшла 1961 року.

Слово «велнес» зовсім недавно увійшло в словники багатьох мов і в лексикон наших співвітчизників, застосовується, як уже було зазначено, для позначення досягнення стану фізичного і душевного благополуччя. У зв'язку з широким вживанням цього слова можна виділити кілька різних, часом суперечливих його значень, які відображають різне розуміння його сенсу.

Найпоширеніше тлумачення цього слова використовується для характеристики послуг у вигляді різних вправ, що поліпшують не тільки здоров'я, фізичну форму, а й самопочуття. Такі велнес-послуги найчастіше надаються у фітнес-клубах. Тому поняття фітнесу і велнес ототожнюються. У зв'язку з цим багато фітнес-клубів поспішно поміняли в рекламних цілях вивіски і стали називатися велнес-центрами. Але характер пропонованих послуг від цього, звичайно, не змінився. А більш широке значення поняття «велнес» зникає повністю.

Друге використання терміна нещодавно з'явилося в нашій охороні здоров'я у процесі створення і використання будь-якого біомедичного, реабілітаційного та спортивного обладнання, пов'язаного з оздоровленням та підтриманням здоров'я. Це пояснюється тим, що початкове вживання цього слова було пов'язане саме з медициною, спрямованою на усунення будь-якої патології.

Третє значення слова «велнес» позначає стан душевної гармонії людини. Цього висновку дійшли багато керуючих салонів краси і спа-центрів, які зрозуміли, що необхідно щось створити, щоб відрізнятися один від одного і таким чином залучати відвідувачів. У зв'язку з цим сучасна індустрія краси (салони краси, косметологічні центри), а також сфера гостинності (готелі) почали продумувати вишуканий дизайн приміщень та інтер'єру, впроваджувати нові системи сервісного обслуговування, рекламувати і просувати ідею бути здоровим, щасливим, красивим і молодим незалежно від віку. Крім того, активно запроваджуються прийоми досягнення гармонії душі і тіла за допомогою технологій нормалізації біоенергетики людини (аюрведичні процедури, тибетська медицина, йога, медитація, східні єдиноборства). Щоб привабити відвідувачів і гостей у ці структури, топменеджери часто додають слово «велнес» як приставку до назви своєї установи. Виходить модно і привабливо: велнес-салон, велнес-центр, велнес-готель.

Четверте вживання слова «велнес» відображає філософію і стиль життя сучасної людини, для якої здоров'я – одна з головних цінностей життя. У цьому випадку велнес характеризується як сукупність фізичної активності і вироблених корисних звичок, традицій, позитивного сприйняття життя, культури поведінки і харчування, самоорганізації і самовиховання. І тут не обійшлося без «перегинів», цього разу розширювального використання терміна. Виявляється, деякі біологічно активні харчові добавки та продукти – це складові велнес-харчування.

І нарешті, ще одне некоректне вживання слова «велнес»: ототожнення його з поняттям SPA. Необхідно чітко уявляти відмінність цих понять. Велнес претендує на те, щоб бути цілісною філософією життя, а SPA – всього лише комплекс засобів з використанням лікувальних можливостей води – один з інструментів реалізації філософії велнес.

Велнес-тренінг – реабілітаційна і корегуюча програма тренувань, складена на основі використання асиметричних фізичних вправ для корекції функціональних порушень у функціонуванні людського організму і розвитку специфічних можливостей для різних видів діяльності (повсякденної і спортивної).

Велнес передбачає поєднання фізичного і ментального здоров'я, помірних фізичних навантажень, розслаблювальних процедур, здорового харчування і відмови від шкідливих звичок. Тут посилений медичний аспект, профілактика хвороб, відновлення душевної рівноваги. Поєднання велнес-тренінгу, фізіотерапевтичних і спа-процедур дозволяє збільшити вплив окремих фізкультурно-оздоровчих програм і закріпити отримані результати.

Для велнес-клубу основною спеціалізацією є організація активного відпочинку спортивно-оздоровчої спрямованості, в тому числі сімейного, організація корпоративного відпочинку. Але велнес-клуби є не тільки клуби здоров'я, це індустрія: виробництво, маркетинг і сервіс. Крім спортивно-оздоровчих послуг, виробляються вітаміни і харчові добавки, пропонуються і просуваються послуги косметології, пластичної хірургії, талассо-, арома-, бальнео-, фітотерапії, спортивні та лікувальні масажі, традиційні і нетрадиційні системи омолодження й уповільнення старіння.

У сфері велнеса створено і діє специфічне обладнання: тонусні столи, вакуумні тренажери, іппотренажери, баланс-платформи, масажні ліжка, віброплатформи, пристрої для пасивних процедур (пресотерапія, магнітотерапія, термотерапія інфрачервоним випромінюванням). Виготовляється ортопедичне взуття і подушки, різні дезінфікуючі та сонцезахисні засоби, засоби для засмаги і після нього, спеціальні меблі та пристрої для велнес-салонів, тренажерних залів, басейнів і саун. Використовуються східні духовні практики й оздоровчий туризм.

Оздоровчий туризм орієнтований на місцевості зі сприятливими для здоров'я людини умовами – природними і кліматичними: кліматолікування, бальнеолікування, морелікування і грязелікування в поєднанні з активними видами відпочинку. Великою популярністю користуються численні термальні джерела і купальні курорти. Фаворитами у формуванні для туристів програмних пакетів у дусі велнес філософії є Італія, Франція, Ісландія та Угорщина. Практикуються: натурмедицина і гомеопатія, акупунктура, детоксикація і виведення шлаків, сучасне (вегетаріанське) харчування, масажі, водні процедури, ароматерапія, фітотерапія, стрес-контроль, киснева терапія і дихальні вправи. Традиційний

спектр послуг у сфері фітнесу – групові програми, тренажерний зал з кардіозоною і зоною розтяжки, персональний тренінг; доповнені розробкою індивідуальної програми реабілітації та оздоровлення з використанням специфічних для велнеса лікувальних можливостей.

Таким чином, у сучасних умовах велнес розуміється в значенні здоров'я, гарного самопочуття в умовах регулярних занять спортом, а також як стан не тільки фізичної, а й розумової і душевної гармонії, як стиль життя.

18.3. Спортивні розваги і спортивно-оздоровчі послуги

Огляд видів спортивно-оздоровчого сервісу можна доповнити коротким розділом про спортивні розваги, хоча це принципово інший варіант сервісу.

Під розвагою зазвичай розуміють проведення часу заради задоволення, веселощів, відволікання від справ і турбот, отримання радості від гри, забав, від азартного суперництва з випадком, везінням, від погоні за удачею. Значення розваг – у компенсації одностороннього характеру праці й одноманітності побуту, в мобілізації душевних і фізичних сил людини.

Розглянемо найбільш поширені варіанти спортивних розваг з чітко визначеним сервісним статусом: катки для масового катання, боулінг, більярд, аквапарки.

Одним з найдемократичніших і доступних навіть новачкам зимових розваг можна назвати крижаний каток.

Сьогодні застосовуються прогресивні сучасні технології. Наприклад, практикується використання пластикового льоду. Кататися на ньому можна за будь-якої температури, він не вимагає додаткового охолодження, а катання практично не відрізняється від руху на звичайному льоду за температури –10 °С. Пластиковий лід являє собою підлогу з безшовним ламінатним покриттям, поверх якого нанесено шар спеціальної емульсії товщиною близько семи міліметрів. Такий каток дешевий в експлуатації. Окупність,

на думку експертів, не перевищує півтора року. Цей напрям особливо активно набирає популярності там, де з натуральним льодом є проблеми через кліматичні умови. Катання на пластиковому льоду можна сміливо віднести до однієї з новітніх тенденцій в індустрії спортивних розваг.

Боулінг – доступна, цікава, захоплююча спортивна гра для жителів нашої країни і всього світу. Ця розвага має вже досить значну і цікаву історію.

Боулінг є одним з найбільш поширених варіантів спортивних ігор. Більшість шанувальників боулінгу ставляться до нього як до виду масового спорту.

До початку 1990-х рр. більярд, як і гольф, вважався грою буржуазною, і тому не досить вітався владою. Нині більярд є одним з поширених видів спортивних розваг. Сьогодні більярдний стіл є практично в кожному поважаючому себе барі, готелі. Зазвичай це американський пул. А ось столи для російського більярду в таких закладах можна побачити нечасто – не та атмосфера, та й місця вони займають більше.

Аквапарки. Світова індустрія аквавідпочинку розвивається стрімкими темпами. Проведення часу в аквапарку стає одним з найпривабливіших видів спортивних розваг на воді. В Європі аквапарки давно вже стали частиною здорового способу життя, користуються досить великою популярністю. У нашій країні хоч і з запізненням, але теж починає складатися своєрідна культура аквапарків.

Аквапарк – об’єкт, що включає в себе ряд зон, в яких забезпечується надання відвідувачам певного набору спортивних, розважальних, оздоровчих послуг. Найчастіше вся територія розділена на дві зони: «вологу» – безпосередньо аквапарк з розширеним переліком платного сервісу і «суху» – збільшує сферу надання додаткових послуг і одночасно рекламує аквапарк. По суті, це універсальний культурно-оздоровчий центр, який відрізняється багатофункціональністю у сфері надання платних послуг населенню. Зазвичай аквапарк функціонує в комплексі з кінотеатрами, фітнес-центрами, магазинами, ресторанами, автостоянками.

Спортивні розваги об'єднують можливість активно рухатися і розважатися. Надання спортивних послуг різного типу – прекрасна можливість зацікавити широке коло людей у спорті. І може цілком виявитися так, що, почавши з розваг у спортивно-оздоровчому центрі, людина захоче приділяти більше уваги підтримці хорошої фізичної форми, зміцненню здоров'я, відвідуючи тренажерні зали, басейни та інші установи спортивно-оздоровчого сервісу.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які можливості диверсифікації послуг спортивно-оздоровчої спрямованості дають заняття за видами спорту?
2. Які заняття спортивно-оздоровчої спрямованості можуть організовуватися за допомогою басейнів різних типів?
3. Які функції традиційних басейнів мають спортивно-оздоровчу спрямованість?
4. Що таке «аквааеробіка», «аквашейпінг», «гідропрофілактіка»?
5. Яке додаткове обладнання необхідне для надання спортивно-оздоровчих послуг у басейнах?
6. Що таке спеціалізований туризм спортивно-оздоровчої спрямованості?
7. Які загальні вимоги до організації спеціалізованих турів спортивно-оздоровчої спрямованості?
8. Як можна охарактеризувати подорожі на гірськолижні курорти, організовувані туристичними організаціями як спеціалізовані тури?
9. Які компоненти туристичного відпочинку як системи?
10. У чому полягає необхідність організації анімаційних програм з елементами спортивно-оздоровчої спрямованості?
11. Які національні відмінності в наданні спортивно-оздоровчих послуг ви можете зазначити?
12. Які види фітнес-турів вам знайомі?
13. Які організаційні та сервісні особливості аквафітнес-туру?

14. Які основні різновиди фітнесу ви знаєте?

15. Які основні етапи історії занять фізичними вправами під музику?

16. Що нового привніс у сучасну аеробіку доктор Кеннет Купер?

17. Яка роль Джейн Фонди в поширенні танцювальної аеробіки?

18. Які основні напрями оздоровчої аеробіки?

19. Які особливості має розвиток сфери фітнесу в Україні?

20. Які основні тенденції розвитку фітнес-індустрії в Україні?

21. Чим зумовлена поява у сфері спортивно-оздоровчого сервісу нової пропозиції – велнес-технологій?

22. Чому спортивні розваги можна розглядати як ступінь, що передує спортивно-оздоровчому сервісу?

23. Які новітні тенденції в індустрії спортивних розваг?

24. У чому причина широкого поширення боулінгу як виду спортивних ігор?

25. Чим особливо привабливий більярд? Аквапарк?

26. Які особливості сервісної діяльності у сфері спортивних розваг?

27. Як можна охарактеризувати сучасні спортивно-розважальні комплекси?

28. Як використовуються соціально-культурні технології в діяльності спортивно-розважальних центрів?

29. Розкрийте фітнес-культуру як спосіб соціалізації студентів.

30. Охарактеризуйте зміст фізкультурного виховання студентів з використанням засобів фітнес-культури.

31. Яка роль фітнес-культури у структурі професійної освіти студентів?

ТЕСТИ

1. У процесі надання спортивно-оздоровчої послуги викладач-тренер виступає _____ ланкою спільної діяльності:

а) пасивною;
б) провідною;
в) надійною;
г) перехідною;
д) автономною.

2. Укладення договору з підприємством спортивно-оздоровчого сервісу на надання послуг протягом певного терміну на особливих умовах – це обслуговування:

а) неформальне;
б) формальне;
в) логістичне;
г) конкурентне;
д) абонементне.

3. Спеціальну картку, що дає відвідувачеві право на знижки під час оплати послуг фітнес-центру, називають:

а) кредитною;
б) платіжною;
в) дисконтною;
г) диференційованою;
д) договірною.

4. Комплекси спеціалізованих занять фізичними і дихальними вправами з метою оздоровлення, підтримки фізичної форми і фізичного розвитку називаються_____.

5. Фізичні вправи, що викликають у м'язах потребу в додатковому кисні для забезпечення біохімічних процесів, отримали назву_____.

6. Позначте внесок Кеннет Купера (США) у формування аеробіки:

а) гімнастика виразного руху;
б) вільна пластика;
в) ритмічна гімнастика;
г) аеробні вправи.

7. Позначте внесок Франсуа Дельсарта у формування аеробіки:

а) гімнастика виразного руху;
б) вільна пластика;
в) ритмічна гімнастика;
г) аеробні вправи.

8. Позначте внесок Жорж Демени у формування аеробіки:

а) гімнастика виразного руху;
б) вільна пластика;
в) ритмічна гімнастика;
г) аеробні вправи.

9. Позначте внесок Еміль Жак-Далькроза у формування аеробіки:

а) гімнастика виразного руху;
б) вільна пластика;
в) ритмічна гімнастика;
г) аеробні вправи.

10. Термін «аеробіка» у спортивно-оздоровчий сервіс вперше ввів (ввела):

а) Джейн Фонда;
б) Кеннет Купер;
в) Генрі Фонда;
г) Одрі Хепберн.

11. Комплекс з плавних рухів, спрямованих на поліпшення гнучкості тіла, зміцнення окремих м'язів і організму в цілому, названий за прізвищем автора цього методу, називається _____.

12. Повільна, спокійна за формою гімнастика зі статичним навантаженням і розтяжками отримала назву за іменем своєї авторки _____.

13. Комплекс з фізичних вправ, дієти і масажу, запатентований у Росії, який може використовуватися для поліпшення фігури і зменшення ваги, називається _____.

14. Технології типу «тіло – душа – дух», що дають можливість домагатися оздоровчого ефекту, отримали назву _____.

15. Довідник цін на послуги, встановлених підприємством спортивно-оздоровчого сервісу, – це:

а) пресреліз;
б) сертифікат;
в) сортамент;
г) прейскурант;
д) трансферт.

16. Зазначте вид занять, що не належить до гімнастично-атлетичного напряму в аеробіці:

а) класична аеробіка;
б) силова аеробіка;
в) спінінг;
г) степ-аеробіка;
д) фітбол-гімнастика.

17. Зазначте вид занять, що належить до циклічного напряму в аеробіці:

а) стретчинг;
б) сайкл-аеробіка;
в) тай-чи;
г) ки-бо;
д) тай-бо.

18. Поняття «велнес» означає:

а) характеристику особливих послуг;
б) оздоровлення та підтримання здоров'я;
в) стан душевної гармонії;
г) філософію і стиль життя;
д) сукупність названих значень.

19. Маркетинг послуг сфері спортивних розваг – це:

а) вдосконалення послуг як товару;
б) випуск нових прейскурантів;
в) рекламні акції;
г) складний комплекс заходів;
д) особлива цінова політика.

20. Стимулювання продажів у сфері спортивних розваг – це:

а) зниження цін на послуги;
б) подарунки постійним споживачам;
в) сезонні знижки;
г) комплекс методів і засобів;
д) подарунки клієнтам.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

основний

1. Самойлов Ю. Эмираты как альтернатива Египту. *Украинский туризм*. 2011. № 4. С. 36–39.

2. Сандовенко И. В. Чудо света – национальный парк Йеллоустоун. URL: http://tourlib.net/statti_tourism/yellowstone.htm

3. Смаль І. В. Туристичні ресурси світу. Ніжин: Вид-во Ніжин. держ. ун-ту ім. Миколи Гоголя, 2010. 336 с.

4. Стафійчук В. І., Малиновська О. Ю. Туристичне країнознавство: туристичні ресурси світу. Європа, Азія, Австралія та Океанія: навч. посіб. К.: Альтерпрес, 2009. 427 с.

5. Терещенко В. І., Чаплигін В. П. Розвиток та здоров'я людини у європейській системі освіти: монографія. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2008. 200 с.

6. Терещенко В. І., Чаплигін В. П. Здоров’я і фізичне виховання студентів: навчальний посібник. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2010. 290 с.

7. Терещенко В. І., Чаплигін В. П. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: начальний посібник. Київ: Міленіум, 2018. 178 с.

допоміжний

8. Токтасынова А. М. Туризм в Испании. URL: http://tourlib.net/statti_otdyh/espania.htm

9. Туристичне країнознавство: країни лідери туризму: навчальний посібник / за ред. О. О. Любіцевої. К.: Альтерпрес, 2008. 436 с.

10. Ханова О. В. Сучасний стан та перспективи розвитку міжнародного туризму в країнах Південно-Східної Азії. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм». № 1042, 2013. С. 143–146.

11. Хасбулатов Р. И. Франция, Италия, Испания – центры европейского туризма. М.: ИНСАН, 2002. 573 с.

МОДУЛЬ V
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

ТЕМА 19
ТУРИСТИЧНІ МАРШРУТИ

Спортивний туризм в Україні розвивається як невід'ємна складова загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

19.1. Визначення спортивного туризму

Спортивний туризм (далі – СТ) – офіційно визнаний вид спорту, який, на відміну від самодіяльного туризму, чітко регламентується нормативними документами і складається з двох видів змагань, за які присвоюються спортивні розряди і звання «Майстер спорту України»:

– змагання з туристських спортивних походів;

– змагання з техніки спортивного туризму.

В Україні СТ офіційно представляє Федерація спортивного туризму України (ФСТУ), якій Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту 2002 року надано статус національної спортивної федерації. Цей статус дає виняткове право ФСТУ на організацію та проведення офіційних національних і міжнародних змагань на території України, представляти СТ у відповідних міжнародних організаціях та змаганнях, надає певні повноваження щодо розвитку СТ згідно з укладеним двостороннім договором з Державним центральним органом виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту.

Спортивний туризм розподіляється на види (підвиди) за засобами, способами та середовищем пересування на: автомобільний, велосипедний, вітрильний, водний, гірський, лижний, мотоциклетний, пішохідний і спелеологічний. На сьогодні саме з цих видів, а також у комбінованому їх поєднанні, відповідно до Єдиної спортивної класифікації України, присвоюються спортивні розряди і звання «Майстер спорту».

Питаннями специфічності й унікальності спортивного туризму для вирішення багатьох соціальних та економічних проблем у суспільному житті займалося багато дослідників.

До соціальних та економічних показників СТ та його характерних і специфічних рис можна віднести те, що:

СТ – унікальний засіб спілкування між людьми, який ґрунтується на безпосередньому знайомстві з життям, історією, культурою та звичаями тих регіонів, де проходять маршрути походів, що є проявом самодіяльної народної дипломатії;

СТ – найбільш демократичний вид відпочинку, якому характерні специфічні форми народної творчості, вільний вибір форми особистої активності на самостійно розробленому маршруті;

СТ – це здоровий спосіб життя, найбільш доступний для реального втілення у повсякдення для усіх вікових і соціальних груп населення;

СТ – це комплексне явище, яке розвиває людину у духовній сфері (розвиток високих людських якостей, необхідних людині в екстремальних умовах), має пізнавальні аспекти, у т.ч. виховання екологічної культури, сприяє самоствердженню особистості (подолання складних перешкод, спортивні досягнення тощо), підсилює оздоровчий ефект (фізичні навантаження у поєднанні з благотворним впливом навколишнього природного середовища);

СТ – це ефективна форма вирішення військово-прикладних проблем, одночасно з вихованням національної свідомості та патріотизму і вирішенням завдань фізичного і морально-вольового виховання;

СТ відкриває сприятливі умови для створення та розвитку багатьох якостей, необхідних майбутнім захисникам Вітчизни;

СТ – це джерело створення кваліфікованих кадрів, інтелектуального продукту у сфері розробки теорії і практики туризму, створення нових маршрутів (у т.ч. і комерційних), сучасного спорядження тощо.

Але в окремих випадках з метою підсилення значення спортивного туризму до його назви додають деякі функціональні прикметники, утворюючи такі сполучення, як, наприклад, «спортивно-оздоровчий туризм» (Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХП «Про фізичну культуру і спорт»), що значно збіднює багатофункціональну спрямованість спортивного туризму, якому, враховуючи викладене вище, властиве вирішення таких соціальних проблем, як: виховні, навчальні, пізнавальні, екологічні, економічні, а також морального, духовного і фізичного оздоровлення.

Аналіз специфіки та особливостей спортивного туризму дозволяє зробити загальний висновок, що СТ — це найбільш сучасна технологія виховання у людини бажання у дотриманні здорового способу життя, збереженні навколишнього природного середовища, виховання духовних і фізичних якостей, пізнавальних інтересів і основ самозбереження в екстремальних похідних умовах за мінімальних витрат на це держави і самого туриста.

Залишається тільки одне – врахувати все вищевказане державним діячам під час розподілення пріоритетів і бюджетних коштів на заходи щодо виховання й оздоровлення населення та особливо молодого покоління України засобами спортивного туризму.

Функції спортивного туризму

Однією з основних функцій спортивного туризму є оздоровча. Тому сьогодні спортивний туризм іноді йменуємо спортивно-оздоровчим. Оздоровча цінність туризму полягає у тому, що природа взаємодіє з людиною, виконуючи стосовно неї ряд важливих функцій: реабілітаційну, психотерапевтичну, естетичну та пізнавальну. Довгочасність такої взаємодії загартовує людину та підвищує фізичну життєдіяльність організму. Водночас туристична діяльність проводиться за будь-яких погодних умов і для проходження маршруту вимагає фізичного та психологічного навантаження.

Людина – органічна ланка цілісної екосистеми. І тому тяжіння міського жителя до природи, не зіпсованої цивілізацією, є зрозумілим.

Туризм – особлива форма зв'язку людини з природою. З епізодичної, затьмареної умовами повсякденності, щоденного поспіху, «марноти марної» туризм перетворюється на постійно діючий, звільнений від пут повсякденності, домінуючий серед інших способів екзистенційного буття.

Іншими важливими завданнями спортивного туризму є можливість раціонального використання вільного часу, а також самореалізація та самоствердження людини в суспільстві.

Антропологічну та ціннісну функції філософії туризму підкреслюють, що головна ставка в туризмі робиться на людину, яка самореалізується, на відміну від людини політичної чи економічної, яка проявляє свою частковість, виконуючи конкретну функцію.

19.2. Види та форми туристичних маршрутів

Для усіх видів спортивних походів є спільна обов'язкова умова – це безперервність маршруту, без якої різко зменшується фізичне та психологічне навантаження. В ідеальному вигляді маршрут має бути без (або з мінімальною кількістю) радіальних виходів і з рівномірним розподілом фізичних, технічних та психологічних навантажень, природних перешкод.

Такий маршрут дає можливість максимально охопити знайомство з районом мандрівки.

За характером організації туристичні походи можуть бути плановими і самодіяльними.

Для здійснення подорожі за плановим маршрутом туристу достатньо придбати туристичну путівку на обраний маршрут та прибути у визначений час до початкового пункту подорожі. Далі він буде забезпечений усім необхідним: житлом, харчуванням, спорядженням, транспортом та екскурсійним обслуговуванням. На планових маршрутах з активним способом пересування (пішки, на байдарках, лижах, рідше – на велосипедах та конях) туристи мандрують за конкретними, завчасно спланованими та підготовленими маршрутами під керівництвом досвідчених інструкторів.

Свого часу, до розпаду СРСР, по всій країні, від Карпат до Камчатки, була створена потужна сітка туристських комплексів, турбаз, таборів, кемпінгів та притулків. Туризм був підпорядкований Всесоюзній центральній раді профспілок. Тож путівки за пільговими цінами видавалися на підприємствах, в установах, організаціях та навчальних закладах. Це був добре спланований та організований активний відпочинок, а загалом – потужна туристична індустрія з великими прибутками. Частина прибутків цільових призначень виділялась для організації самодіяльного спортивного туризму.

По всій країні створювалися обласні та міські клуби туристів, які забезпечувались приміщенням, спорядженням, методичною літературою.

Туристські клуби швидко стали організаційними та методичними центрами туристичної діяльності. З розпадом СРСР уся ця налагоджена система розпалась і до сьогодні ще несповна відновилася.

Самодіяльна спортивно-туристична подорож заснована на самоорганізації. Група туристів самостійно згуртовується, назначає керівника, обирає район мандрівки, розробляє маршрут та визначає час проведення походу, складає харчовий раціон на час походу, готує спорядження тощо.

Самодіяльні спортивні походи здійснюються тільки у вільний від роботи та навчання час – під час відпустки чи канікул і переважно коштом самих туристів.

Самодіяльність є високою формою соціальної активності. Це вияв особистої ініціативи в будь-якій справі. У туризмі це детерміноване виявлення самовираження індивідуума та групи в цілому.

Самодіяльний туризм ґрунтується на діяльності добровільних туристських об’єднань, союзів і туристичних клубів, які видають власні нормативні акти, регулюють туристичну діяльність, проводять походи, туристичні зльоти та змагання, видають власну методичну літературу та періодичні видання. Самодіяльний туризм має програмно-нормативні основи, визначаючі напрямки, характер, зміст туристської громадської практики, вимоги щодо оволодіння умінням та навичками.

Самодіяльний та спортивний туристичний рух – унікальне громадське явище, особливістю якого є те, що за мінімальної підтримки держави він може успішно існувати в сучасних економічних умовах. Цьому сприяє доступність спортивно-оздоровчого туризму (у тому числі й матеріальна) для всіх категорій та вікових груп населення, а також придатність та привабливість території нашої країни для оздоровчого туризму.

За складністю туристичні походи поділяються на категорійні і некатегорійні. Некатегорійними вважаються маршрути, що передбачають активні способи пересування і розраховані на фізично здорових туристів без спеціальної туристської підготовки і з мінімумом спеціального спорядження. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, – 1–3-денні походи та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

До таких маршрутів належить більшість пішохідних, гірських, лижних, водних і велосипедних походів, що організовуються турбазами, а також походи вихідного дня. До категорійних маршрутів слід віднести такі, подолання яких вимагає певного туристського досвіду, відповідної технічної підготовки, міцного здоров'я. Крім того, необхідно мати спеціальне спорядження. Більшість таких маршрутів має спортивний характер. Вони організовуються і проводяться самодіяльними туристичними секціями, клубами та іншими організаціями з метою виконання спортивних нормативів.

За формою проведення, туристичні мандрівки поділяються на походи вихідного дня, багатоденні походи (на час відпусток та канікул), навчально-тренувальні збори і туристичні експедиції.

Походи вихідного дня – один з наймасовіших видів активного відпочинку населення, метою якого є спілкування з природою, знайомство з життям та побутом свого регіону, краю та країни. Походи вихідного дня проводяться також з тренувальною метою під час підготовки до складних туристичних подорожей та змагань. Наприклад, на Івано-Франківщині ще з 60-х років XX ст. туристські клуби, спортивні секції підприємств та навчальних закладів здійснюють масові сходження на найвищу вершину Українських Карпат – г. Говерлу.

Важливе значення для безпечного проходження самодіяльних туристичних походів має правильна організація подорожі. Щоб похід був успішний, необхідно всім учасникам добре знати та неухильно виконувати вимоги «Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України», затверджених наказом Міністерства освіти України 6 квітня 1999 року № 96, та інших документів і рекомендацій щодо самодіяльного туризму. Багатоденні походи проводяться для знайомства з новими географічними районами та гірськими країнами, для підвищення спортивної майстерності.

Навчально-тренувальні збори проводяться для практичного закріплення теоретичного матеріалу в умовах базового табору та під час залікового ходу. Навчально-тренувальні збори називають школою (школа підготовки інструкторів пішохідного (гірського, водного тощо) туризму або семінаром (семінар керівників складних спортивних походів). Як правило, вони проводяться у відповідному гірському районі, де є можливість у базовому таборі провести практичні заняття на скельних та льодових схилах. Після завершення теоретичного та практичного курсу семінару в такому районі можна здійснити спортивний заліковий похід відповідної категорії складності. Найбільш привабливим для туристів України у цьому плані є Центральний та Західний Кавказ. Зручний під'їзд до базових таборів Приельбруссі та Домбаю, надзвичайно красиві гірські пейзажі та наявність перевалів усіх категорій складності зробили ці райони досить популярними серед туристів. Експедиції – подорожі наукового та дослідницького характеру, які здійнюються з метою дослідження території, спортивного маршруту або природних об'єктів. Залежно від завдання експедиції можуть бути науковими краєзнавчими, спортивними тощо. (Вимоги щодо оформлення документів випуску групи на маршрут ті ж самі, що й для спортивного категорійного походу).

19.3. Туризм у Єдиній спортивній класифікації України. Нормативи походів

Згідно з Єдиною спортивною класифікацією України спортивний туризм (а відповідно, і походи) поділяється на такі види: пішохідний, лижний, гірський, водний (на гребних суднах та плотах), велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, спелеологічний та вітрильний. Два із них є спорідненими: пішохідний і гірський. Найдавнішим є пішохідний туризм. На його основі побудовані пішохідні, гірські та деякі водні й спелеологічні походи (адже подекуди сотні кілометрів туристам необхідно долати, щоб вийти до початку сплаву по річці і до віддалених печер). У порядку зростання протяжності, тривалості та технічної складності і ходи (пішохідні, лижні, гірські та водні) бувають I, II, III, IV, V та VI категорій складності, а решта до V к. с. включно (табл. 19.1). Зі збільшенням категорії складності зростає кількість та складність природних перешкод.

Таблиця 19.1

Нормативи туристичних походів

Категорія складності	Тривалість походу, дні	Протяжність походу, км (не менше)								Кількість печер
		пішохідний	лижний	гірський	водний	велосипедний	мотоциклетний	автомобільний	вітрильний	спелеологічний
I	6	13	13	100	150	250–300	1000	1500	150	5
II	8	16	16	120	175	400–500	1500	2000	200	4–5
III	10	19	20	140	200	600–700	2000	2500	300	1–2
IV	13	22	25	150	225	750–800	2500	3000	400	1–2
V	16	25	30	160	250	900–1000	3000	3500	500	1
VI	20	30	30	160	250	–	–	–	–	–

Пішохідні походи можуть здійснюватися у будь-якій місцевості: в горах, тайзі, тундрі, пустелі тощо. А гірські походи, крім піших переходів (дещо коротших), вимагають подолання гірських перевалів. Гірські перевали бувають шести категорій складності: 1А, 1Б, 2А, 2Б, 3А, 3Б. Мінімальна кількість перевалів, які необхідно пройти для здійснення гірського походу певної категорії складності, вказана у табл. 19.2.

Таблиця 19.2

Категорії складності гірських перевалів відповідно до категорій складності гірського походу

Категорія складності гірського походу	Необхідна кількість пройдених перевалів	Обов'язкові перевали за категоріями складності					
		1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б
I	2	2	–	–	–	–	–
II	3	1	2	–	–	–	–
III	4	–	1	2	–	–	–
IV	5	–	1	1	2	–	–
V	6	–	–	1	1	2	–
VI	7	–	–	–	1	2	1

З урахуванням показників протяжності та тривалості спортивного категорійного походу віднесення його до відповідної категорії складності проводиться порівнянням розробленого маршруту з еталонними маршрутами, які наводяться у Переліку класифікованих туристських маршрутів (далі – Перелік). Перелік регулярно, один раз у чотири роки, одночасно з ЄСКУ (за олімпійським циклом) переглядається, до нього вноситься інформація про нові маршрути, райони тощо.

Перелік охоплює більше тисячі маршрутів усіх категорій складності. Крім того, він містить список районів для здійснення спортивних походів територією усіх пострадянських країн.

Зберігаючи спортивний характер походів (значна швидкість руху, обмеження у часі, подолання природних перешкод, свідоме ухилення від сторонньої допомоги тощо), класифікація орієнтує на логічно побудовані маршрути.

Нарівні з Переліком класифікованих туристських маршрутів для розробки гірсько-піших та гірських маршрутів слід користуватися Переліком класифікованих перевалів (вперше був затверджений 1973 р.), який разом з доповненнями 1975 та 1978 рр. налічував описи більш ніж 1 500 класифікованих перевалів високогірних районів та середньогір'я.

На проходження обраного та розробленого маршруту певної категорії складності група повинна отримати висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії. Документи у МКК подаються заздалегідь. Це дасть можливість групі зробити певні корективи маршруту відповідно до зауважень МКК. У разі якщо кількісний та якісний склад групи відповідає вимогам проходження спортивного походу, а маршрут відповідає заявленій категорії складності, група одержує позитивний відгук на здійснення обраного маршруту.

Після завершення спортивного походу група повинна скласти письмовий звіт. Обсяг звіту визначається відповідно до «Рекомендацій щодо складання звіту про туристсько-краєзнавчу подорож з активним способом пересування». У разі позитивного рішення МКК про здійснений похід керівник та учасники походу одержують довідки встановленого зразка про проходження спортивного маршруту.

Самодіяльний похід можна вважати спортивним лише тоді, коли група зареєструвала маршрут у МКК, а пройшовши його, склала звіт і одержала документи про його затвердження.

Якщо ж самодіяльна група людей (туристів) зібралася, розробила маршрут та здійснила його, не оформлюючи ніяких документів, то офіційно до спорту такий туризм не належить.

На основі довідок про участь у походах та звітів про керівництво походами відповідної категорії складності туристам присвоюються спортивні розряди та звання «Майстер спорту України» з туризму. У розрядних вимогах з туризму закладено принцип поступового підвищення складності походу та накопичення необхідного туристського досвіду. Здобуття спортивних розрядів, включно до звання «Майстер спорту України», відбувається поступово, шляхом участі у спортивних походах від I до VI категорії і через набуття досвіду як керівника походів I–V категорії складності.

Присвоєння III спортивного розряду здійснюється за участю у спортивному поході I категорії складності. Згодом для присвоєння наступного спортивного розряду необхідно не тільки взяти участь у поході II категорії складності, а й здійснити управління походом I категорії складності.

Таблиця 19.3

Класифікаційні вимоги спортивних походів

Звання та розряди	**Катерогії складності спортивних походів**											
	I		**II**		**III**		**IV**		**V**		**VI**	
	у	**к**	**у**	**к**	**у**	**к**	**у**	**к**	**у**	**к**	**у**	**к**
МСУМК (майстер спорту України міжнародного класу)												
Чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Жінки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	–
МСУ (майстер спорту України)												
Чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	–	–
Жінки	1	1	1	1	1	1	1	2	1	–	–	–
КМС (кандидат у майстри спорту України)												
Чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–
Жінки	1	1	1	1	1	1	1	–	1	–	–	–
I розряд												
Чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–	–	–
Жінки	1	1	1	1	1	–	1	1	–	–	–	–
II розряд	1	1	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
III розряд	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
I юнацький розряд	Здійснити один похід III ступеня складності											
II юнацький розряд	Здійснити один похід II ступеня складності											
III юнацький розряд	Здійснити один похід I ступеня складності											

Після виконання нормативу кандидата в майстри спорту претенденту на звання «Майстер спорту України» з туризму необхідно: здійснити два керівництва походами V категорії складності (чоловікам) чи IV категорії складності (жінкам).

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Дайте визначення спортивного туризму.

2. У чому полягає роль спортивного туризму у житті суспільства і людини зокрема?

3. Чим відрізняється спортивний туризм від самодіяльного і що у них спільного?

4. Перерахуйте форми туристичних походів.

5. У чому полягає роль спортивного туризму у житті суспільства і людини зокрема?

6. Дайте характеристику плановим і самодіяльним подорожам.

7. Що означають поняття «некатегорійний» і «категорійний» похід?

ТЕСТИ

1. Чи правильне твердження: спортивний туризм – це вид спорту:

а) так;

б) ні.

2. Спортивний туризм – це один з найбільш раціональних форм відпочинку:

а) так;

б) ні.

3. Спортивний туризм входить до олімпійських видів спорту:

а) так;

б) ні.

4. Однією з основних функцій спортивного туризму є оздоровча:

а) так;

б) ні.

5. Самодіяльна спортивно-туристична подорож заснована на самоорганізації:

а) так;

б) ні.

6. Які туристичні мандрівки за формою проведення носять науково-дослідницький характер:

а) походи вихідного дня;

б) багатоденні походи;

в) експедиції.

7. За складністю туристські маршрути класифікуються на:

а) категорійні та некатегорійні;

б) категорійні, некатегорійні, ступеневі;

в) маршрути ПВД і категорійні.

8. Тривалість пішохідного походу I категорії складності становить:

а) 3 дні;

б) 5 днів;

в) 6 днів.

9. Категорійність спортивних туристських маршрутів визначається за такими критеріями:

а) мінімальна протяжність у кілометрах, мінімальна продовженість у днях, наявність локальних перешкод;

б) мінімальна протяжність у кілометрах, наявність локальних перешкод;

в) наявність локальних перешкод.

10. Основним документом, що регламентує порядок організації та проведення спортивних походів на території України, є:

а) «Спортивний туризм. Правила змагань»;

б) «Міжнародна хартія спортивного туризму»;

в) Закон України «Про туризм».

11. За складністю туристичні походи поділяються на:

а) категорійні;

б) некатегорійні;

в) одноденні;

г) багатоденні.

12. За формою проведення туристичні мандрівки поділяються на:

а) навчально-тренувальні збори;

б) туристичні експедиції;

в) планові мандрівки;

г) самодіяльні мандрівки.

13. Спортивний туризм поділяється на такі види:

а) гірськолижний;

б) підводний;

в) велосипедний;

г) водний;

д) пішохідний.

14. Які види спортивного туризму є спорідненими:

а) велосипедний;

б) мотоциклетний;

в) пішохідний;

г) гірський.

15. За характером організації, туристичні походи можуть бути:

а) плановими;

б) самодіяльними;

в) категорійними;

г) некатегорійними.

16. Яка кількість категорій складності гірського походу:

а) 6;

б) 4;

в) 2;

г) 8.

17. Яка кількість категорій складності велосипедного походу:

а) 5;

б) 2;

в) 3;

г) 10.

18. Яка протяжність маршруту для пішохідного походу І категорії складності:

а) 130 км;

б) 120 км;

в) 100 км;

г) 1 км.

19. Яка протяжність маршруту для велосипедного походу І категорії складності:

а) 250 км;

б) 200 км;

в) 20 км;

г) 1 000 км.

20. Установіть відповідність між протяжністю туристичним походом V категорії складності та видом спортивного туризму:

а) гірський – 160;

б) водний – 250;

в) лижний – 300.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блистів Т. В. Горбацьо І. І, Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Л.: НВФ « Українські технології», 2006. 132 с.

2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академія», 2001. 208 с.

3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 302 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. К.: Наук. світ, 2003. 203 с. Бібліогр.: С. 200.

5. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. К.: Альтепрес, 2008. 280 с.: іл.

6. Зеленін С. М., Нікольський В. В. Основи туризму: посібник. К.: Здоров'я, 1975. 240 с.

7. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. К.: Академвидав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер»).

8. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с.: іл.

9. Щур Ю. В., Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.

10. Ямалов О. К вершинам Украинских Карпат: Туристический путеводитель по Закарпатской области (32 пешеходных маршрута). Ужгород: Карпати, 2004. 168 с.: Краєзнавство. Географія. Туризм. 2007. № 2–3. С. 40.

ТЕМА 20
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ

Кожний з видів спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості. За організацією походу, маршрутом, засобами пересування неважко віднести його до певного виду туризму: пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного. Серед цих видів до певної міри умовно виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує не менше підстав для віднесення його до альпінізму. Природні умови високогірних районів і специфіка перешкод ставлять перед гірськими туристами багато невластивих іншим видам туризму завдань. Він відрізняється і значним арсеналом спеціального спорядження, і специфічними технічними прийомами, і тактикою, і необхідністю висотної акліматизації тощо.

20.1. Пішохідний гірський туризм

Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування – пішки, і спільні технічні прийоми подолання складного рельєфу водних перешкод тощо. Відмінність перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність справджується лише для походів I–III категорій складності, оскільки пішохідні маршрути вищих категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і в гірські райони, хоча якісні відмінності (наприклад, технічна складність подолання перевалів) зберігаються. І як гірський маршрут I категорії складності повинен включати щонайменше два перевали IA категорії альпіністської складності, що потребує певних навичок техніки руху і страховки.

До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, можуть бути віднесені схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. У невисоких і середньої висоти гірських районах до цих перешкод додаються ділянки перевалів із схилами

середньої крутизни – порослі травою, осипні, засніжені. Складні в цих районах і водні перешкоди – як правило, нешироκі, але швидкі струмки і річки. Відповідно, складнішими будуть і технічні прийоми влаштування переправ. Під час походів у високогірних районах до перелічених перешкод додаються круті схили, дрібні, середні і великі осипи каміння, моренні утворення, скельні відслонення, фірнові схили, льодовики, стрімкі та холодні гірські річки та ін. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння ряду технічних прийомів, навичок транспортування потерпілих, використання самостраховки і зовнішньої страховки. До них варто віднести:

– рух крутими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);

– долання невисоких перешкод – великого каміння, повалених стовбурів дерев;

– просування через лісові хащі, завали, буреломи;

– рух порослими травою, осипними, засніженими крутими схилами (підйом, траверс, спуск);

– набору вузлів і обов'язок;

– засвоєння прийомів руху засніженими і зледенілими просування болотами за допомогою жердини, гатями у разі взаємної страховки;

– організація переправи через водні перешкоди – через брід у разі самостраховки і зовнішньої страховки, шляхом наведення переправ (кладка, поруччя, навісна переправа);

– оволодіння прийомами зав'язування необхідного схилами із самостраховкою і самозатриманням;

– оволодіння технікою спуску і підйому по вертикалі у разі зовнішньої страховки;

– рух у зв'язках по 2–4 ос. у разі взаємної страховки;

– організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;

– володіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах та ін.

На відміну від пішохідного туризму, де стандартний набір особистого і групового спорядження коригується залежно від району, через який пролягає маршрут, у гірському туризмі обов'язковим є спеціальне альпіністське спорядження (основні і допоміжні

мотузки, карабіни, затискувачі і захвати, альпіністські пояси і системи, льодоруби, скельні і льодові гаки, скельні молотки тощо).

В особистому спорядженні гірського туриста неодмінно мають бути черевики типу «вібрам», пластмасова каска (шолом), темні окуляри.

Під час приготування їжі на безлісних ділянках добре зарекомендували себе туристські примуси. Замість них можливе використання газових горілок.

Замість відкритих відер на значній висоті доцільно використовувати автоклави, що дає значну економію палива і часу.

До добору продуктів слід підходити досить відповідально: адже в горах, як правило, доводиться розраховувати тільки на власні продовольчі запаси. До харчового раціону обов'язково повинні входити продукти, що містять вітаміни (С і В), вуглеводи (глюкоза, цукор, шоколад), а також гострі приправи, спеції.

Дуже важливим під час походу є дотримання водно-сольового режиму. В умовах значних фізичних навантажень, підвищеної сонячної радіації і розрідженого повітря людина витрачає велику кількість рідини (до 5 л), яку необхідно поновлювати. Найкраще робити це вранці, в обід і увечері вживати чай розведені фруктові екстракти, томатний сік. У питну воду додають лимонну чи аскорбінову кислоту, фруктові соки в порошках чи таблетках.

Специфічною особливістю гірського туризму є те, що робочий день туриста починається о 4–5 годині ранку в умовах високогір'я і низьких температур. У ці години в горах найменша ймовірність сходу лавин, каменепадів та інших небезпечних природних процесів, у річках і струмках найменший рівень води, на сонячних схилах менш спекотно.

Готуючись до подорожі, необхідно приділити увагу відпрацюванню колективних дій усієї групи. Гірський туризм – найбільш колективний вид спортивного туризму. Безпека групи значною мірою залежить від злагоджених дій окремих учасників походу. Добре, якщо група під час підготовки до походу брала участь у змаганнях з техніки туризму чи пройшла спеціальні тренінги. Підготовка до змагань і участь у них дають можливість згуртувати колектив, відпрацювати елементи взаємодії, відшліфувати індивідуальну техніку кожного учасника.

20.2. Лижний туризм

Сама назва цього виду спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться переважно в зимовий період за наявності стійкого снігового покриву і температури нижче 0°С.

Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є хороша переносимість холоду, здатність в умовах постійно низьких температур не втрачати робочі форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника. Будь-який зимовий похід – це не тільки досягнення певних спортивних, краєзнавчих або наукових цілей, а й постійне подолання несприятливого впливу природного середовища. Більшість мандрівників-полярників і досвідчених туристів у своїх спогадах підкреслюють найголовнішу небезпеку зимових походів – холод. Його вплив виявляється у виникненні м'язової слабкості, фізичному нездужанні, а також у негативних психічних проявах – апатії, дратівливості тощо.

Ще одна складність, характерна для лижного туризму, необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15–20 % перевищує вагу багажу туриста, що подорожує влітку. Причина – потреба в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі продуктів харчування. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозо- і вітростійким, краще пуховим або вовняним.

Лижі для походів вимагають особливої уваги. Вони повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Перевагу слід віддати туристським модифікаціям, хоча іноді використовуються й мисливські лижі.

Кріплення для лиж – напівжорстке. Палиці бажано мати конусні дюралеві з надійними кільцями і гострими штирями. Для зимових походів необхідно мати бахили – чохли на черевики, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги – від переохолодження. Їх виготовляють з капрону чи іншого легкого і водотривкого матеріалу.

Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні, хутряні і робочі брезентові, що надягаються поверх основних утеплювачів.

У категорійних походах часто використовуються вітрозахисні маски на обличчя. Кращі маски – вовняні, сплетені разом з лижною шапочкою.

Групове спорядження для лижних походів також слід ретельно добирати.

Для ночівлі в польових умовах використовуються переважно багатомісні утеплені намети і багатомісні або секційні спальні мішки. Для обігріву в нічний час використовуються збірні або складні металеві печі, що виготовляються з легких термостійких металів.

Крім достатньої кількості добре загострених сокир, у зимових походах варто мати пилку.

Ремонтний набір має бути пристосованим для виконання різних ремонтних робіт – від шиття до лагодження лижного спорядження.

Невелика тривалість світлового дня, сніг і низька температура не дозволяють швидко приготувати гарячий обід, тому туристи-лижники, як правило, переходять на дворазове гаряче харчування (повноцінні сніданок і вечеря) із сухим калорійним обідом (бажано забезпечити себе надійними термосами для гарячих напоїв).

Більшість категорійних лижних походів планується на другу половину зими, коли збільшується тривалість світлового дня й ущільнюється стійкий сніговий покрив.

У лижному поході пересуватись доводиться в основному сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з рюкзаком за плечима.

Турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху як на лижах, так і без них:

– володіти технікою лижного ходу під час пересування з рюкзаком;

– уміти долати перешкоди на лижах (ями, переправи тощо);

– володіти технікою підйому, спуску, повороту, гальмування на лижах;

– уміти долати важкопрохідні лісові хащі із завалами, буреломом та ін.;

– володіти технікою руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами із самостраховкою;

– володіти технікою подолання водних перешкод у зимовий період;

– уміти організовувати транспортування потерпілих з використанням підручних засобів.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними і психологічними даними. У поході необхідно забезпечити рівномірний розподіл вантажу й однакову зайнятість учасників під час виконання похідних робіт – від прокладання лижні до влаштування бівуаку.

Парадокс лижної подорожі в тому, що найбільш комфортно людина почуває себе на лижні і найменш – на привалах. Влаштування стоянки, власне, стоянка, а потім згортання табору і підготовка до виходу відбирають багато сил і стомлюють більше, ніж основна робота.

20.3. Водний туризм

Це надто привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи, є бурхливі гірські і спокійні рівнинні річки, озера і моря.

Різноманітні плавучі засоби – дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни, розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо. Основні вимоги до туристських суден: легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

На рівнинних річках з повільною течією, озерах, водосховищах прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну швидкість руху за допомогою активного веслування (здебільшого у спортивних походах до III категорії складності). Надувні човни, катамарани, плоти використовуються

частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/с. На цих суднах веслування застосовується в основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією.

Крім стандартного набору особистого і групового спорядження, турист-водник має бути забезпечений індивідуальними рятувальними засобами (корковим поясом, рятувальним жилетом та ін.). На річках зі швидкою течією необхідно мати «мокре» взуття для посадки і висадки у воду. Голова повинна бути захищена шоломом (типу хокейного) на випадок падіння на слизьке каміння. Замість рюкзаків туристи-водники часто використовують циліндричні мішки, що виготовляються з водостійкого матеріалу. Вони зручні в пакуванні і легко піддаються рівномірному розміщенню і закріпленню в човні. Весь багаж має бути захищений від води.

Ремонтний набір, у першу чергу, повинен призначатися для ремонту плавучих засобів.

Перешкоди на водних маршрутах можуть мати як природне, так і штучне походження. Основні природні перешкоди: обмілини, перекати, хвилі у відкритих водоймах, бистрини, топляки, зарості, завали, кам'янисті перекати, пороги, прижими тощо. До штучних перешкод належать мости, кладки, паромні переправи, греблі, деякі риболовецькі споруди (заколи, загати тощо). Для їх подолання необхідно мати відповідну технічну підготовку. Складні перешкоди потребують попередньої розвідки, а найскладніші і небезпечніші (складні пороги, водоспади, завали, греблі, шлюзи) слід обходити берегом. Не підпливаючи близько до таких перешкод, необхідно пристати до берега і освітити шлях, яким можна перенести чи перетягти судно.

Техніка веслування туриста-водника обов'язково повинна включати такі прийоми:

– посадка на плавзасоби з берега;

– посадка на плавзасоби з води;

– відчалювання і причалювання до берега з розворотом на 180°;

– керування і маневрування у русі за течією і проти неї;

– долання перешкод;

– проведення рятувальних робіт на воді.

Для успішного безаварійного подолання водного маршруту туристи повинні знати основні гідрологічні характеристики і динаміку водних об'єктів.

У разі плавання судноплавними водоймами треба знати основні правила судноплавства, орієнтуватися в берегових і плавучих знаках, сигналах.

20.4. Велосипедний туризм

Цей вид туризму привабливий перш за все завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна подолати група за один день, може досягати 100–150 км. Велотуризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в декілька разів вища, отже, за один похід можна побачити більше цікавих місць. Велосипед проїде майже скрізь, де пройде пішохід, а там, де проїхати неможливо, велосипед можна провести або перенести на руках. Тому не дивно, що географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму.

З усіх існуючих типів велосипедів найбільш придатними для туризму є спортивно-туристичні і гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристичні велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними і надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір передач із значним діапазоном передаточного числа (співвідношення кількості зубців на ведучій шестерні з кількістю зубців на шестерні заднього колеса). Оскільки зусилля велотурисга спрямовуються на подолання підйомів, особливого значення набуває збільшення числа передач. Велосипед повинен бути добре підготовлений до тривалої подорожі: перевірені і відрегульовані всі вузли, визначена оптимальна висота руля, перевірена зручність сідла. Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватись на рамі або на стойках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

Під час вантаження багажу треба мати на увазі, що наявність переднього багажника вирівнює навантаження на колеса і підвищує загальну стійкість велосипеда. Оптимальна вага вантажу в передньому багажнику не повинна перевищувати 20 % від усього багажу. Основний вантаж розміщується у спеціальному велорюкзаку, надійно припасованому до заднього багажника.

В особистому спорядженні велотуриста на доповнення до стандартного туристичного набору обов'язково повинні бути велотруси (вовняні і бавовняні), взуття з жорсткою передньою частиною підошви (велотуфлі, кросівки), спеціальні велосорочки (із задніми кишенями), індивідуальний плащ-накидка, захисний шолом (спеціальний велосипедний або пластмасовий хокейного типу). У груповому спорядженні особливе місце займають ремонтний набір (призначений для ремонту велосипедів), аптечка (з більшою кількістю дезінфікуючих засобів і перев'язочного матеріалу). Необхідно передбачити також тент для накриття велосипедів на ніч і на випадок дощу.

Щоб харчування велотуристів було повноцінним, необхідно збільшити його калорійність. Важливий при цьому режим вживання рідини (води, фруктових соків, вівсяного відвару та ін.).

До початку подорожі повинна бути розроблена чітка система сигналізації (найкраще за допомогою свистка). Усі члени групи повинні засвоїти роль ведучого, що полягає в умінні підтримувати рівномірне пересування групи, коригуванні темпу руху залежно від робочого стану групи, не гальмувати зненацька без попередження, своєчасно сигналізувати про дорожні перешкоди, зупиняти рух групи і рушати за сигналом.

Учасники походу повинні чітко наслідувати маневри ведучого, зберігати необхідну дистанцію, сигналізувати про виникнення небезпеки. Кожен з учасників повинен знати правила дорожнього руху. Контроль за технічним станом велосипедів має проводитися щоденно.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які є основні види спортивного туризму?
2. У чому полягають спільні і відмінні риси пішохідного і гірського туризму?
3. У чому полягають головні особливості лижного туризму?
4. Які засоби руху використовуються у водному туризмі?
5. У чому проявляється привабливість велосипедного туризму?

ТЕСТИ

1. Пішохідні походи здійснюються у всіх районах:

а) так;

б) ні.

2. Гірські подорожі здійснюються тільки у високогірних районах:

а) так;

б) ні.

3. У гірському туризмі обов'язковим є спеціальне й альпійське спорядження:

а) так;

б) ні.

4. У всіх видах спортивного туризму потрібно володіти технікою рятувальних робіт:

а) так;

б) ні.

5. Для підготовки та проведення одноденного велосипедного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

а) 1:10 000;

б) 1:1 000 000;

в) 1:2 000 000.

6. Для підготовки та проведення лижного маршруту V категорії складності найкраще скористатися картою, масштаб якої:

а) 1:10 000 000;

б) 1:1 000 000;

в) 1:1 000 000 та 1:200 000.

7. Для підготовки та проведення дводенного пішохідного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

а) 1:1 000 000;

б) 1:100 000;

в) 1:50 000.

8. До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, можуть бути віднесені:

а) пагорби;

б) осипні;

в) круті схили.

9. Кріплення для лиж повинно бути:

а) жорсте;

б) напівжорстке;

в) довільне.

10. В яким географічних зонах України здебільшого проводять лижні походи:

а) степовій;

б) лісостеповій;

в) гірській.

11. У чому полягає основна мета гірського спортивного походу:

а) підкорення перевалів;

б) сходження на вершини і перевали;

в) траверси гірських хребтів.

12. Яка мінімальна кількість категорійних перевалів передбачена у разі проходження гірського маршруту І категорії складності:

а) 1;

б) 2;

в) 3.

13. Перевагами велосипедного туризму, порівняно з пішохідним, є:

а) швидкість руху;

б) долання водних перешкод;

в) долання заболоченої місцевості.

14. Під час пішохідних походів на рівнинній території основними перешкодами є:

а) осипи каміння;

б) морені утворення;

в) схили балок;

г) струмки.

15. Під час гірських походів основними перешкодами є:

а) незакріплені піски;

б) болота;

в) фірнові схили;

г) скельні відслонення.

16. Типовими формами рельєфу у лижному поході є:

а) яма;

б) балка;

в) горб;

г) хребет.

17. Орієнтирами для туристів пішохідників у лісі є:

а) просіки;

б) мурашники;

в) стежки;

г) галявини.

18. До особистого спорядження велотуриста входить:

а) черевики-вібрами;

б) альпельшток;

в) кросівки;

г) захисний шолом.

19. Назвіть тип карт, які найкраще використовувати для орієнтування на місцевості:

а) топографічні;

б) географічні;

в) фізичні.

20. Установіть відповідність між групами умовних знаків та їх характеристиками:

а) масштабні – використовуються для відображення міської і сільської забудови;

б) позамасштабні – використовуються для відображення (наприклад, електромережі);

в) пояснювальні – використовуються для адміністративних назв, відмітки висот, нумерації доріг тощо.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блистів Т. В., Горбацьо І. І, Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Л.: НВФ « Українські технології», 2006. 132 с.

2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академія», 2001. 208 с.

3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 302 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. К.: Наук. світ, 2003. 203 с. Бібліогр.: с. 200.

5. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. К.: Альтепрес, 2008. 280 с.: іл.

6. Зеленін С. М., Ні кольський В. В. Основи туризму: посібник. К.: Здоров'я, 1975. 240 с.

7. Квартальнов В. А., Федорченко В. К. Туризм социальный: история и современность. К.: Высшая школа, 1989. 342 с.

8. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих под.: навч. посіб. К.: Акад.видав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер»).

9. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с.: іл.

10. Федорченко В. К., Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні: навч. посіб. К.: Вища школа, 2002. 195 с.

11. Щур Ю. В., Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.

12. Ямалов О. К вершинам Украинских Карпат: Туристический путь по Закарпатской области (32 пешеходных маршрута). Ужгород: Карпати, 2004. 168 с.; Краєзнавство. Географія. Туризм. 2007. № 2–3. С. 40.

ТЕМА 21
ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДІВ

21.1. Комплектування групи

Туристичний похід, особливо багатоденний, необхідно добре підготувати. Керівники такого походу, а це повинні бути вчителі з певним досвідом туристських мандрівок, мають підібрати групу. Бажано, щоб учасники походу були одного віку. У випадку, коли проводиться багатоденний похід, варто підбирати групу з однаковими фізичними даними.

До основних заходів з комплектування туристичних груп для участі в поході (подорожі) належать: зустрічі з колишніми туристами, перегляд фото та відеоматеріалів, стендів, красиво оформлених оголошень про майбутню подорож та ряд інших агітаційно-пропагандистських заходів щодо залучення до туризму.

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Досвід підказує, що найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 10–15 осіб (не більше 20 для одноденних подорожей). Це забезпечує маневреність, дотримання графіка руху, швидке подолання штучних перешкод. Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково проводять медичний огляд.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де розподіляються обов'язки та складається список учасників за такою формою: прізвище, ім'я; рік народження; домашня адреса; туристична підготовка (перелічуються подорожі, виконані з цього виду туризму); обов'язки в групі; довідка від лікаря про стан здоров'я.

Список підписується керівником подорожі та затверджується одним з організаторів походу. Учасники подорожі розподіляють між собою обов'язки з урахуванням бажання та здібностей кожного. На думку О. Остапця, у кожній туристичній групі обираються: командир, штурман, скарбник, завідувач спорядженням, завідувач харчуванням, санітар, ремонтний майстер, вогнищевий, фотограф, редактор, головний краєзнавець.

Крім адміністративно-господарської посади, кожен учасник походу отримує і краєзнавчу, до якої входять: фізгеограф, метеоролог, гідролог, ботанік, зоолог, еколог, історик.

Командир. Командир відповідає за виконання усіх завдань, що стоять перед туристським колективом, і є помічником керівника групи. Основне завдання командира – досягти ефективної роботи від кожного учасника, який, крім своїх безпосередніх обов'язків, має ще краєзнавче завдання і туристську посаду. Крім того, командир повинен повідомити учасникам основні відомості про подорож: терміни, маршрут, протяжність, наявність складних ділянок, способи їх подолання, основні пункти переходів тощо. Ці відомості стануть їм у пригоді під час самопідготовки.

Разом з тим командир повинен перевірити, чи правильно розподілено навантаження на учасників туристичного походу. Таким чином, він зобов'язаний, відповідно до своєї посади, піклуватися про повсякденне життя своєї групи. Сюди входить і приготування їжі, і облаштування табору, і пошук дров, і культурна програма дня.

Штурман. Відповідає за правильне і безпечне проходження маршруту. Разом з керівником і головним краєзнавцем готує картографічний та описовий матеріали за маршрутом майбутньої подорожі. Штурман узгоджує з керівником схему маршруту подорожі і заповнює графік руху групи на маршруті.

За результатами походу, штурман складає звіт на основі робочого зошита. У ньому повинна бути відображена інформація, включаючи карти, схеми та технічний опис маршруту із зазначенням усіх орієнтирів.

Скарбник. Відповідає за витрати усіх коштів групи під час підготовки та проведення туристичного походу. Разом з керівником туристичної групи складає кошторис походу. Згідно з кошторисом здійснює збір коштів на похід, веде облік витрати грошей, купує білети до району подорожі і назад. Після завершення походу складає звіт про витрати коштів групи.

Завідувач спорядженням. Основний обов'язок завідувача спорядженням – укомплектувати групове спорядження і забезпечити його збереження. Перед туристичним походом він складає

список особистого і групового туристичного спорядження, який затверджує керівник групи. Під час походу слідкує за станом групового спорядження, у разі необхідності керує його ремонтом. Після завершення походу складає письмовий звіт з усіма рекомендаціями щодо спорядження, організовує його відправлення на склад або пункт прокату.

Завідувач харчуванням. Відповідає за харчування групи під час подорожі. Завідувач харчуванням складає список продуктів, які потрібно закупити. Спільно із завідувачем спорядженням розподіляє продукти серед учасників групи згідно з максимально допустимим навантаженням на дівчат і хлопців. Разом з тим завідувач харчуванням покладає відповідальність за збереження продуктів на учасників, а сам стежить за якістю упаковки та умовами зберігання їх під час подорожі. Крім того, під час подорожі консультує чергових у приготуванні їжі. Після повернення з маршруту завідувач харчуванням складає письмовий звіт про свою роботу з рекомендаціями щодо забезпечення і покращення харчування у туристичному поході.

Санітар. Основне завдання санітара – піклуватися про здоров'я учасників подорожі. Напередодні туристичного походу санітар повинен підібрати відповідний склад медикаментів для похідної аптечки, який затверджується керівником. Медичну аптечку ретельно упаковують і захищають від механічних пошкоджень і вологи під час походу. Перед початком подорожі всі учасники надають санітару дозвіл від лікаря з його особистою печаткою. Крім того, під час підготовки до подорожі до обов'язків санітара входить контроль за особистим спорядженням туристів та якість придбаних продуктів. У поході санітар зобов'язаний щодня цікавитися станом здоров'я кожного учасника і стежити за дотриманням ним правил особистої гігієни. Головним чином у разі необхідності санітар повинен надати кваліфіковану медичну допомогу. Після завершення походу на основі свого робочого зошита «Журнал здоров'я» складає письмовий звіт.

Ремонтний майстер. Відповідає за підбір ремонтного інструменту, а також необхідних запасних частин і матеріалів, які необхідно взяти у похід. Ще до початку подорожі ремонтний

майстер з'ясовує у завідувача спорядженням повний список групового та особистого спорядження. За потреби організовує його ремонт. Під час походу стежить за справністю групового спорядження, допомагає проводити ремонт індивідуального спорядження учасників туристичної групи. Після повернення з подорожі складає письмовий звіт із списком ремонтного набору та виконаних робіт під час туристичного походу.

Вогнищевий. Відповідає за спорядження, призначене для облаштування вогнища і приготування їжі. Перед початком походу вогнищевий складає список спорядження для вогнища і затверджує його у керівника, завідувача спорядженням і завідувача харчуванням. Під час подорожі відповідає за збереження спорядження для вогнища. Після завершення туристичного походу складає письмовий звіт із списком спорядження і своїми рекомендаціями.

Фотограф. Відповідає за організацію усіх видів зйомок та складання фото звіту про похід. У зв'язку з цим від фотографа залежить, які спогади про подорож залишаться в учасників через кілька років, наскільки корисним стане їхній звіт для інших туристичних груп. Останніми роками більшість туристичних груп використовують цифрову фото- та відеотехніку. Порівняно з плівковими фотоапаратами сучасні цифрові апарати дають значно кращу якість фотознімків і мають можливість збільшення їхньої кількості. Тому фотографу перед початком походу слід забезпечити фотоапарат акумуляторними і запасними батареями, картами пам'яті.

Редактор. Відповідає за ведення літопису на маршруті, оформлення письмового звіту за підсумками туристичного походу. Перед початком подорожі редактор розповідає всім учасникам, який матеріал вони повинні підготувати за своїми туристичними і краєзнавчими посадами. Літопис пишеться у формі розповіді і в ньому відображаються цікаві моменти життя туристичної групи під час їхньої подорожі. Після походу редактор редагує письмовий звіт.

Головний краєзнавець. Відповідає за пошуково-дослідницьку та пізнавальну діяльність туристичної групи. Залежно від

поставлених на групу пошукових завдань займається підбором краєзнавчої літератури, путівників, журналів, туристичних звітів, що розповідають про район подорожі. Крім того, він організовує зустріч з відомими краєзнавцями. Основним чином такі зустрічі дають можливість ознайомитися з цікавими краєзнавчими об'єктами на маршруті. Разом з тим головний краєзнавець розподіляє краєзнавчі посади між усіма його учасниками. Під час походу контролює роботу учасників за їхніми краєзнавчими посадами в групі. Після повернення з походу головний краєзнавець приймає в їх учасників письмові звіти і складає на їх основі повний краєзнавчий звіт про подорож.

21.2. Розробка маршруту

Туристичний похід повинен мати мету і після її встановлення обирається район подорожі і складається маршрут. Розпочинати подорожі найкраще у своєму районі чи області. Перші місцеві походи не потребують тривалого часу на під'їзди, великих витрат на переїзди і туристичне спорядження. Уже після походів по рідному краю можна вибирати для мандрівок й інші райони країни. Перевага надається тому обраному маршруту, який має найбільший пізнавальний інтерес. Разом з тим варто враховувати його віддаленість від своєї місцевості, наявність зручних шляхів, час перебування в дорозі, транспорті та інші витрати. Обраний район майбутньої подорожі детально вивчають за допомогою науково-популярної літератури, довідників, путівників, періодичних видань, метереологічних спостережень, картографічних матеріалів тощо.

Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту мають відповідати фізичній підготовці групи. Керівник і учасники групи повинні мати правильну уяву про реальні можливості групи, а також відповідність технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам обраного району.

Залежно від місцевих умов, підготовки групи, завдань, що ставляться перед ними, обирають тактичний варіант маршруту. Він може бути лінійним (наскрізним), кільцевим і радіальним. У разі потреби всі три види можуть поєднуватися.

Лінійний – це маршрут, початкова і кінцева точка якого розташовані на значній відстані одна від одної. За таким маршрутом долаються значні відстані. Проте цей варіант найскладніший, оскільки немає можливості для створення базових таборів, у яких можна було б залишити частину вантажу.

Кільцевий маршрут зручний тим, що початок і кінець маршруту міститься в одній точці. Це дає змогу докладно ознайомитися з районом подорожі, створити базовий табір, завчасно замовити квитки на виїзд тощо.

Радіальний – це невеликий дво-триденний маршрут від базового табору до наміченої мети. Кілометраж радіальних виходів не повинен перевищувати 1/3 частини загального кілометражу маршруту. Причому якщо туристи повертаються до табору попереднім шляхом, то він не зараховується в основний кілометраж маршруту. Після детального вивчення району майбутньої подорожі група може починати розробку маршруту по карті. Для цього необхідно мати карту обраного району. Кращими картами для цієї роботи є топографічні карти масштабу 1:100 000, 1:50 000. За таким масштабом чітко можна визначити «нитку» маршруту і довжину як окремих ділянок, так і всього походу.

Плануючи маршрут, група повинна врахувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки маса наплічників ще велика, а учасники походу ще не адаптувались до фізичних навантажень. Під час планування маршруту не варто забувати про рельєф та метеорологічні умови, які часто бувають несприятливими особливо в гірській місцевості. Для забезпечення безпеки учасників походу або за неможливості руху основним шляхом (несприятливі погодні умови, травма або хвороба одного з учасників) планується запасний варіант з виходом до населених пунктів.

Маршрут розподіляється за окремими днями, вимірюються відстані денних переходів, визначаються окремі місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів харчування тощо.

21.3. Оформлення похідної туристичної документації

Після розробки маршруту керівник групи оформляє документи на проведення походу. Для ступеневих походів (некатегорійних) це – маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка встановленого зразка.

Заповнені документи на похід завіряються керівником організації, що проводить похід, та не пізніше ніж за 10 діб до початку походу вони подаються до маршрутно-кваліфікаційної комісії (далі – МКК). Маршрутно-кваліфікаційна комісія, до складу якої входять досвідчені туристи, перевіряє списки учасників походу, правильність розробки маршруту, медичні довідки на кожного члена групи, завірені лікарем, відповідність туристського досвіду учасників і керівника групи, складність обраного маршруту, правильність підбору спорядження, розрахунку продуктів харчування тощо. Крім ретельної перевірки, комісія надає консультації з проведенням подорожі та засобів безпеки на маршруті. За позитивним висновком маршрутно-кваліфікаційної комісії, вона видає керівнику групи пронумеровану маршрутну книжку, завірену печаткою МКК. Крім того, перед виходом на маршрут керівник групи реєструє її у відповідній контрольно-рятувальній службі (КРС).

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які основні вимоги до комплектування туристичної групи?
2. Які заходи здійснюються перед туристичним походом?
3. Які основні вимоги у керівника туристичного походу?
4. У чому полягає специфіка розробки туристичного маршруту?
5. Що розуміється під тактичним варіантом маршруту?
6. Яким чином здійснюється оформлення похідної туристичної документації?

ТЕСТИ

1. Чи важливо у туристичному поході встановити оптимальний склад учасників:

а) так;

б) ні.

2. Обов'язковою умовою участі у туристичному поході є проходження медичного огляду:

а) так;

б) ні.

3. У туристичних походам потрібно мати відповідний досвід:

а) так;

б) ні.

4. Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту повинні відповідати фізичній підготовці групи:

а) так;

б) ні.

5. Розпочинати подорожі найкраще у своєму районі чи області:

а) так;

б) ні.

6. Найскладнішим варіантом туристичного маршруту є:

а) кільцевий;

б) радіальний;

в) лінійний.

7. Для розробки маршруту найкращими картами є:

а) географічні;

б) топографічні;

в) спортивні.

8. Для підготовки та проведення дводенного пішохідного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

а) 1:1 000 000;

б) 1:100 000;

в) 1:50 000.

9. Який туристичний досвід повинен мати учасник походу I категорії складності:

а) досвід участі у походах вихідного дня;

б) досвід участі у багатоденних некатегорійних походах.

10. З якого віку допускаються туристи в спортивні походи I категорії складності:

а) 13 років;

б) 14 років;

в) 15 років.

11. З якого віку допускаються туристи в спортивні походи V категорії складності:

а) 19 років;

б) 20 років;

в) 21 рік.

12. В яку комісію федерації подаються документи на похід:

а) організаційно-масову;

б) по зльотах і змаганнях;

в) маршрутно-кваліфікаційну.

13. В який термін до початку похода I–III категорії складності подаються документи в маршрутно-кваліфікаційну комісію:

а) за два тижні;

б) за три тижні;

в) за місяць.

14. Хто обирає і затверджує керівника туристичної групи:

а) керівник організації, який проводить похід;

б) федерація туризму;

в) туристська група.

15. З якого віку можна керувати походами І категорії складності:

а) 16 років;

б) 18 років;

в) 20 років.

16. Назвіть вид маршруту, який розробляється від базового табору до наміченої мети:

а) радіальний;

б) вертикальний;

в) горизонтальний.

17. Назвіть прилад для вимірювання довжин звивистих ліній на карті:

а) курвіметр;

б) секундомер;

в) транспортер.

18. Яка може бути найбільша чисельність групи в одноденних походах:

а) 21 особа;

б) 1 особа;

в) 1 тренер та 1 представник.

19. Хто у туристичній групі відповідає за правильне і безпечне проходження маршруту:

а) штурман;

б) капітан;

в) тренер.

20. Установіть відповідність між туристськими посадами та їхніми обов'язками:

а) завідувач спорядженням – відповідає за укомплектування та збереження туристичного спорядження;

б) ремонтний майстер – стежить за справністю групового спорядження;

в) санітар – піклується про здоров'я учасників подорожі.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Л.: НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.

2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академія», 2001. 208 с.

3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 302 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. К.: Наук. світ, 2003. 203 с. Бібліогр.: с. 200.

5. Дмитрук О. Ю., Ю. В. Щур Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. К.: Альтепрес, 2008. 280 с.: іл.

6. Зеленін С. М., Нікольський В. В. Основи туризму: посібник. К.: Здоров'я, 1975. 240 с.

7. Квартальнов В. А., Федорченко В. К. Туризм социальный: история и современность. К.: Высшая школа, 1989. 342 с.

8. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник. К.: Муар. 1998. 208 с.

9. Луцький Я., Луцький В. Основи шкільного туризму: Навчально-методичний посібник. Видання друге, доповнене. Івано-Франківськ: ОІППО, 2008. 152 с.

10. Маланюк Т. З. Туризм і краєзнавство у школі: навч.-метод. посібник. 2-ге вид., допов. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. 104 с.

11. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. К.: Академвидав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер»).

12. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с.: іл.

13. Федорченко В. К. Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні: навч. посіб. К.: Вища школа, 2002. 195 с.

14. Щур Ю. В., Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.

15. Ямалов О. К вершинам Украинских Карпат: Туристический путеводитель по Закарпатской области (32 пешеходных маршрута). Ужгород: Карпати, 2004. 168 с.; Краєзнавство. Географія. Туризм. 2007. № 2–3. С. 40.

ТЕМА 22
ТУРИСТСЬКЕ СПОРЯДЖЕННЯ

Туристське спорядження поділяється на групове, особисте і спеціальне. Добір особистого і групового спорядження для туристичного походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети і завдань походу та ін.

Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого. Навіть досвідчені мандрівники складають список необхідного спорядження і докладно його аналізують, викреслюючи все зайве.

Головні вимоги до туристського спорядження – його міцність, легкість, надійність, пристосованим до похідного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

22.1. Групове спорядження

Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Основним характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

1) невелика вага;

2) вітрозахисні властивості;

3) волого-захисні властивості;

4) невеликий об'єм у складеному стані;

5) комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо);

6) оптимальна довжина (2 метри) і висота (1,4–1,5 метри);

7) міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

За конструкцією намети умовно поділяються на такі: двоскатні, тунельного типу, напівсфера. На нашу думку, найбільш комфортними є намети напівсфера. Якісною продукцією наметів зазначаються такі виробники, як: SALEWA, LOOP, HANNAN.

Для багатоденного походу важливою частиною є бівачне спорядження. Особливу увагу варто звернути на посуд для приготування їжі. У поході оптимально мати три казанки на групу, в яких одразу готують першу, другу страви і чай. Найкраще користуватися плоскими алюмінієвими відрами або казанками, які за діаметром входять один в інший. Досвідчені туристи обов'язково беруть із собою вигнуті з міцного залізного дроту гачки та рогатки. Під час облаштування багаття дротяні рогатки забивають зверху у кілок, а казанки підвішують на поперечину за допомогою гачків.

Сьогодні досить широко в туристичних походах для приготування їжі використовуються пальники. За принципом дії вони поділяються на газові, бензинові та мультипаливні пальники. Кожний тип цих пальників має свої переваги та недоліки. В основному вони використовуються взимку або в тих районах, де немає дров для багаття. Разом з тим до кухонного спорядження належать: набір кухонних ножів, туристська сокира у чохлі, ополонник для роздавання готової їжі, поліетиленова скатерка, алюмінієва сковорідка, обробна дощечка з фанери, засоби для миття посуду, сірники у водонепроникній упаковці, брезентові рукавиці.

Крім того, до групового спорядження обов'язково слід віднести: медичну аптечку, комплект ремонтного набору, фото- та кіноапаратуру, ліхтарики, компаси, топографічні карти, мобільні телефони, GPS-навігатор.

22.2. Особисте спорядження

Особисте спорядження, як і групове, для багатоденного походу варто ретельно підібрати. Туристське особисте спорядження повинно відповідати таким умовам: бути легким, міцним, надійним, зручним та простим у користуванні, водонепроникним, невеликим за габаритами, тобто таким, щоб його можна було використовувати в умовах холоду, жари та підвищеної вологості. Крім того, особисте спорядження повинно задовольняти ще й додаткові умови.

Зокрема, воно повинно відповідати кліматичним умовам району подорожі та строкам її проведення. Одяг туриста має бути легким, зручним, відповідати погодним умовам та порі року. Кількість одягу залежить від тривалості подорожі. У туриста завжди повинна бути запасна пара нижньої та верхньої білизни. У випадку якщо подорож розрахована більше, ніж на 10 діб, треба взяти дві пари запасної натільної білизни. Для пішого туриста зручніший за все на маршруті спортивний тренувальний костюм. Але для сирої вітряної погоди обов'язково потрібна штормівка або куртка-вітрівка.

Незмінна річ у туристичному поході – поліетиленова накидка від дощу. Вона повинна перш за все захистити туриста і його наплічник від несприятливих погодних умов. Під час вибору верхнього одягу туристи керуються умовами та районом подорожі. Наприклад, у Карпатах навіть узимку потрібно взяти із собою теплий шерстяний светр, просторі брюки з цупкої тканини, шерстяну шапочку.

У теплу пору року бажані шорти, купальний костюм, футболки з коротким рукавом, панама від сонця з широкими полями. Запорукою вдалого багатоденного походу буде вибір взуття. Найбільш зручне взуття – це туристські черевики типу «вібрам». Завдяки глибокому протектору вони є досить надійними під час подолання природних перешкод у вигляді кам'янистих осипів, крутих трав'яних схилів, сніжників. Черевики потрібно вибирати на розмір більші, щоб у них вкласти додаткову устілку повстяну або фетрову і надіти дві шкарпетки прості, шерстяні або вовняні.

Для багатоденного походу обов'язково потрібно мати змінне взуття. Як запасне взуття, можуть бути кросівки. Використання кедів допустимо в тому випадку, коли вони взяті на розмір більші звичайного взуття. У них вкладена двійна товста устілка і вони надіті на дві (одні шерстяні) шкарпетки, в тому числі і теплу погоду. На нескладних маршрутах можна носити інше міцне розношене взуття на низькому каблуці і рифленій підошві. У період весняного бездоріжжя та осінніх дощів туристи беруть із собою резинові чоботи.

У разі вибору наплічників (рюкзаків) варто надати перевагу тим, які виготовлені із цупкої і міцної тканини, надійно прикріплені плечові ремені та мають невелику вагу. Із великої кількості різновидів наплічників на сьогодні найбільш досконалим є анатомічний. Він забезпечує добре прилягання по всій поверхні спини, а разом із системою підвіски, силових лямок і широким поясним ременем робить процес транспортування зручним і безпечнішим для здоров'я.

Крім того, такі наплічники мають зручні зовнішні кишені, бокові стяжки, що дозволяють носити габаритні речі, тубус, який слугує для збільшення корисного обсягу, клапан, що містить додатковий простір для речей тощо. Під час вибору наплічника треба знати, що для юнаків він буде оптимальним з об'ємом 80–100 літрів, а для дівчат 60–75 літрів.

Залежно від сезону та умов туристичного походу підбираються спальні мішки. Вони бувають двох типів – так звані «кокони» і «ковдри». Останні мають суцільний замок – блискавку збоку і внизу. Крім того, спальні мішки розраховані на різні температурні режими. До особистого спорядження також включаємо: килимок (карімат), туалетний набір, металеві – миску, ложку, кружку, індивідуальна аптечка, документи. Нарешті, все спорядження групове та особисте пакується у наплічник.

22.3. Спеціальне спорядження

Для пересування складним гірським рельєфом (скелі, стрімкі фірнові та льодові схили), подолання гірських і тайгових річок у гірських та гірсько-тайгових походах застосовується спеціальне спорядження.

Мотузок. Коли нескладні та легкодоступні ділянки рельєфу пройдено і починається технічно складне пересування, стає необхідним один із основних засобів страхування – мотузок. Мотузок запобігає зриву й утримує у випадку зриву. Крім того, мотузок слугує безпосереднім засобом для лазіння, спуску та підйому туриста, підйому рюкзаків і проведення рятувальних робіт. В основі

техніки альпінізму та гірського туризму полягає застосування мотузка. Для характеристики якості мотузка застосовуються такі параметри:

– діаметр, мм;

– статичні розривні зусилля, кг;

– відносне видовження у разі розриву, %;

– максимальне зусилля під час випробування за методикою ИІАА (міжнародна спілка альпіністських асоціацій), кг;

– відносне видовження, відповідне певному зусиллю, %;

– вага одного метра мотузка, г;

– кількість випробувань (ривків) за методикою ИІАА, які мотузок може витримати без руйнування.

За характером застосування, мотузки поділяються на основні та допоміжні.

Основний мотузок, діаметром 10–12 мм, виготовляється із сучасних синтетичних матеріалів. Призначається для утримання учасника у разі зриву, а також для підйому і спуску. У сучасних зарубіжних зразків розривна міцність мотузка досягає 3 000 кг, а відносне видовження у разі розриву – 60–65 %. Кількість ривків, які витримує мотузок без руйнування волокон, – 10, а іноді і більше. Вага одного метра мотузка діаметром 11,0 мм – 60–70 г. На практиці застосовують мотузки завдовжки 30, 40, 60 м. Для наведення навісної переправи може бути застосований мотузок і більшої довжини. У спеціалізованих магазинах пропонують найрізноманітніші мотузки численних виробників. Але всі вони за своїми характеристиками поділяються на два види: мотузки для динамічного навантаження (на зрив) та статичного навантаження (для буксирування). На маршруті доцільно користуватися кольоровими мотузками, які краще видно на скелях та на кризі.

Репшнур – тонкий допоміжний мотузок, діаметром 8 мм, виготовляється з таких саме матеріалів, що й основний мотузок. Репшнур повинен витримувати розривне зусилля статичного навантаження не менше 400 кг. З нього виготовляють обв'язки (4,5–5 м) для забезпечення страхування під час проходження навісної переправи, спуску та підйому крутими схилами та роблять петлі для страхування.

Страхувальні системи. Під час проходження гірських маршрутів вищої категорії складності, де для страхування та самострахування потрібна тривала робота з мотузком, туристи використовують страхувальні системи. Вони застосовуються для запобігання небезпечним навантаженням на організм людини під час зриву або руху по мотузках, які виникають, коли турист страхується обв'язкою з репшнура. Ширина ременів та стрічок грудного обв'язування та альтанки повинна бути не менше 43 мм, а бретельок грудного обв'язування – не менше 28 мм. Система повинна мати достатню міцність плечових бретель. Грудна обв'язка – основа будь-якої обв'язки, вона має витримувати навантаження не менше 1 600 кг. Але досвід показує, що грудна обв'язка сама недостатньо убезпечує від пошкодження організму під час тривалого зависання на мотузку. Повний ефект безпечного страхування досягається лише в комплексі з альтанкою, приєднаною до грудної обв'язки широкою нейлоновою стрічкою.

Карабіни, затиски, вісімки. Карабін – сполучна роз'ємна ланка для роботи з мотузком та крюком (гаком). За необхідності карабін може виконувати функції блоку, гальмівного пристрою та слугувати безпосередньою точкою опори. За нормами ИІАА, карабін повинен мати розривну міцність не менше 2 200 кг уздовж великої осі та 1/3 вказаної міцності уздовж малої осі. На карабіні обов'язково має бути клеймо підприємства-виробника і вказане максимальне навантаження на велику вісь (не менше 2 200 кг). Форми карабінів різноманітні: трикутні, овальні, грушоподібні, трапеціїподібні та ін. Виготовляються вони з міцних високолегованих сталей, титанових та алюмінієвих сплавів. Карабіни без муфти використовуються для організації страхування через крюки та льодобури. У такому разі вони надійніші. Розмір перетину (діаметр) та конструкція рознімання деталей (замка) карабіна повинні гарантувати високу міцність і стійкість до деформацій під навантаженням. Нормальна робота карабіна можлива тільки за умови бездоганної роботи замка. Тому всі кращі сучасні моделі карабінів обладнані запобіжними муфтами різноманітних конструкцій, що перешкоджають «самовільному» відкриванню замка. Сьогодні багато моделей карабінів мають муфти, які фіксуються автоматично – закручуються.

Затиски: жумари кролі, шунти – пристрої, що дозволяють мотузку проходити крізь них тільки в одному напрямку. Затискні пристрої працюють за одним з двох принципів: затиск мотузка між ексцентричним кулачком і корпусом та перелом мотузка кулачком у середині корпусу. Обидва прийоми спрямовані на збільшення тертя між затиском і мотузком до припинення ковзання мотузка всередині затиску. Жумар більш практичний для підйому по одинарному мотузку і менше застосовується для рятівних робіт. Підйом за допомогою жумара здійснюється на двох стременах, попередньо пропущених під грудну обв'язку, що запобігає перевертанню назад.

Спускові пристрої: вісімки комашки, шайби – гальмують проходження мотузка у будь-якому напрямку, і залежно від натягнення мотузка змінюється величина його тертя усередині спускового пристрою аж до повного припинення ковзання мотузка. Спускові (вони ж гальмівні) пристрої не повинні мати гострих пругів, об які можливо зіпсувати мотузок.

Льодоруби. Льодоруб – один з універсальних інструментів в альпінізмі та туризмі. Він необхідний для подолання трав'янистих, сніжних та льодових схилів. Льодоруб складається зі сталевої головки, клеєної дерев'яної основи (древка) та закріпленого у сталевій склянці штичка. Головка льодоруба складається з дзьоба та лопатки. У центральній частині головки льодоруба є отвір для просування карабіна для організації страховки через льодоруб. На лопатці льодорубів старих взірців є шестигранний отвір, який слугує ключем для викручування льодових гаків з льоду та закручування штичка. Льодоруб оснащений рухомим кільцем, до якого кріпиться темляк з міцної тасьми. Рух кільця темляка по древку вільний, але обмежується стопорним ґвинтом або П-подібною скобою. Льодоруб має бути міцним. Деревина не повинна мати сучків, тріщин та скосу шарів. На міцність льодоруб перевіряється ударом лопаткою по дошці, а також статичним навантаженням ваги 90–100 кг (ваги тіла) на льодоруб, який у горизонтальному положенні опирається на головку та штичок. Сьогодні льодоруб з дерев'яним древком трапляється рідко та виглядає несучасно. Нині є великий вибір льодорубів з модернізованими

порожнистими ручками, виготовленими з легких дюралевих сплавів, їх вага не перевищує ваги відповідних дерев'яних ручок. Виготовляються ручки із синтетичного пластику, армованого скловолокна, які теж доволі практичні. Нові льодоруби мають дещо зігнутий донизу дзьоб, який під час виконання різних технічних прийомів добре тримає на льоду та твердому фірні. Такий дзьоб легко заходить у лід та менше його розколює. Деякі моделі імпортних льодорубів випускають без темляків. До таких льодорубів додається міцна страхувальна тасьма завширшки 25 см і завдовжки 120 см. Ця тасьма не тільки замінює темляк, а й може застосовуватися для самостраховки. Під час транспортних перевезень на штичок та дзьоб льодоруба надягають патрубки з міцної гумової трубки для запобігання самотравмуванню та травмуванню товаришів по мандрівці.

Айсбайль – комбінований пристрій з дзьобом та молотком. З дзьобом працюють так, як і з льодорубом, а молоток замінює скельний долоток. Зроблено це для економії ваги – замість льодоруба та скельного молотка. У деяких випадках айсбайль може замінити льодоруб, але для зондування мостів через льодові тріщини та під час переходу через них він не придатний, бо має коротку ручку: в межах 50 см (з довшою ручкою незручно забивати гаки).

Кішки. Кішки – один з основних елементів спорядження для подолання крутих льодових та фірнових схилів. Часто кішки одягають ще до того, як зв'язуються у зв'язки. Універсальні кішки складаються з двох шарнірно з'єднаних частин. На крутому льоді застосовуються спеціальні кішки без шарніру-кішки.

Хойсарда. Вони легко припасовуються до підошви будь-якого розміру та форми, зубці в них розташовані чітко під рантом підошви черевика. Жорсткі беззарнірні кішки дозволяють зберігати сили під час ходіння по кризі. Коли передні зуби таких кішок вбиті у твердий лід, вони не прогинаються та не вібрують, як це буває із шарнірними моделями. Сучасні кішки закріплюються на черевику кріпленням з тросику. Таке кріплення не стягує ногу та не порушує кровообігу. Зуби кішок загострюються на «лопаточку»: передні та задні поперек осі кішок, решта – вздовж.

Дорни – металеві леза, забезпечені зручною ручкою та темляком. Це допоміжні пристосування, які надають надійності, рівноваги під час руху на передніх зубцях кішок.

Крюки. Для руху по скельному рельєфу зі взаємним страхуванням важливою є організація надійних точок закріплення. У такому разі єдиним засобом є крюк, вбитий у скельну тріщину. Крім того, в сучасному лазінні по скелях крюки часто застосовуються не тільки для страхування та самострахування, але і як безпосередня точка опори для пересування. Стандартні скельні крюки виготовлені зі стального леза клиноподібної форми з вушком для протягання карабіну або петлі. Крюки поділяються на вертикальні (вушко розташоване у площині самого леза) та горизонтальні (площина вушка перпендикулярна до площини леза). Використовуються вони для тріщин відповідної орієнтації. Як правило, крюки виготовляють із в'язкої сталі, і коли їх забивають у тріщину, вони легко повторюють конфігурацію тріщини і міцно заклинюються в ній. Часто використовуються крюки універсальних конструкцій: плоскі клини з кількома (три-чотири) отворами під карабін; крюки з двома перпендикулярними одна до одної площинами. Застосовуючи закладки та френди різного розміру, можна організувати страховку в досить широких тріщинах, в яких металеві гаки не тримаються. За відсутності відповідних тріщин (тверді монолітні породи) для організації страховки застосовують шлямбурні гаки різних конструкцій, які діють за принципом анкера і забиваються в гнізда, вибиті у скелі шлямбуром.

Шлямбур – стальний стержень з різальною коронкою з твердого сплаву (здебільшого – переможе) на робочому боці. У всіх випадках міцність страхувального крюка на зріз по небезпечному перетину не повинна бути меншою за 1 000 кг.

Льодовий крюк – це гак із шестигранною головкою, виготовлений зі сталі круглого перетину. Отвором у лопатці льодоруба, як і гайковим ключем, викручують забитий льодовий крюк з льоду. Вушко для просування карабіна має форму вісімки і вільно обертається навколо осі гака та забезпечує надійність у разі ривка в будь-якому напрямку.

Клеми. Досить практичні в організації страховки клеми – закладні металічні деталі, які мають форму багатогранної призми або зрізаної піраміди. Клеми різні за розмірами і виготовляються з легких металів. У клемі фіксується петля з репшнура або сталевого тросика, до якої кріпиться карабін.

Льодобур. Процес забивання та витягування гаків з льоду досить трудомісткий, і тому з часом важкі льодові крюки витісняє льодобур – легкий трубчатий титановий стержень, діаметром 15 мм та товщиною 2,5 мм. Відповідна заточка ріжучої кромки та різьба зовнішньою поверхнею дозволяє досить легко та швидко вкручувати льодобур у лід на всю довжину (170–200 мм).

Скельний молоток. Він слугує не тільки для роботи з крюками, але і для обробки скельних виступів. Головка молотка насаджена на дерев'яну ручку і розклинена. У ручці молотка є отвір для протягання страхувальної петлі з репшнура. У сучасних скельних та льодових молотках ручку покривають гумовою накладкою, що полегшує утримання молотка в руці.

Захисна каска. Захисна каска, виготовлена із в'язкого пластику, застосовується для захисту голови учасника походу від різких ударів. Вона захищає голову не тільки від каміння та льоду, але й запобігає травмуванню у разі зриву. Для кріплення на голові каска обладнана пристроєм, який амортизує удар.

Лавинна лопата. У гірських походах потрібно мати лавинну лопату та сніжну пилу. Це дюралюмінієвий лист, товщиною 2,5–3 мм. Розмір пили – 450х300 см, висота зубців – 10–15 мм, крок – 10 мм. За допомогою такої пили з твердого снігу легко випилюються масивні блоки-цеглини для встановлення сніжної захисної стінки та для облаштування сніжної печери.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які основні вимоги висуваються до туристичного спорядження?

2. Які види спорядження використовуються у туризмі?

3. Які типи наметів найкраще використовувати для багатоденного туристичного походу?

4. Які типи наплічників найбільше відповідають багатоденним туристичним походам?

5. У чому полягає специфіка спеціального туристичного спорядження?

6. Що входить до групового туристичного спорядження?

7. Що входить до індивідуального туристичного спорядження?

ТЕСТИ

1. Чи правильне твердження, що туристичне спорядження поділяється на групове й особисте?

а) так;

б) ні.

2. Одна з основних вимог до туристичного спорядження – це його надійність:

а) так;

б) ні.

3. Усе туристичне спорядження повинно вміщатись у наплічнику:

а) так;

б) ні.

4. Одяг туриста повинен відповідати похідним умовам, порам року:

а) так;

б) ні.

5. У туристичному поході для приготування їжі найкраще використовувати поливані відра:

а) так;

б) ні.

6. Для багатоденного туристичного походу найкраще підходить наплічник типу:

а) абалаковський;

б) яворський;

в) анатомічний.

7. Під час вибору наплічника він буде оптимальним для чоловіків з об'ємом:

а) 30–50 літрів;

б) 60–75 літрів;

в) 80–100 літрів.

8. Під час вибору наплічника він буде оптимальним для жінок з об'ємом:

а) 30–50 літрів;

б) 60–75 літрів;

в) 80–100 літрів.

9. Для теплоізоляційної прокладки між туристом та холодною землею найкраще використовувати:

а) надувний матрац;

б) пінополіуретановий карімат;

в) шерстяний килимок.

10. Найбільш поширеним типом взуття для пішохідних та гірських походів є:

а) кросівки;

б) кеди;

в) черевики.

11. У туристичному поході перевага надається шкарпеткам:

а) лавсановим;

б) шерстяним;

в) бавовняним.

12. У туристичному поході під час дощу найкраще скористатись:

а) парасолею;

б) штормовою курткою;

в) вітровою курткою.

13. До особистого туристичного спорядження слід віднести:

а) карімат;

б) спальний мішок;

в) намет;

г) тент.

14. Яке спорядження використовується для приготування їжі під час туристичного походу:

а) кухонне;

б) бівачне;

в) мотузкове.

15. У туристичному поході найбільш зручне взуття – черевики типу:

а) «вібрам»;

б) кросівки;

в) армійські берці.

16. Туристичний килимок має назву:

а) карімат;

б) мат;

в) спальний мішок.

17. Скельний молоток має назву:

а) айсбайль;

б) молоток;

в) киянка.

18. Грудна обв'язка має назву:

а) страхувальна система;

б) страхувальний канат;

в) страхувальний трос.

19. Установіть відповідність між туристичним спорядження та його поділом:

а) особисте спорядження – карімат;

б) групове спорядження – намет;

в) спеціальне спорядження – карабіни.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Л.: НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.

2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академія», 2001. 208 с.

3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 302 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. К.: Наук. світ, 2003. 203 с. Бібліогр.: с. 200.

5. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. К.: Альтепрес, 2008. 280 с.: іл.

6. Зеленін С. М., Нікольський В. В. Основи туризму: посібник. К.: Здоров'я, 1975. 240 с.

7. Квартальнов В. А., Федорченко В. К. Туризм социальний: история й современность. К.: Высшая школа, 1989. 342 с.

8. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник. К.: Муар. 1998. 208 с.

9. Луцький Я., Луцький В. Основи шкільного туризму: навчально-методичний посібник. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: ОІППО, 2008. 152 с.

10. Маланюк Т. З. Туризм і краєзнавство у школі: навч.-метод. посібник. 2-ге вид., допов. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. 104 с.

11. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. К.: Академвидав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер»).

12. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с.: іл.

13. Федорченко В. К. Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні: навч. посібн. К.: Вища школа, 2002. 195 с.

14. Щур Ю. В., Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.

15. Ямалов О. К вершинам Украинских Карпат: Туристический путеводитель по Закарпатской области (32 пешеходных маршрута). Ужгород: Карпати, 2004. 168 с.; Краєзнавство. Географія. Туризм. 2007. № 2–3. С. 40.

ТЕМА 23
ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ

23.1. Добір продуктів харчування

Харчування підтримує найважливішу функцію організму людини, забезпечує енергією процеси життєдіяльності. Оновлення клітин і тканин також відбувається завдяки надходженню в організм з їжею «пластичних речовин»: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей; їжа є також джерелом утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі.

Правильно організоване харчування є одним з основних чинників, що визначають здоров'я людини, опірність організму несприятливим впливам навколишнього середовища. Варто знати, які добирати продукти, як їх спакувати, зберігати і транспортувати, як приготувати їжу в поході. Слід пам'ятати, що:

• продукти повинні бути добре запаковані;

• консервні банки відкривати тільки спеціальними ножами;

• продукти з погнутих та іржавих металевих банок у їжу не використовувати;

• не залишати продукти у відкритій консервній банці;

• посуд для приготування їжі повинен бути з харчового алюмінію або з нержавіючої сталі.

Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70–75 % необхідної енергії. Білки і жири використовуються головним чином для пластичних процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків й інших речовин, необхідних для повноцінного обміну. Участь білків і жирів в енергетичному балансі організму становить 25–30 %. Найважливішим принципом збалансування харчування є визначення правильного й обґрунтованого співвідношення основних харчових і біологічно активних речовин. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів за ваговими характеристиками рекомендовано – 1:1,2:4,6, тобто на 1 г білка повинно припадати 1,2 г жирів і 4,6 г вуглеводів. Але

збалансованість їх у сучасному раціоні повинна встановлюватися ще й у взаємозв'язку з показниками енергетичної цінності. Тому за цим показником приймається співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1:2,7:4,6, тобто на кожну білкову калорію повинно припадати 2,7 жирової і 4,6 вуглеводної калорії.

Значна частина енергії витрачається на підтримку роботи серця, легенів ендокринної системи, постійної температури тіла, органів, що забезпечують життєдіяльність організму, тобто на основний обмін (величина постійна і становить 1 ккал за 1 г на 1 кг маси тіла). Зміна інтенсивності обміну речовин і енергії відбувається не тільки під час виконання фізичної роботи, але і під впливом емоцій і метеорологічних чинників: температури і вогкості повітря, сили вітру, атмосферного тиску тощо. Численні дослідження показують, що витрати енергії людини, що перебуває в стані спокою на великих висотах, аналогічні витратам людини, що достатньо інтенсивно працює в умовах долини.

Енергетичні витрати залежать також і від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренованості. У разі виконання однакової роботи витрата енергії у тренованого туриста буде нижчою, оскільки хімічні процеси у м'язах у нього протікають більш економічно, що забезпечує більш помірну діяльність органів дихання і кровообігу. Проте головне полягає в тому, що 2 000 ккал з певним ступенем достовірності можна вважати постійною величиною, основою, до якої потім додаються головні витрати, пов'язані безпосередньо з рухом на маршруті. А ці витрати вже залежать і від виду туризму, і від категорії складності походу. Що ж до залежності енерговитрат від категорії складності походів, то вважається, що кожна подальша категорія складності супроводжується збільшенням витрат (від базового – виду туризму) на 500 ккал. З урахуванням вказаних вище коефіцієнтів можна розрахувати величини витрат енергії для походів різної категорії складності. У похідних умовах режим харчування визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива й укриття від негоди, від тривалості світлового дня тощо.

У нескладній подорожі розпорядок дня зазвичай передбачає триразове гаряче харчування. У цьому випадку на обід відводиться 40 % денного раціону, на сніданок – 35 %, на вечерю – 25 %. У разі дворазового гарячого харчування на сніданок рекомендується планувати 40 % добової норми калорій, на вечерю – до 35 %, інші 25 % відводяться на харчування на великому і малих привалах. У будь-якому випадку не можна допускати тривалі перерви між вживанням їжі. Для цього на 2-му або 3-му малому відпочинку, після виходу з нічлігу або обіднього привалу корисно з'їсти бутерброд, два шматки цукру і запити їх водою. У разі появи втоми або голоду можна на ходу з'їсти кислу цукерку, глюкозу, чорнослив, курагу.

Добовий раціон у нескладному поході може бути рекомендований у середніх кількостях продуктів на людину (табл. 23.1). Набір продуктів для цих походів, а також походів підвищеної складності (багатоденні) має калорійність від 3 100 до 4 100 ккал. Так, під час проходження кількаденного походу рекомендовано добовий раціон забезпечувати з розрахунку 3 200–3 400 ккал. Хоча для проходження найскладніших походів VI категорії складності показник значно зростає: у пішохідному – до 5 000 ккал, лижному – 6 000 ккал, гірському туризмі – до 6 500 ккал. У процесі варіння необхідно знати правильне співвідношення води і крупи, а також необхідну кількість круп і макаронних виробів у сухому вигляді для отримання потрібної кількості їжі після їх розварювання.

У водному поході, якщо в маршрут не включені довгі піші походи, вага продуктів може бути великою. Це дозволяє додати до раціону харчування муку, рослинне масло, рибні й овочеві консерви, картопляну муку, дріжджі, томатний та інші соуси, різні приправи.

У гірському і пішому походах вага наплічника відіграє вирішальну роль, тому набір продуктів чітко лімітується. У цьому випадку м'ясо рекомендується брати в сублімованому (обезводненому) вигляді, скорочувати кількість сухарів, масла і круп, а недостатню калорійність раціону заповнювати додатковими порціями сухих вершків. З інших продуктів у цих походах добре себе зарекомендували чорнослив, курага, родзинки, глюкоза, халва, мед з горіхами.

Таблиця 23.1

Рекомендований денний раціон харчування для учасників масових туристичних походів

Продукти	Кількість, г		
	У натуральному вигляді	У сухому вигляді (або в перерахунку на сухе)	Енергетична цінність, ккал
Хлібобулочні вироби	300	150	660
Печиво (сухарі білі або ін.)	50	50	200
Крупи і макаронні вироби	120	120	400
Картопля	200	50	180
Супові консерванти	60	60	180
Цукор або продукти, які містять цукор	120	120	380
М'ясопродукти	150	100	350
Молоко (згущене або сухе)	70	50	120
Жири (включно: масло вершкове, топлене, рослинне, жири топлені, сало)	160	120	800
Інші продукти (овочі, сіль, спеції, чай, кисіль, сухофрукти, кава, какао, риба і рибні вироби	440	300	330
Усього	1 670	1 100	3 700

Для вітамінізації їжі додатково в раціон вводять часник, цибулю, для підкріплення на ходу – глюкозу з вітамінами, чорнослив, родзинки, сухофрукти. У процесі розрахунку раціону харчування варто виходити з того, що найсприятливіше вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів у їжі – це 1:1:4.

23.2. Режим харчування

Основою режиму харчування є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійністю їжа засвоюється по-різному в залежно від того, як її вживання розподілене протягом дня. У побуті прийнято триразове харчування. Під час переходу від домашніх до похідних умов не рекомендується різко змінювати режим харчування і характер їжі. Триразове харчування не лише зберігає режим, а й дозволяє ефективніше компенсувати навантаження та інтенсивність руху.

Сніданок дозволяє створити енергетичний запас організму, що дає можливість підтримувати працездатність протягом першої половини дня, на яку припадають максимальні фізичні навантаження в умовах походу. Тому сніданок має бути висококалорійним, невеликим за об'ємом, легкозасвоюваним, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини.

Обід призначений компенсувати можливий дефіцит енергії, що утворився в організмі в результаті напруженої роботи, значних фізичних навантажень. Тому він повинен бути досить тривалим, мати високий вміст тваринних білків, жирів і вуглеводів. В обіді раціональним є споживання продуктів, багатих на клітковину і таких, які довго затримуються в організмі. Калорійність обіду повинна становити 30–35 % добової норми.

Вечеря має компенсувати витрачену протягом дня енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення запасів вуглеводів. Під час вечері на рекомендується споживати продукти тваринних органів. Калорійність вечері має досягати 25 % добової норми. Решту добової норми організм одержує під час привалів.

Раціонний режим передбачає також його різноманітність, яка забезпечує правильним добором страв на основі наперед продуманого меню. Проте на практиці це не завжди вдається, забезпечити триразове харчування, особливо в гірських умовах, у зимовий період, через малу тривалість світлового дня з міркування економії часу. Це призводить до дворазового харчування у вигляді сухого

пайка під час привалів. У разі дворазового харчування калорії потрібно розподілити так: сніданок – 35 %, обід – 20 %, харчування на привалах – 15 %, вечеря – 30 %, за наявності термосів обід можна доповнити гарячими стравами.

Після тривалої роботи, пов'язаними зі значними фізичними навантаженнями, довгого переходу, варто відпочити протягом 20–30 хв., перш ніж приступити до їжі. Наступний вихід не слід робити раніше ніж через 1–2 години після чергового прийняття їжі.

23.3. Вода. Режим водопостачання

Якщо без їжі людина може прожити декілька тижнів, то без води – всього декілька діб. Вода необхідна для підтримання життєдіяльності організму. Вода становить 65 % загальної маси тіла людини. Під час надмірного споживання води зростає навантаження на серце і нирки, посилюється вимивання з організму необхідних йому солей. Обезводнення може викликати важкі розлади в роботі серця, шлунку та інших життєвих органів. Добова потреба води в людському організмі, що становить у середньому 2,5 л, задовольняється за рахунок випитої рідини й за рахунок її вмісту в рідких і твердих продуктах харчування, а також води, що утворюється в самому організмі в результаті хімічних реакцій.

Раціональна організація харчування і режиму споживання води у процесі подолання маршруту передбачає основне поповнення водних витрат організму до початку або після закінчення переходу чи іншого фізичного навантаження під час привалу, на бівуаку. Найдоцільніше більшу частину денної норми рідини вживати увечері, коли навантаження є мінімальним. У ході маршруту під час коротких зупинок можна випити два-три ковтки підкисленої рідини чи прополоскати ротову порожнину. Для втамування спраги краще використовувати мінеральну або звичайну підсолену воду. Людям з посиленим потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5–10 г солі, запивши чаєм чи водою.

У польових умовах необхідно вміти відшукувати і використовувати природні джерела води, серед яких відкриті водойми, ґрунтові води, атмосферна волога, а також рослини-водоноси. Проточну воду з джерел, гірських і лісових річок і струмків можна пити сирою. Водою із стоячих водоймищ слід користуватися з обережністю. Не можна використовувати для пиття воду з канав, калюж, ям. Небезпечно пити сиру воду з водойм, розташованих поблизу промислових підприємств, населених пунктів, пасовищ.

Якщо викликає сумнів якість води в районі подорожі чи виконанні робіт, потрібно взяти із собою необхідний запас, який найкраще тримати в спеціальних флягах. Для цього найбільше підходять військові фляги місткістю 0,5 л, а в разі їх відсутності – пластмасові пляшки місткістю 1,5–2 л з під газованої чи мінеральної води.

23.4. Приготування їжі. Туристичне кострове і кухонне спорядження

Залежно від особливості приготування їжі добирають посуд, який повинен мати відповідну місткість, бути транспортабельним, легким і зручним у користуванні. Місткість посуду визначається з розрахунку одного літру рідини на кожного. При цьому найкраще використовувати алюмінієві або виготовлені з тонкої нержавіючої сталі казанки, каструлі з кришкою, їх треба мати не менше трьох для перших, других страв і напоїв. Оптимальні розмір і форма посуду повинні дозволяти поставити його один в інший.

Для приготування їжі на вогнищі підходять каструлі з металічними дужками, щоб можна було їх підвісити. Також може бути використаний посуд типу скороварки. Необхідно мати сковороду, 1–2 ополоники, кухонну дошку, крючки для підвішування каструль над багаттям. І це одна обов’язкова умова: посуд повинен легко піддаватися чищенню і миттю. Для запобігання пошкодженню посуду під час цього транспортування слід подбати про брезентові чохли для нього.

23.5. Багаття

Облаштування похідної кухні для приготування їжі в польових умовах багато в чому залежить від природних умов і завдання туристичної групи. Традиційним у поході є приготування їжі на вогнищі. Для його розпалювання використовують сухі гілки дерев. У лісовій і лісостеповій зонах, у лісі і річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб туристичної групи.

Для розпалювання багаття використовують також сухі чагарники, гілки і дерева, винесені на берег під час повені. У гірських і напівпустельних районах як паливо може бути використаний сухий гній, кізяк.

У негоду для розпалювання багаття використовують дрібні нижні гілки ялин, сосни, сухого луда, щепу сухого дерева, сухі чагарники, мохи тощо. З цією метою застосовують також сухий спирт, свічку, обрізки плексигласу, спеціальні мисливські або туристські сірники. Кожний учасник туристичного походу повинен мати із собою індивідуальний недоторканий запас сірників або запальничку чи кресало з кременем. Сірники мають бети загорнуті у водонепроникну обгортку – поліелетиленовий пакетик або пластмасовий пакетик із фотоплівки.

За відсутності сірників, запальнички, кресала вогонь можна видобути тертям за допомогою палички з твердого дерева, пластини м’якого дерева і лука з вірьовочною тятивою.

Місце для багаття треба попередньо підготувати. З цією метою підрізають верхній шар дернини і загортають її у навітряний бік таким чином, щоб вона захищала вогнище від вітру. Дернину слід зрізати на більшій площині, ніж це необхідно для облаштування вогнища, з тим, щоб відкритий вогонь був відділений від трав’яного покриву смугою ґрунту шириною 25–30 см. Довкола багаття в радіусі 3–5 м прибирають усі предмети, що можуть зайнятися від вогню чи зіпсуватись, постраждати від високої температури і попадання іскор.

Багаття для приготування їжі має бути невеликим, щоб можна було легко регулювати інтенсивність полум’я, відсуваючи чи, навпаки, підкладаючи дрова, і забезпечити вільний доступ до

посудини, в якій готується їжа. Висота вогнища має не перевищувати 25–30 см, а площа повинна дозволяти полум'ю охоплювати казанок, не підносячись над ним на велику висоту. Перекладина для підвішування посудини повинна мати таку висоту, щоб між краєм багаттям і скойкою залишалося приблизно 0,5 м, куди б можна було відсунути казанок з уже готовою їжею, щоб вона не підгорала, але залишалася теплою. Вирушаючи в дорогу, багаття необхідно залити водою, дернину розгорнути, накривши нею погашене вогнище.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які вимоги до харчування висуваються в туристичному поході?
2. Як підрахувати енергетичну цінність продуктів на одну добу?
3. Які підготувати продукти харчування для туристичного походу?
4. Яким може бути режим харчування в поході залежно від виду туризму?
5. У чому полягає раціональність водоспоживання під час проходження маршруту?
6. Як добирається кухонне спорядження для туристичного походу?
7. Які існують види багать і для чого вони призначені?

ТЕСТИ

1. Харчування виконує найважливішу функцію організму людини, забезпечує енергією процеси життєдіяльності:

а) так;

б) ні.

2. Основним джерелом енергії у харчуванні є білки:

а) так;

б) ні.

3. Як правило, у походах дотримуються триразового гарячого харчування:

а) так;

б) ні.

4. Яке найбільш сприятливе вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів:

а) 1:2:4;

б) 1:3:5;

в) 1:1:4.

5. На скільки кілокалорій збільшуються енерговитрати спорсменів-туристів залежно від категорії складності походу:

а) на 500 ккал;

б) на 1 000 ккал;

в) на 1 500 ккал.

6. Яку вагу з розрахунком упаковки складають продукти на одну людину в день:

а) 500–1 000 г;

б) 1 100–1 500 г;

в) 1 500–2 100 г.

7. Упродовж якого часу вариться перлова крупа:

а) до 80 хв;

б) до 100 хв;

в) до 120 хв.

8. Скільки часу вариться вермішель:

а) 6–8 хв;

б) 8–10 хв;

в) 10–12 хв.

9. Які їстівні гриби мають найбільшу харчову цінність:

а) підберезники;

б) лисички;

в) опеньки.

10. Які дикі ягоди мають найбільшу харчову цінність:

а) малина;

б) смородина;

в) шипшина.

11. Для знищення основної частини мікроорганізмів, у тому числі і збудників хвороб, скільки потрібно часу кип'ятити воду для пиття:

а) 50–10 хв;

б) 10–15 хв;

в) 15–20 хв.

12. Які хімічні сполуки можна використовувати для знезараження води в польових умовах:

а) марганцівку;

б) йод;

в) перекис водню;

г) медичний спирт.

13. До високоякісних, легкозасвоюваних продуктів, які можна використовувати як додаткове харчування, належать:

а) печиво;

б) бутерброди;

в) шоколад;

г) родзинки;

д) курага.

14. Для приготування їжі у похідних умовах здебільшого використовують:

а) м'ясо;

б) ковбаси;

в) крупи;

г) макарони.

15. Основним джерелом енергії для організму є:

а) вуглеводи;

б) ліпіди;

в) білки;

г) трифосфорна кислота.

16. Важливу роль у регулюванні хімічних та фізіологічних процесів відіграють:

а) вітаміни;

б) мікроелементи;

в) вуглеводи;

г) ваш варіант.

17. Для регулювання обмінних процесів в організмі людини потрібні:

а) мікроелементи;

б) мікроелементи;

в) ліпіди;

г) ваш варіант

18. Які енергетичні затрати (в ккал.) на добу становлять складні походи:

а) 5 000 ккал;

б) 1 850 ккал;

в) 2 500 ккал;

г) 10 000 ккал.

19. Який режим харчування у туристичному поході:

а) триразовий

б) тільки вечеря;

в) сухий пай під час вечері;

г) вечеря біля вогнища.

20. Установіть відповідність між добовою нормою калорій і часом споживання їжі:

а) на сніданок припадає – 35 % добової норми;

б) на обід припадає – 30 % добової норми;

в) на вечерю припадає – 25 % добової норми;

г) на привал припадає – 10 % добової норми.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Л.: НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.

2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академія», 2001. 208 с.

3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 302 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. К.: Наук. світ, 2003. 203 с. Бібліогр.: с. 200.

5. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. К.: Альтепрес, 2008. 280 с.: іл.

6. Зеленін С. М., Нікольський В. В. Основи туризму: посібник. К.: Здоров'я, 1975. 240 с.

7. Квартальнов В. А., Федорченко В. К. Туризм социальный: история и современность. К.: Высшая школа, 1989. 342 с.

8. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник. К.: Муар. 1998. 208 с.

9. Луцький Я., Луцький В. Основи шкільного туризму: Навчально-методичний посібник. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: ОІППО, 2008. 152 с.

10. Маланюк Т. З. Туризм і краєзнавство у школі: навч.-метод. посібник. 2-ге вид., допов. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. 104 с.

11. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. К.: Академвидав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер»).

12. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с.: іл.

13. Федорченко В. К., Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні: навч. посібн. К.: Вища школа, 2002. 195 с.

14.Щур Ю. В., Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.

15. Ямалов О. К вершинам Украинских Карпат: Туристический путеводитель по Закарпатской области (32 пешеходных маршрута). Ужгород: Карпати, 2004. 168 с.; Краєзнавство. Географія. Туризм. 2007. № 2–3. С. 40.

ТЕМА 24
ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ

24.1. Гігієна туриста

Дотримання елементарних правил гігієни у туристичних походах гарантує успішне їх завершення.

Особиста гігієна – це не тільки дотримання чистоти тіла, обличчя, одягу і взуття туриста, але й його спорядження, культура поведінки і турбота про здоров'я своїх друзів. Тому особиста гігієна є невід'ємною частиною похідного побуту, а її дотримання є запорукою збереження здоров'я і профілактики захворювань.

Гарне самопочуття, чудовий апетит та бадьорість залежать від дотримання правил особистої гігієни. У поході туристи обов'язково повинні розпочинати свій день ранковою гімнастикою. Фізичні вправи необхідно підбирати з таким розрахунком, щоб вони підготували організм до денного походу, тобто такі вправи, що допоможуть виробити спеціальні якості та навички, необхідні туристу на певному етапі походу.

Після зарядки слід обмитися холодною водою або, якщо є можливість, скупатися та витертися сухим рушником. Водні процедури підвищують тонус і працездатність організму. Під час тривалих привалів та перед сном потрібно помити обличчя, руки і ноги. Це не тільки освіжає і знімає втому, а й загартовує організм. Крім того, у поході необхідно слідкувати за тим, щоб туристи, особливо малодосвідчені, виконували вимоги для запобігання застудним захворюванням. Найчастіше в туристичних походах застуди виникають унаслідок переохолодження. Так, не можна сидіти чи лежати на сирій або мокрій землі під час привалів.

У разі загального переохолодження необхідно випити гарячого чаю, кави, зробити декілька фізичних вправ і одягти теплий одяг.

На великих денних привалах бажано систематично прати білизну, чистити верхній одяг, звільняти його від пилу, слідкувати за цілісністю взуття і устілок. Не можна сушити взуття біля багаття, бо тоді воно втрачає еластичність, твердішає і може натирати

шкіру ніг. Догляд за шкірою обличчя, шиї та вух передбачає захист її від сонячних опіків, морозу, вітру. Влітку для походів капелюх вибирають з крисами, що захищають шкіру обличчя, шиї та вух від сонця. Обличчя й губи змащують кремами типу «Нівея» тощо. Дитячим кремом можна змащувати місця потертостей. Після великих навантажень діє ефект користування самомасажем.

Самомасаж в умовах туристичних походів складається з прогладжування, розтирання, витискання, розминання, струшування. Прогладжування починають і закінчують самомасаж. Розтирання проводиться енергійно та в різних напрямах. Розтирають ті ділянки тіла, які недостатньо збагачуються кров'ю (зовнішній бік стегна, підстегновий кут), а також суглоби й сухожилля. Витискання спороджує судини, заповнені венозною кров'ю. На її місце припливає артеріальна кров, багата на кисень і поживні речовини. Витискання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм.

Розминання – це масаж для м'язів, що лежать глибоко, збільшує еластичність сухожиль, покращує крово- та лімфообіг, стимулює нервову систему, а отже, і весь організм. Струшування проводять для покращення відпливу крові та лімфи, рівномірного розподілу міжтканевої рідини. Воно заспокоює центральну нервову систему та розслабляє м'язи, позитивно впливає на поверхневі та глибоко розташовані клітини. Для цього необхідно розслабити м'язи (литкові, стегнові, передпліччя, сідничні). Струшування робиться мізинцем і великим пальцем, при цьому останні пальці розслаблені та злегка підняті. Самомасаж триває протягом 10–15 хв. Для попередження перевтоми особливо важливим у поході є самоконтроль. Він полягає в необхідності визначення індивідуального фізичного навантаження і темпу руху. Туристи повинні знати межі своїх фізіологічних показників.

Пульс у стані спокою повинен становити приблизно 65–75 ударів за хвилину, але це показник індивідуальний. Під час руху збільшується до 100, а потім і до 120–130 ударів, після відпочинку знижується до 84–90. Кожний турист повинен знати свою норму. Якщо після навантаження (20 присідань) період відновлення пульсу не перевищує 3–5 хв, це є правильним показником тренованості

організму. Дихання достатньо тренованого туриста у разі нормальних похідних навантажень має залишатися спокійним і рівномірним. Частота дихальних рухів у спокої має бути 18–20 за хвилину, потім після вказаного вище навантаження збільшується до 24–28 і після відпочинку стає 20–22, якщо показники вищі, наприклад пульс під час руху буде більш ніж 130 ударів, а частота дихальних рухів більш ніж 28 за хвилину, – це ознака перевтоми. Отже, необхідно повільніше рухатись або зменшити вантаж. Задишка, сильне і часте серцебиття – це ознака недостатньої підготовленості, перевтоми або серцево-судинного захворювання. Надійність і ефективність самоконтролю як засобу визначення стану організму туристів значно підвищується, якщо його показники регулярно записувати: вранці до сніданку та ввечері перед вечерею. Фіксувати потрібно частоту пульсу, самопочуття та симптоми, що з'являються (головний біль, поганий апетит, нудота, озноб тощо). Вранці визначають також час відновлення пульсу після 20 присідань і м'язову силу кистей за допомогою динамометра.

Такі записи допоможуть простежити динаміку функціональних змін в організмі і прогнозувати їх, а також регулювати навантаження для учасників походу.

24.2. Самоконтроль під час туристичного походу

Для отримання більш чи менш адекватної картини фізичного стану організму і функціонування всіх його органів, а також можливості участі людини в туристичному поході достатньо застосувати кілька простих, доступних і досить інформативних тестів та функціональних проб. Щоб отримати зіставні дані, тести повинні проводитись в один і той самий час доби, найкраще відразу після сну. Вікова норма визначається співвідношенням фактичного значення тесту із встановленим у клінічних умовах.

Одним з найважливіших показників стану серцево-судинної системи є частота пульсу. Пульс прослуховується на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу у чоловіків дорівнює 60–70 ударів за хвилину. Пульс прослуховують протягом 10 секунд, і отриманий результат помножують на шість.

У разі певного фізичного навантаження пульс прискорюється і після 20–30 присідань становить 100–120 ударів за хвилину. Частота пульсу в 130–140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, недостатню тренованість, неповну акліматизацію до місцевих умов, перевтому або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1–2 хвилини. В іншому випадку або за наявності аритмії має місце порушення процесів компенсації серцево-судинної системи в наслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якесь захворювання.

Дані про самопочуття, сон, апетит фіксують у польовому щоденнику за п'ятибальною шкалою. Втома та її прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюється за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні). Маса тіла і сила рук визначаються за кількістю віджимань від підлоги, підтягування на перекладені (не менше 8–10 разів для молодих людей і 4–5 – для людей середнього віку) або за допомогою кистьового динамометра.

Один з найбільш адекватних способів оцінки фізичного стану людини є 1,5-мильний тест Купера, що полягає у визначенні мінімального часу, за який людина здатна подолати пішки відстань у 1,5 миль (2 400 метра), для молодої людини цей показник не повинен перевищувати 11,5 хвилини. Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину, частота пульсу має досягати в середньому 108–120 ударів за хвилину, а через дві хвилини – 96–104).

Для оцінки стійкості до кисневого голодування застосовують пробу Генча, що полягає максимально можливому затриманню дихання на видиху після глибокого вдиху (в середньому воно має досягати 33 секунди). При цьому слід робити повний видих у швидкому темпі. Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробою Бондаревського. Вона полягає в тому, щоб якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п'ятку від підлоги і тримаючи руки на поясі із заплющеними очима.

Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Албалакова. Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250–350 см. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають кінцями, потім підстрибують з місця, намагаючись якомога вище дотягтися руками, і знову відмічають висоту різниця між цими даними і є висотою стрибка. Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20–30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105–110 міліметрів а діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) – 65–70 міліметрів, у віці 40–50 років, відповідно, 120–130 і 75–80 міліметрів. Швидкість реакції нервової системи оцінюють за допомогою тепінг-тесту. Вона визначається за максимальною кількістю крапок, поставлених за 10 секунд у квадраті розміром $10^{\times}10$ сантиметрів (норма для молодих людей становить не менше 60 крапок).

24.3. Перша долікарська медична допомога

У туристичному поході в будь-який момент може статися випадок, у результаті якого людині буде потрібна медична допомога. Ніхто від цього не може бути повністю застрахований. Інша річ, коли, дотримуючись елементарної техніки безпеки, намагаємося звести ризик можливого травматизму до мінімуму.

На практиці в туристичних подорожах більшість травм буває від будь-яких чинників зовнішнього впливу (гострі предмети, камені, рослини, вітер, мороз, вода тощо), але багато порушень нормального функціонування організму можуть бути зумовлені прихованими причинами внутрішнього характеру, звідси досить важливий елемент вчасно і точно проведеної діагностики і після визначення причини – ліквідування наслідків. Звичайно, треба зміцнювати своє здоров’я шляхом тренувань, посильних фізичних навантажень і вдосконалення адаптивних можливостей організму. Але випадковий травматизм можливий навіть за високої передбачливості.

Перша медична допомога – це невідкладні дії, спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги. Мета першої медичної допомоги – полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних з травмуванням, а у разі інших захворювань – запобігти їх подальшому розвитку. При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму.

Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозних ускладнень і розвитку в організмі необоротних змін. Тому кожний учасник туристичного походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів, незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягає у здійсненні таких заходів:

– припинення дії травмуючих факторів, що містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;

– відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);

– зупинення кровотечі;

– перев'язка ран стерильними матеріалами;

– обезболювання;

– іммобілізація (фіксація) травмованих ділянкок тіла за допомогою підручних засобів;

– надання тілу потерпілого найбільш зручного положення відповідно до характеру ушкодження;

– забезпечення за можливості швидкого й обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги на місце нещасного випадку (рис. 24.1).

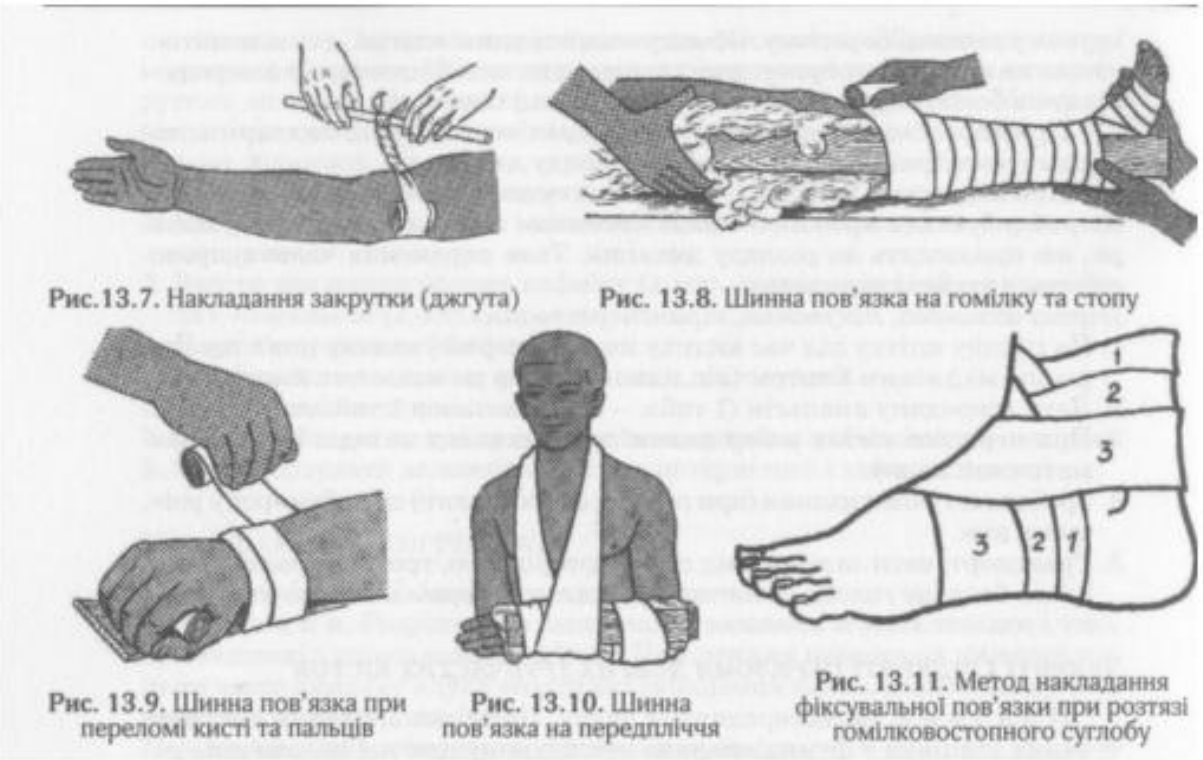


Рис.13.7. Накладання закрутки (джгута)

Рис. 13.8. Шинна пов'язка на гомілку та стопу

Рис. 13.9. Шинна пов'язка при переломі кисті та пальців

Рис. 13.10. Шинна пов'язка на передпліччя

Рис. 13.11. Метод накладання фіксувальної пов'язки при розтязі гомілковостопного суглобу

Рис. 24.1

Під час надання першої медичної допомоги слід виходити перш за все з міркувань безпеки, доцільності певних заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, з дотриманням усіх належних умов, зберігаючи при цьому спокій і рівновагу. Розпочинаючи надання першої медичної допомоги, необхідно оперативно й адекватно оцінити стан потерпілого і супутні зовнішні обставини, дотримуючись певної послідовності дій, за можливості врахувати й усунути загрозливі фактори чи скоригувати свої дії відповідно до їх впливу.

Перш за все необхідно точно, якщо це дозволяє ситуація, з'ясувати всі обставини, за яких стався нещасний випадок, щоб встановити характер ушкодження (особливо в тому випадку, коли потерпілий знепритомнів). Ці дані можуть стати відправною точкою в подальшому лікуванні і таким чином врятувати життя потерпілому. У процесі огляду потерпілого оцінюють його загальний стан, характер і тяжкість тілесних ушкоджень, можливість і спосіб допомоги, необхідні для цього засоби, які можна знайти в похідних умовах. У тяжких випадках (артеріальна кровотеча, непритомність, припинення дихання) до надання першої допомоги необхідно приступити негайно, пам'ятаючи при цьому, що надмірна поспішливість теж може завдати шкоди потерпілому.

24.4. Обов’язки санінструктора в туристичному поході. Похідна аптечка

Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомоги потерпілим покладається на дипломованого спеціаліста з вищою медичною освітою. У туристичних подорожах медичне забезпечення входить у функції санінструктора, який призначається серед учасників походу і не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації цивільної оборони або Червоного Хреста.

Коло обов’язків санінструктора в туристичному поході включає комплектування і підтримання в стані постійної готовності похідної аптечки, вміння практично застосовувати наявні у ній засоби, діагностику найбільш поширених захворювань і травм, а також володіння прийомами надання першої медичної допомоги і лікування, постійний контроль за станом здоров’я членів групи, якістю їжі, дотримання правил особистої гігієни.

До переліку захворювань і травм, основи діагностики і лікування яких повинен знати санінструктор, входять: простудні захворювання (гострі респіраторні інфекції, грип, ангіна, запалення легенів), шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, харчові отруєння), укуси отруйних змій і комах, гірська хвороба, снігова сліпота, тепловий і сонячний удар, обмороження. Вирушаючи в похід, кожна група, незалежно від дальності маршруту, повинна обов’язково мати із собою похідну аптечку, надійно упаковану, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було швидко розпакувати. У похідну аптечку входить: бинт, вата, лейкопластир, джгут тканинний, пластир бактерицидний, ножиці, йод, зеленка, пантоцид, пантенол, валідол, кофеїн, фталазол, левоміцетин, пурген сульфат натрію, активоване вугілля, еротромицин, аспірин, но-шпа, димедрол, анальгін, нашатирний спирт, борна кислота і засоби проти алергії.

ТЕСТИ

1. У туристичному поході потрібно дотримуватись елементарних правил гігієни:

а) так;

б) ні.

2. Особиста гігієна туриста та її дотримання є запорукою збереження здоров'я і профілактики захворювань:

а) так;

б) ні.

3. У туристичних подорожах більшість травм буває від будь-яких чинників зовнішнього впливу:

а) так;

б) ні.

4. Випадковий травматизм у туристичному поході можливий навіть у разі високої передбачливості:

а) так;

б) ні.

5. Скільки потрібно часу кип'ятити воду для пиття для знищення основної маси мікробів

а) 5–10 хв;

б) 10–15 хв;

в) 15–20 хв.

6. Упродовж якого часу особи, які перенесли інфекційні хвороби, не повинні брати участь у туристичних походах:

а) 30 днів;

б) 45 днів;

в) 60 днів.

7. Яка частота пульсу в спокої у чоловіків:

а) 50–60 уд/хв;

б) 60–70 уд/хв;

в) 70–80 уд/хв.

8. Яка частота пульсу в стані спокою у жінок:

а) 60–70 уд/хв;

б) 70–80 уд/хв;

в) 80–90 уд/хв.

9. Які хімічні сполуки потрібно використовувати для знезараження води у польових умовах:

а) йод;

б) марганцовку;

в) перекис водню.

10. Запорукою в туристичному поході гарного самопочуття та бадьорості є:

а) фізичні вправи;

б) обмивання холодною водою;

в) спілкування з учасниками походу;

г) ситний сніданок.

11. У поході туристи обов'язково повинні розпочинати свій день з:

а) ранкової гімнастики;

б) обмивання холодною водою;

в) обмивання ніг;

г) чашки кави.

12. Найчастішими випадками застуд у походах є:

а) переїдання;

б) перевтома;

в) переохолодження;

г) сидіння на сирій або мокрій землі.

13. Переносником вірусу кліщового енцефаліту є:

а) лісовий кліщ;

б) комар;

в) будь-яка комаха.

14. Наслідком кисневого голодування організму під час походу в гірських районах є:

а) гірська хвороба;

б) бронхіальна астма;

в) тиск.

15. Найбільш небезпечною кровотечею є:

а) артеріальна;

б) венозна;

в) ваш варіант.

16. Назвіть найбільш небезпечну ступінь (стадію) обмороження на організм людини:

а) ІІІ ступінь;

б) І ступінь;

в) ІІ ступінь.

17. Установіть відповідність між гострими інфекційними захворюваннями та термінами допуску до занять туризмом (у днях):

а) ангіна – 20–22;

б) кір – 25–30;

в) дизентерія – 30–35.

18. Установіть відповідність накладання пов'язок на різні частини тіла:

а) хрестоподібна пов'язка (вісімка) накладається на суглоби;

б) пращоподібна пов'язка накладається у разі ран на обличчі;

в) косоподібна пов'язка накладається у разі ран на стопі та гомілці.

19. Укажіть відповідність між характером ушкодження туристичного походу та наданням невідкладної медичної допомоги:

а) у разі ураження блискавкою потрібно надати потерпілому горизонтального чи напівсидячого положення;

б) під час опіків накласти асептичну пов'язку або пов'язку з 5 % стрептоцидовою маззю, 5 % систоміциновою емульсією, борним вазеліном;

в) у разі травматичного шоку ввести під шкіру розчин промедолу або пантонолу (1 мл), ефедрину (1 мл).

20. Укажіть відповідність між укусами отруйних змій чи комах та заходах

надання першої медичної допомоги:

а) у разі укусу змії – висмоктувати отруту з рани;

б) у разі укусу оси або бджоли – накладання холоду на рану;

в) у разі укусу кліща – ранку змастити будь-яким жиром.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. К.: Альтепрес, 2008. 280 с.: іл.

2. Карманный справочник туриста / автор-составитель Ю. А. Штюрмер. 2-е изд. с изм. и доп. М.: Профиздат, 1982. 224 с.

3. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії. К.: Рад. шк., 1985. 128 с.

4. Костриця М. Ю., Обозний В. В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота: навч. посібник. К.: Вища шк., 1995. 223 с.: іл.

5. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник. К.: Муар, 1998. 208 с.

6. Курилова В. И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание». М.: Просвещение, 1988. 224 с.: ил.

7. Луцький Я., Луцький В. Основи шкільного туризму: навчальний посібник. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 137 с.

8. Усков А. С. Практика туристских путешествий: учеб. пособие по туризму и краеведению. СПб.: Творческий учебный центр «Геос», 1999. 264 с.; Краєзнавство. Географія. Туризм.. 2006. № 17. С. 21–23.

9. Щур Ю. В., Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьев О. Е. Бальнеологические курорты Европы [Электронный ресурс] / О. Е. Афанасьев. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/balneol.htm

2. Бейдик О. О. Рекреаційні ресурси України : навчальний посібник / О. О. Бейдик. – 2-ге вид., доп. і перероб. – К.: Альтерпрес, 2010. – 404 с.

3. Бусол Л. М. Іспанія на світовому ринку туристичних послуг / Л. М. Бусол, Л. О. Левчук // «Молодий вчений». – 2015. – № 1 (16). – С. 203–206. – Січень.

4. Великая и неизведанная Касабланка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/kasablanka.htm

5. Вишневська О. О. Туристичне країнознавство : підручник / О. О. Вишневська, А. Ю. Прафіненко, В. І. Сідоров. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. – 594 с.

6. Воскресенский В. Ю. Международный туризм / В. Ю. Воскресенский. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 255 с.

7. Галасюк С. С. Основні напрями розвитку туристичного ринку Франції [Електронний ресурс]. / С. С. Галасюк. – Режим доступу : http://tourlib.net/statti_ukr/galasjuk3.htm

8. География туризма : учебник / кол. авторов; под ред. А. Ю. Александровой. – 3-е изд., испр. и доп. – Кнорус Москва, 2010. – 592 с.

9. Горный Н. Главные достопримечательности Венеции [Электронний ресурс] / Н. Горный. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/venecia.htm

10. Деминская М. Достопримечательности Дубая [Электронный ресурс] / М. Деминская. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_otdyh/dubaj.htm

11. Деминская М. Иордания: сказка нового тысячелетия [Электронный ресурс] / М. Деминская. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/deminskaya.htm

12. Доан П. В. Достопримечательности Испании [Электронный ресурс] / П. В. Доан. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_otdyh/spain.htm

13. Драчева Е. Л. Страноведение: Испания, Кипр, Турция, Египет / Е. Л. Драчева, А. О. Яворская, Т. Т. Христов. – М. : МАТГР, 2007. – 537 с.

14. Завьялова О. Сафари в Ботсване [Электронный ресурс] / О. Завьялова. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/zavjalova.htm

15. Про туризм : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80

16. Интересные города Восточной Европы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/east-europe.htm

17. Истомин В. И. Страны мира: Справочник туроператора и туриста / В. И. Истомин, В. Т. Лагутин. – М. : Сов. спорт, 2000. – 224 с.

18. Исаев В. Карнавалы Бразилии [Электронный ресурс] / В. Исаев. – Режим доступа: http://tourlib.net/statti_tourism/karnavaly-brazilii.htm

19. Ігнатьєв П. М. Країнознавство. Країни Азії : навч. посіб. / П. М. Ігнатьєв. – 2-е вид. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2006. – 423 с.

20. Косолапов А. Б. Туристское страноведение. – Европа и Азия : уч.-практ. пособ. / А. Б. Косолапов. – М. : КНОРУС, 2005. – 400 с.

21. Ленская Ю. Летние фестивали в Европе [Электронный ресурс] / Ю. Ленская. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_otdyh/festival-europe.htm

22. Логинов О. Мачу Пикчу – удивительный город древних инков [Электронный ресурс] / О. Логинов. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/machu-pikchu.htm

23. Логинов О. Тайны и проклятия острова Пасхи [Электронный ресурс] / О. Логинов. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/loginov.htm

24. Мальська М. П. Міжнародний туризм і сфера послуг : підручник / М. П. Мальська, Н. В. Антонюк, Н. М. Ганич. – К. : Знання, 2008. – 661 с.

25. Марцева Л. Экзотическое сафари в ЮАР [Электронный ресурс] / Л. Марцева. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/marceva.htm

26. Масляк П. О. Рекреаційна географія : навч. посібник / П.О. Масляк. – К. : Знання, 2008. – 343 с.

27. Молчанов А. Особенности отдыха в Египте [Электронный ресурс] / А. Молчанов. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_otdyh/egypt3.htm

28. Муха-Шаек Е. Найцікавіші міста Європи [Електронний ресурс] / Е. Муха-Шаек. – Режим доступу : http://tourlib.net/statti_ukr/evropa.htm

29. Офіційний сайт світової спадщини ЮНЕСКО [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://whc.unesco.org

30. Парубій Х. Привіт із Мексики! [Електронний ресурс] / Х. Парубій. – Режим доступу : http://tourlib.net/statti_ukr/parubij3.htm

31. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник / І. В. Петрова. – К. : Кондор, 2008. – 408 с.

32. Парфіненко А. Ю. Туристичне країнознавство : навчальний посібник для ВНЗ / А. Ю. Парфіненко. – Х. : Бурун Книга, 2009. – 288 с.

33. Пилипенко Г. Гаїті: чорна перлина Карибів [Електронний ресурс] / Г. Пилипенко. – Режим доступу : http://tourlib.net/statti_ukr/pylypenko.htm

34. Пилипенко Г. Путешествие в Южную Америку [Электронный ресурс] / Г. Пилипенко. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_otdyh/amerika.htm

35. Платонова П. ОАЭ: экспансия на рынок туризма Украины: [ОАЭ как один из лидеров в сфере международного туризма] / П. Платонова // Украинский туризм. – 2009. – № 7. – С. 48–52.

36. Природные чудеса Африки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://ru.globalvoicesonline.org/2012/12/05/20270/

37. Савула М. Середньовічні замки Європи [Електронний ресурс] / М. Савула. – Режим доступу : http://tourlib.net/statti_ukr/zamky-evropy.htm

38. Самойлов Ю. Эмираты как альтернатива Египта / Ю. Самойлов // Украинский туризм. – 2011. – № 4. – С. 36–39.

39. Сандовенко И. В. Чудо света – национальный парк Йеллоустоун [Электронный ресурс] / И. В. Сандовенко. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_tourism/yellowstone.htm

40. Смаль І. В. Туристичні ресурси світу / І. В. Смаль. – Ніжин : Вид-во Ніжин. держ. ун-ту ім. Миколи Гоголя, 2010. – 336 с.

41. Стафійчук В. І. Туристичне країнознавство: туристичні ресурси світу. Європа, Азія, Австралія та Океанія : навч. посіб. / В. І. Стафійчук, О. Ю. Малиновська. – К. : Альтерпрес, 2009. – 427 с.

42. Терещенко В. І. Розвиток та здоров'я людини у європейській системі освіти : монографія / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Ірпінь : Національний університет ДПС України, 2008. – 200 с.

43. Терещенко В. І. Здоров'я і фізичне виховання студентів : навчальний посібник / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Ірпінь : Національний університет ДПС України, 2010. – 290 с.

44. Терещенко В. І. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм : начальний посібник / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Київ : Міленіум, 2018. – 178 с.

45. Токтасынова А. М. Туризм в Испании [Электронный ресурс] / А. М. Токтасынова. – Режим доступа : http://tourlib.net/statti_otdyh/espania.htm

46. Туристичне країнознавство: країни лідери туризму : навчальний посібник / за ред. О. О. Любіцевої. – К. : Альтерпрес, 2008. – 436 с.

47. Ханова О. В. Сучасний стан та перспективи розвитку міжнародного туризму в країнах Південно-Східної Азії / О. В. Ханова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм». – № 1042, 2013. – С. 143–146.

48. Хасбулатов Р. И. Франция, Италия, Испания – центры европейского туризма / Р. И. Хасбулатов. – М. : ИНСАН, 2002. – 573 с.

Навчальне видання

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Малинський Ігор Йосипович, Сергієнко Юрій Петрович,
Лаврентьєв Олександр Миколайович, Тарангул Дмитро Олександрович,
Чаплигін Василь Петрович

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *Д. Ф. Салахова*

Редактор *М. М. Грабарчук*
Л. Б. Дьомена

Форматування та
комп'ютерна верстка *Д. П. Завальніцька*

Здано до друку 27.08.2020. Формат 60×84/16
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman».
Друк. арк. 18,8.
Тираж 300 примірників. Замовлення № 888.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область,
Україна

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016*