

УДК 379.85 (075.8)

Мулик К.В., Мулик В.В.

## СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ

*У статті розглядається роль спортивного туризму в рекреаційній діяльності людини, розкривається основний зміст понять "рекреація" та "здоров'я людини". Проведений аналіз природних ресурсів України для проходження походів з масових видів спортивного туризму (пішохідний, гірський, водний, велосипедний).*

**Ключові слова:** спортивний туризм, рекреація, здоров'я людини, пішохідний, гірський, водний, велосипедний.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень й публікацій.** Розглядаючи туризм як вид рекреаційної діяльності необхідно провести уточнення таких понять як "вільний час", "дозвілля" і "рекреація". Визначення смислових меж даних понять дозволить на підставі запропонованих дефініцій більш послідовно і конкретно розглянути і проаналізувати процеси та явища, що відбуваються у сфері туризму в сучасних умовах. Важливо уточнити змістовну сторону і ті підходи, які існують до визначення понять, що нас цікавлять [2].

Вираз "вільний час" вперше з'явився на початку ХХ століття, коли починало розвиватися оригінальне науково-прикладне соціологостатистичне дослідження бюджетів часу. У більшості країн світу замість терміна "вільний час" використовується термін "дозвілля". Для з'ясування співвідношення понять "вільний час", "дозвілля" і "рекреація" ми вважаємо за необхідне розглянути поняття "час" і "соціальний час".

В.М. Піча зазначає: "Время – этим понятием измеряется практически любой процесс, происходящий в окружающем нас мире, выражая длительность и последовательность всего сущего, время непрерывно, вечно присуще природе в целом, вместе с тем любая конкретная форма материи ограничена и преходяща во времени. Временем измеряется и жизнь отдельного человека и человеческого общества в целом" [4]. Отже "вільний час", "дозвілля", "рекреація" представляють собою сукупність видів діяльності, здійснюваних у певний відрізок часу.

Спортивний туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, досконалістю і збереженню фізичної працездатності та всебічної підготовки. У туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планомірних і організованих туристичних походів, вело туризм, подорожей на човнах і лижних походів. Крім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливо значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді.

Під час подорожей і походів, як по своїх країнах, так і в інших країнах туристи знайомляться з країною, її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в галузі ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісового господарства, історії і культури. Правильно організована подорож або похід здійснює важливий внесок в розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі у різного роду іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюють кругозір кожного учасника змагань [5].

Туризм за визначенням Всесвітньої туристської організації це "діяльність людей, які подорожують і зупиняються в місцях поза їх звичайного оточення на період не більше року для дозвілля, бізнесу або з іншими цілями, які не стосуються діяльності, що підлягає винагороді в місці перебування".

Таким чином, спортивний туризм є одним з ефективних засобів задоволення рекреаційних потреб. Як ми вже відзначали, туризм являє собою один з видів рекреаційної діяльності. За визначенням С.С. Щеглова [6], туризм за своєю природою соціальний, так як це діяльність людей у межах розвиненого цивілізаційного людського суспільства. Тому для більш детального розгляду туризму як виду рекреаційної діяльності, необхідно класифікувати сучасні види туризму, використовуючи найбільш суттєві ознаки, що характеризують ті чи інші їх види.

*Метою нашого дослідження* було виявити сутність рекреаційного туризму та розкрити основні його види.

### Основний матеріал дослідження

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно до Закону України "Про туризм" туризм класифікується за організаційними формами та видами (стаття 4) [3].

Так, в залежності 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 мешкають на території України, до іншої країни [1].

*Внутрішнім* туризмом є подорожі в межах території країни 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 з спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму – оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. Особи похилого віку здійснюють, в основному, подорожі оздоровчо-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні.

Залежно від *мети подорожі* туризм поділяють на такі види:

- спортивний; пізнавальний (екскурсійний);
- діловий;
- любительський (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 наш погляд, 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 в залежності від мети подорожі); чому вид туризму "водний" віднесено у групу "за характером туристичного маршруту" та у групу "залежно від засобів пересування" тощо. Тому пропонуємо наступну класифікацію туризму.

В залежності 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 більш масових видів спортивного туризму розглянемо у подальшому.

Пішохідний туризм полягає в проходженні маршрутів певної протяжності в різних природних регіонах з відповідними природними перешкодами без застосування транспортних засобів. Це самий масовий вид туризму, так як нескладні пішохідні походи можна здійснювати практично в будь-якому районі, а навички пішохідного туризму необхідні у всіх інших видах туризму.

Пішохідні туристські спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний рельєф і на ній майже відсутні істотні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це у більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи лише до I категорії складності включно, а походи II та III категорії можуть здійснюватись тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки у рівнинних районах України з березня по листопад, а при сприятливих умовах і протягом всього року.

Крим та Карпати – головні райони проведення пішохідних туристських спортивних походів – відносяться до лісових районів мало- та середньогір'я. Різноманітність природних перешкод цих районів дає можливість туристам оволодіти майже усім арсеналом прийомів техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, дозволяють повноцінно проводити навчальні заходи. Термін проведення пішохідних походів по цих районах теж широкий – з ранньої весни до пізньої осені, а за сприятливих погодних умов – і взимку.

Карпати поєднують у собі красоти гірського та лісового районів. Бурхливі річки, красиві озера, пологі гірські схили, сонячні полонини, багата історія краю можуть задовільними смаки будь-якого туриста. У Карпатах можна прокласти маршрути від найпростіших до III категорії складності. Тут зустрічаються ділянки з великим перепадом висот, скельним рельєфом, складним орієнтуванням, водними перепонами.

Гірський туризм – це здійснення походів в гірських регіонах з обов'язковим проходженням певної кількості складних категорійних перевалів. Як правило, походи даного виду проходять в середньогір'ї і високогір'ї.

Гірські системи України – Карпати та Кримські гори – хоча і належать до альпійської складчастості за часом горотворення, але відносяться до мало-та середньовисотних гір і мають абсолютну висоту нижче снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Проведення гірських походів тут можливо лише взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів. У цей період в Карпатах та горах Криму певні ділянки за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю подолання відповідати перевалам 1А, 1Б, 2А категорій складності, що і дає можливість проводити тут гірські туристські походи I – II категорій складності.

Найкращий час для проведення таких походів у Карпатах – березень, перша половина квітня, а у Криму – грудень, початок лютого (перша декада).

До водного туризму відносяться подорожі по річках або озерах на туристських суднах, таких як байдарки, надувні човни і катамарани, плоту та ін., які не обладнанні двигунами.

Україна має багато річок, 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 (похилому руслу, сезонним режимом, особливостями течії, наявністю природних перешкод і складністю у їх подоланні тощо) річки України поділяються 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. Всі 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. Всі 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.

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.

У велосипедному туризмі здійснюються походи, як правило, на досить значні відстані на велосипедах. Ці походи можуть здійснюватись в різних природних районах, часто вони прив'язані до дорожньої сітки, однак в складних велопоходах використовується і бездоріжжя.

Велосипедний туризм має деякі особливості в порівнянні з іншими видами туризму. Це, перш за все, велика інтенсивність руху і, як наслідок, велотурист встигає побачити набагато більше ніж,

наприклад, пішохідник. Велотурист для подорожі використовує більш складну техніку – велосипед, а велосипедна група і кожен її спортсмен окремо, є учасником дорожнього руху, і зобов'язана підкорятися Правилам Дорожнього Руху.

Велосипедні подорожі є захоплюючим виглядом активного відпочинку, який дарує багато несподіваного, а інколи – до цих пір небаченого, оригінального, виняткового. Для велосипедних походів I і II категорії складності (к.с.) кожна область України є унікальною, заповідною.

Основна частина маршруту походів вищих категорій складності здійснюється в гірських районах Карпат і Криму (до V к.с. включно), що вимагає від велотуриста значної фізичної підготовки, хороших навичок орієнтування на місцевості і подолання природних перешкод. Для походів III, IV і V категорій складності в Кримських горах і Карпатах характерні складнопрохідні ділянки ґрунтових польових і лісових доріг і стежок, круті гірські дороги, перевали, зтяжні підйоми і спуски, броди та інші природні перешкоди, та незручні для велосипеда покриття доріг (мостова, крупний щебінь, тощо).

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

### Висновки

1. Основними завданнями рекреаційного туризму є:
  - гармонійний фізичний розвиток та сприяння всебічному розвитку людини;
  - зміцнення здоров'я та попередження захворювань;
  - забезпечення повноцінного відпочинку людини різного віку та професій;
  - підтримання високої працездатності;
  - досягнення активного творчого довголіття.

Тому, для організації рекреаційного туризму територія повинна володіти природними лікувальними ресурсами.

2. Походи зі спортивного туризму I-II категорії складності можуть нести рекреаційний характер. На території України достатня кількість маршрутів I-II категорії складності. Тому пішохідний, гірський, водний та велосипедний туризм є ефективним засобом рекреації

Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення впливу різних видів спортивно-рекреаційного туризму на функціональний стан та здоров'я осіб різного віку.

### Використані джерела

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
2. Грішнова О.А. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку / О.А. Грішнова // Матеріали доповідей учасників другої науково-практичної конференції "Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою" (15-16 вересня 2006 року, Бердянськ) – Бердянськ: АУІТ "АРИ", 2006. – С. 39-41
3. Закон України "Про туризм". – Київ: Відомості Верховної Ради України, 2001. – №32.
4. Культура досуга / В.М. Пича, И.В. Бестужев-Лада, В.М. Димов и др. – Киев, 1990. – С.8-9.
5. Москалец Т.В. Туризм, как рекреационный потенциал страны / Т.В. Москалец // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 98., Т.І., Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – С. 262-266.
6. Щеглов С.Е. Динамика и тенденции развития туризма в России // Социальная политика и социология. – 2004. – №2. – С. 175-176.

*Mulik K.V., Mulik V.V.*

### SPORTS TOURISM, AS MEANS OF A RECREATION

*In article the role of sports tourism in recreational activity of the person is considered, the main content of the concepts "recreation" and "health of the person" reveals. The analysis of natural resources of Ukraine for passing of campaigns by mass types of sports tourism (foot, mountain, water, bicycle) is carried out.*

**Key words:** *sports tourism, recreation, health of the person, foot, mountain, water, bicycle.*

*Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.*