

гогічна культура, науковий світогляд мають стати критеріями професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури.

1. Адамская Н.П. Какой учитель нужен школе? / Н.П.Адамская, А.А.Столяр // Советская педагогика. – 1991. – №7. – С.62–69.
2. Браже Т.Г. Из опыта развития общей культуры учителя / Т.Г.Браже // Педагогика. – 1993. – №2. – С.70–73.
3. Воробьев Н.Е. О педагогической культуре будущего учителя / Н.Е.Воробьев, В.К.Суханцева, Т.В.Иванова // Педагогика. – 1992. – №1–2. – С.65–70.
4. Корчак Я. Избранные педагогические сочинения / Я.Корчак. – М. : Просвещение, 1979. – С.106–109.
5. Левицкий М.Л. Профессиональная подготовка учителя / М.Л.Левицкий // Педагогика. – 1993. – №3. – С.40–44.

УДК 616-056.52

ББК 57.33

Людмила Петрук

КЛАСИФІКАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті подана класифікація рекреаційно-туристських спортивних занять, виділені форми рекреаційно-туристської діяльності.

Ключові слова: рекреаційно-спортивні заняття, туристська діяльність, спортивний туризм.

The article deals with the analysis of versatile influence of tourism on the pupil's organism which causes favorable changes in forming, keeping and strengthening the rising generation health.

Key words: Tourism, keeping and strengthening one's health, tourist activity.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Природа – невичерпне джерело для людини – починаючи від матеріальних багатств, які вона дає, й закінчуючи такими ресурсами, як рекреаційні: природні ландшафти, мінеральні води, ріки, моря, озера, ліси, чисте повітря, сонячна радіація тощо [4].

Для розвитку й оздоровлення людей велике значення мають рекреаційні ресурси. Наявність і різноманітність таких ресурсів визначають набір видів рекреаційних занять [5].

Мета роботи – здійснити класифікацію рекреаційних видів рухової діяльності.

Результати дослідження. Одним із видів таких занять є рекреаційно-туристські спортивні заняття, які спрямовані переважно на укріплення здоров'я людини, загартовування організму, розвиток сили, спритності з використанням активних форм пересування, які передбачають відвідування точно відібраних об'єктів із метою задоволення інформаційних, духовних, пізнавальних та оздоровчих потреб туристів.

Туристська прогулянка – найпростіша форма рекреаційно-туристської діяльності, проходження короткого маршруту тривалістю, як правило, до 4 годин. Туристські прогулянки найчастіше проводяться з початківцями, молодшими школярами, людьми похилого віку.

Оздоровча екскурсія – рекреаційно-туристська подорож тривалістю до 24 годин із використанням активних форм пересування, яка передбачає відвідування точно відібраних об'єктів із метою задоволення інформаційних, духовних, пізнавальних та оздоровчих потреб туристів.

Туристсько-спортивний похід – групове проходження туристського спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час.

Туристсько-спортивна експедиція – активна рекреаційно-туристська подорож пошукового, дослідницького характеру з метою вивчення певної території, маршруту, одного чи декількох об'єктів (перешкод) із використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них.

Туристський зліт – масовий рекреаційно-туристський захід, який має на меті обмін досвідом і підбивання підсумків туристської роботи, до програми якого входять змагання з техніки туризму, туристські конкурси.

Туристські змагання – змагання з техніки певного виду туризму або кількох видів туризму. Для підготовки до туристських змагань, як правило, всеукраїнського та міжнародного рівня можуть проводитися туристсько-спортивні збори.

З точки зору рекреаційної діяльності заняття спортом можна поділити на дві групи. До **першої групи** відносять заняття, що відбуваються в спортивних залах, палацах спорту, басейнах, на майданчиках, стадіонах, кортах, треках, на спеціальних полігонах, автодромах, лижних трасах, трамплінах та ін. Це спортивнідиноборства, рухливі та спортивні ігри, атлетичні вправи. Основною метою змагань із цих видів спорту є перемога над суперником в особистому або в командному підсумку. Обов'язковими атрибутами таких занять є спеціально споруджені об'єкти, на яких ці змагання відбуваються, та специфічний інвентар – спортивні снаряди, спеціальне спорядження. Ці об'єкти, як правило, споруджуються в межах населених пунктів або поблизу них.

До **другої групи** відносять спортивні заняття, які відбуваються в природному середовищі й пов'язані з подоланням певних природних перешкод – пересіченої місцевості, стрімких скель, льодовиків, крутих підйомів і спусків, порожистих ділянок гірських річок, підземних порожнин, важкопрохідних лісів. Змагання з таких видів спорту полягають у тому, хто швидше, вправніше, технічніше подолає ту чи іншу перешкоду, складні природні явища. З точки зору психології, самовиховання особистості такі види спорту мають величезний виховний вплив, особливо для підростаючого покоління.

Переважаючими засобами фізичної рекреації у видах спорту, які відносяться до другої групи рекреаційних занять (альпінізм, спортивний туризм, спортивне орієнтування, скелелазіння тощо), служать фізичні вправи з відносно середньою інтенсивністю й оптимальним навантажувальним ефектом переважно аеробного характеру, що виконуються в умовах природного середовища. Сучасності характерні “м'язова бездіяльність і безрадісність”. На початку ХХІ століття частка м'язових зусиль у роботі зменшилась у 20 разів – заняття вищевказаними видами спорту можуть дати “радісні” фізичні навантаження. Так, наприклад, у туристському поході важливим фактором зміцнення здоров'я є сам рух. Доктор медичних наук Б.М.Нікітін пише: “Ходьба є доступною за своїм фізіологічним навантаженням майже всім людям. Якщо пройти рівним спокійним кроком, то покращується кровообіг, вентилуються легені, а кров і тканини насичуються киснем. Нервова система заспокоюється завдяки рівно-мірності та монотонності імпульсів, що йдуть від м'язів ніг до мозку” [3, с.8]. Тому медики називають м'язи профілактичним серцем.

Спортивні заняття, які здійснюються в природному середовищі, отримали назву “екстремальні види спорту”. Частина подібних занять, таких як альпіністські сходження, скелелазіння, зимові туристські походи, можна віднести до екстремальних тому, що відбуваються вони в складних природних і метеорологічних умовах. Однак є види спорту, які, за визначенням фахівців, дійсно екстремальні (наприклад, скейтборд, деякі технічні види спорту) й навпаки, такі природні, що не входять до визначеної класифікації (риболовний спорт). Тому треба застосовувати іншу термі-

нологію. Наприклад: “природний спорт”, “зелений спорт”, “екологічний спорт”. Ці терміни підкреслюють той факт, що певні спортивні заняття здійснюються на лоні природи в повноцінному здоровому природному середовищі з відповідними компонентами (фітонциди, ультрафіолет тощо) [2].

Одним із видів екоспорту є спортивний туризм, який висуває свої специфічні вимоги до всього комплексу рекреаційно-туристських ресурсів, у першу чергу, до природних. Тому можна стверджувати, що такий комплекс ресурсів доцільно виділяти в окрему категорію – *спортивних рекреаційно-туристських ресурсів*. Такими ресурсами в спортивному туризмі є: локальні (переправи, каньйони, траверси, перевали, вершини) та протяжні (рослинний покрив, болота, осипи-морени, піски, снігові та водні ділянки) перешкоди – в *пішохідному туризмі*; подібні перешкоди, але в оптимальні для здійснення зимового туристського походу строки – в *лижному туризмі*; перевали, вершини й траверси хребтів – у *гірському туризмі*; пороги, шивери, перекати та інші водні природні й антропогенні перешкоди – у *водному туризмі*; значні відстані, фактори бездоріжжя, важкопрохідні ділянки ґрунтових польових і лісових доріг, круті гірські стежки, перевали, броди та інші природні перешкоди – у *велосипедному й автотуризмі*; складні підземні порожнини (печери) – в *спелеотуризмі*; великі водні акваторії, сила вітру та розміри хвиль – у *вітрильному туризмі*.

Висновок

Виникнувши на межі спорту й активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму та інших видів діяльності вітчизняної туристської галузі шляхом пропаганди відносно дешевого й, водночас, ефективного відпочинку. Зменшення вартості оздоровлення відпочинку завдяки використанню елементів і засобів спортивного туризму до вартості відпочинку за традиційними організаційними формами робить його соціально доступним, економічно привабливим і вигідним для організаторів.

Більшість федерацій видів екоспорту роблять намагання наблизити свої змагання до вимог Міжнародного олімпійського комітету. Так, з’являються такі види змагань, як паркове орієнтування (у лісопарковій зоні міст), скелелазіння на спеціальних стендах, водний слалом, маунтінбайк і тріал на спеціально збудованих трасах, змагання з техніки туризму в спортивних залах і на спеціалізованих полігонах тощо. З точки зору підвищення масовості вищеназваних видів спорту, більшої їх популяризації, видовищності подібні тенденції слід вітати. Але разом із тим може відбутися відхід того чи іншого виду спорту від природного середовища з його естетичною привабливістю та цілющими компонентами, що є негативним фактором.

1. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреації та рекреаційної географії / О.О.Бейдик. – К. : Палітра, 1998. – 130 с.
2. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О.В.Колотуха. – К. : Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
3. Никитин Б.Н. Физическая культура и спорт – источник силы, здоровья и долголетия / Б.Н.Никитин. – М. : ФиС, 1987. – 290 с.
4. Рут Є.З. Шкільний туризм і рекреація / Є.З.Рут. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 160 с.
5. Bielski J. Zycie jest ruchem / J.Bielski. – Warszawa : Agencya Promo-Lider, 1996. – 160 s.