

Лекція 3: Функції спортивно-оздоровчого туризму в Wellness-стратегіях

План лекції:

1. Рекреаційна функція: відновлення ресурсів організму через активні види руху.
2. Розвиваюча функція: всебічний розвиток особистості через туризм.

Вступ

Спортивно-оздоровчий туризм є важливою складовою сучасних wellness-стратегій, оскільки поєднує активний відпочинок із оздоровленням організму та формуванням здорового способу життя. У цій лекції розглянемо основні функції спортивно-оздоровчого туризму, зокрема рекреаційну, розвиваючу та виховну.

1. Рекреаційна функція: відновлення ресурсів організму через активні види руху

- **Суть рекреаційної функції** полягає у підтримці та відновленні фізичного і психічного здоров'я людини через активний відпочинок у природному середовищі. Спортивно-оздоровчий туризм поєднує спортивну складову (фізичні навантаження) з оздоровчим аспектом, що сприяє загальному зміцненню організму.

В своїх працях С. Фокін чітко розділяє поняття спортивного та спортивно-оздоровчого туризму. За своїм змістом спортивно-оздоровчий і спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності – похід, а також допоміжні форми туристської діяльності. Головні відмінності спортивно-оздоровчого та спортивного туризму – різниця в туристському досвіді і кваліфікації учасників, кінцева мета діяльності. Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головна форма якої – похід (подорож) або змагання з видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних,

духовних сил людини, удосконалення майстерності туриста та виконання нормативів спортивних розрядів.

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

Найбільш вдало поняття спортивно-оздоровчого туризму розглядають О. Дмитрук і Ю. Щур, які трактують, що спортивно-оздоровчий туризм обов'язково передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо. Активний рух – визначальна риса спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою його можна назвати активним туризмом (іншомовні відповідники: *adventure tourism* – пригодницький туризм, *extreme tourism* – екстремальний туризм, *action tourism* – власне активний туризм) [3, с. 7].

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

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

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

У більшості серед загальновідомих визначень поняття «туризм» розкривається як місце перебування туриста (за межами своєї країни), термін (не менше ніж 24 години) та не пов'язане з переміною місця проживання й роботи.

У міжнародній практиці офіційно існує запропоноване Всесвітньою туристичною організацією та прийняте Статистичною комісією ООН визначення поняття «туризм»: «як діяльність осіб, що подорожують та здійснюють перебування в місцях які знаходяться поза межами їх звичайного середовища перебування, на період не більше одного року поспіль з метою відпочинку, лікування, бізнесу та іншою метою» [1].

Закон України «Про туризм» визначає туризм як тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою чи іншою метою без виконання оплачуваної діяльності в місці перебування [2].

Відповідно до [3], туризм – це подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найефективніший засіб задоволення рекреаційних потреб, оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності (оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини); складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особи.

В широкому розумінні, туризм – діяльність, яка найчастіше асоціюється з відпочинком, дозвіллям, спортом та спілкуванням з культурою та природою. На розвиток туризму впливають різноманітні фактори: демографічні, природно-географічні, соціально-економічні, історичні, релігійні та політико-правові.

В останні десятиріччя в багатьох країнах активно розвивається спортивно-оздоровчий туризм, який є одним з найбільш ефективних видів рекреаційно-туристичної діяльності, адже займаючись певним видом спортивного туризму, людина оздоровлює та зміцнює фізичне і моральне здоров'я.

Туризм в усіх його видах є засобом фізичного розвитку і загартовування організму, сприяє відновленню фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини, тобто – це повноцінний відпочинок та оздоровлення людини. Відповідно до правил змагань, спортивний туризм – це вид спорту, у якому змагання з туристських спортивних походів та техніки спортивного туризму проводяться за встановленими правилами змагань зі спортивного туризму й іншими передбаченими документами [4].

Спортивно-оздоровчий туризм 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, самодіяльних туристських подорожах, мандрівних подорожах активного туризму.

Туристичні походи переносять жителів мегаполісів в нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечують контакт з природою, вчать спостерігати її та насолоджуватися нею; розвивають дбайливе ставлення до неї і облагороджують людину духовно. На такому позитивному емоційному фоні пропоновані фізичні навантаження не сприймаються як стомлюючі, а навпаки, легко переносяться і забезпечують відпочинок та оздоровлення.

Варто відзначити, що спортивно-оздоровчий туризм є важливою складовою частиною загальнодержавної системи фізичної культури й спорту. Розвиваючись у межах спорту та активного відпочинку в природному середовищі, спортивно-оздоровчий туризм через пропаганду відносно дешевого та водночас ефективного відпочинку сприяє розвитку внутрішнього туризму й загальній еволюції туристичної галузі країни як потенційно високорентабельної галузі економіки.

Загалом, спортивно-оздоровчий туризм має безліч тлумачень серед зарубіжних і вітчизняних вчених. У зв'язку з цим, вони поки не можуть дійти єдиної думки, як щодо самого терміну спортивно-оздоровчого туризму, так і змісту вказаного поняття. У своїх працях С. П. Фокін чітко розділяє поняття спортивного та спортивно-оздоровчого туризму, де перше – це специфічний вид туристично-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або змагання з видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності та виконання нормативів спортивних розрядів. За своїм змістом спортивно-оздоровчий і спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності, а саме похід [5].

Основними відмінностями спортивно-оздоровчого й спортивного туризму є різниця в туристичному досвіді та кваліфікації учасників і кінцевій меті діяльності [6]. Слід виділити два принципових підходи, що використовуються для характеристики даної сфери туристичної практики: □ спортивний підхід, пов'язаний з активністю, яка відповідає окремим видам спорту, з відмінними ознаками останнього: попередні спеціальні, часто виснажливі тренування, підготовка до змагань, участь в них на межі фізичних та психологічних можливостей спортсменів. Зазначимо, що в нашій країні та в ряді країн пострадянського простору спортивний туризм розуміється ще більш вузько, – як окремий вид спорту, забезпечений нормативами присудження спортивної

кваліфікації, проведенням змагань тощо; □ рекреаційний підхід, який відповідно до термінології пов'язує активну туристичну практику з відновленням і розвитком фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини. Цей підхід дозволяє поєднати в спортивно- рекреаційному туризмі активну туристську діяльність з різними аспектами рекреації – оздоровчими, розважальними, пізнавальними. Саме в цю категорію спортивного туризму потрапляють згадувані вище різновиди туризму, що розрізняються за ступенем фізичних навантажень і ризику, домінуючою спрямованістю на оздоровлення або розваги, відпочинок або самореалізацію – «спортивно-оздоровчий туризм» та «спортивно-рекреаційний туризм».

Спортивно-оздоровчий туризм певною мірою належить до трьох підсистем, будучи видом спорту, видом рекреаційної діяльності і різновидом туризму (рис.1.1)

Рис. 1.1 Взаємозалежність спортивно-оздоровчого туризму узагальнено автором. Спортивно-оздоровчий туризм це вид туристично-рекреаційної діяльності, головна риса якого – активний спосіб пересування (похід), який має на меті ознайомлення з природою, культурою, історією території подорожі, відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристичних знань, умінь і навичок активного відпочинку та рекреації. Ю. Н. Федотов та І. Е. Востоков [7] вважають, що спортивний туризм має цільову функцію: спортивне вдосконалення проходження природних перешкод як удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для безпечного проходження людиною пересіченої місцевості.

У своїх працях Конох А. П. найбільш вдало трактує поняття спортивного туризму та розглядає його як специфічний вид туристично-спортивної діяльності, спрямований на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення її туристичної майстерності. Головною формою спортивного туризму є похід (подорож) чи змагання з туризму [8] .

О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур відзначають, що оздоровча складова частина спортивно-оздоровчого туризму спрямована на відновлення функцій організму. Оздоровлення здійснюється через зміну виду діяльності шляхом дозування фізичних навантажень за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж усієї подорожі, загартування та адаптації до незвичних умов, нормального повноцінного харчування [9].

Що стосується оздоровчої складової спортивно-оздоровчого туризму, то вона спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж усієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування [15].

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах. Здійснення спортивних туристичних заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристичними організаціями Державного агентства розвитку туризму України [16].

Популярність спортивно-оздоровчого туризму пояснюється доступністю та різноманітністю засобів, що залучаються для відновлення й розвитку фізичних, духовних сил людини і здатні задовольнити запити людей різного віку, професій в будь-який сезон року. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи руху, регульовані фізичні навантаження, позитивні емоції – все це благотворно впливає на здоров'я людини, сприяє повноцінному відпочинку.

Механізми оздоровлення:

- Помірне фізичне навантаження під час походів, велопогулянок, гірських або водних турів стимулює кровообіг, покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та імунітет.

- Контакт із природою сприяє зниженню стресу, нормалізації нервової системи, підвищенню життєвого тону.

- Зміна виду діяльності і перебування в новому кліматично-ландшафтному середовищі активізує адаптаційні процеси організму, загартовує його.

- **Практичне значення:** рекреаційна функція допомагає компенсувати гіподинамію, характерну для сучасного способу життя, що позитивно впливає на профілактику хронічних захворювань і покращення якості життя.

2. Розвиваюча функція: всебічний розвиток особистості через туризм

- Розвиваюча функція проявляється на всіх етапах організації та проведення спортивно-оздоровчих подорожей. Вона спрямована на:

- Вдосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, спритності, координації.

- Формування морально-вольових якостей: рішучості, сміливості, відповідальності, самодисципліни.

- Розвиток інтелектуального потенціалу через пізнання природи, культури, історії регіонів, що відвідуються.

- Психічне вдосконалення та емоційне збагачення, що підвищує внутрішню гармонію і стресостійкість.

- Спортивно-оздоровчий туризм також розвиває практичні навички: орієнтування на місцевості, техніку пересування, командну взаємодію, що є важливими у повсякденному житті.

Розвиваюча функція спортивно-оздоровчого туризму виявляється на всіх етапах підготовки і здійснення у туристської подорожі. Особливості туристської

підготовки та необхідний мінімум з туристських знань, вмінь і навичок будуть розглянуті у відповідному розділі.

Розважальна функція спортивно-оздоровчого туризму визначає те, що спортивно-оздоровчий туризм у всіх свої складових, і у спортивній, і в оздоровчій насамперед має приносити людині задоволення.

Зауважимо, що особливістю реалізації базових функцій спортивно-оздоровчого туризму є те, що практично вони мають здійснюватися одночасно.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини. Що стосується оздоровчої складової активного туризму, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й спортивно-оздоровчий туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах.

Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями Держкомтуризму.

Популярність спортивно-оздоровчого туризму пояснюється доступністю та різноманітністю засобів, що залучаються для відновлення й розвитку фізичних, духовних сил людини і здатні задовольнити запити людей різного віку, професій в будь-який сезон року. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи руху, регульовані фізичні навантаження, позитивні емоції – все це благотворно впливає на здоров'я людини, сприяє повноцінному відпочинку.

В період подорожі відбуваються значні зміни в життєдіяльності людини:

- ✓ змінюється місце перебування та оточуюче середовище;
- ✓ змінюється форма діяльності, та ритм життя;
- ✓ збільшується кількість інформації й активізуються піз-навальні процеси;
- ✓ змінюються побутові умови та харчування;
- ✓ змінюється суспільне оточення і колектив;
- ✓ збільшується психологічне навантаження.

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь.

3. Виховна складова: формування цінностей здорового способу життя та екологічної свідомості

- Спортивно-оздоровчий туризм має значну виховну функцію, оскільки через активну участь у природних подорожах формується відповідальне ставлення до власного здоров'я і навколишнього середовища.

Виховна роль туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і павичками

самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму – формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує людей різного віку, сприяє новим знайомствам встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій.

Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису «спортивного характеру» - волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

- **Формування цінностей здорового способу життя:**

- Туризм мотивує до регулярної фізичної активності, правильного харчування, відмови від шкідливих звичок.

- Підвищує рівень самосвідомості та самоконтролю, що є основою wellness-філософії.

- **Екологічна свідомість:**

- Безпосередній контакт з природою розвиває дбайливе ставлення до навколишнього середовища.

- Туристи вчаться берегти природні ресурси, дотримуватися правил поведінки в природних зонах, що сприяє сталому розвитку туризму і збереженню природи для майбутніх поколінь.

- Виховна функція сприяє формуванню громадянської відповідальності, соціальної активності та екологічної культури.

Висновок

Спортивно-оздоровчий туризм у рамках wellness-стратегій виконує комплексну роль: він не лише відновлює фізичні та психічні ресурси організму через активні види руху, але й розвиває особистість, формує цінності здорового способу життя та екологічної свідомості. Ці функції є взаємопов'язаними і доповнюють одна одну, забезпечуючи всебічний оздоровчий ефект і сприяючи підвищенню якості життя різних верств населення.

Рекомендована література

- Романова В. К. "Велнес та СПА: теорія і практика"

• Матеріали з організації спортивно-оздоровчого туризму, Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова

- Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму (2023)

1. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11173/1/32.pdf>

2. [https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/8a620a57-52d7-4d81-88ec-](https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/8a620a57-52d7-4d81-88ec-3b1ff5f06407/download)

[3b1ff5f06407/download](https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/8a620a57-52d7-4d81-88ec-3b1ff5f06407/download)

3. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi80/0059739.pdf>

4. http://bses.in.ua/journals/2023/79_2023/37.pdf

5. [http://dp.knute.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5384/1/Романова ВКР](http://dp.knute.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5384/1/Романова_ВКР)

[велнес та спа \(1\).pdf](http://dp.knute.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5384/1/Романова_ВКР)