Содержание и формы рекреационного и спортивного туризма

Что мы понимаем под определением «рекреационный туризм»? Рекреационный туризм – одна из трех подсистем туристской деятельности. Туристские мероприятия, составляющие содержание данной подсистемы туризма направлены на расширенное восстановление физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Упрощенно цель рекреационного туризма можно сформулировать как полноценный отдых и оздоровление человека средствами туризма . Задачи оздоровления участников туристских рекреационных мероприятий фактически неотделимы от задач их полноценного отдыха (решаются совместно). Поэтому, не боясь сделать ошибку, можно называть рекреационный туризм одновременно и оздоровительным туризмом. При этом если в туристских мероприятиях специально применяют ту или иную технологию оздоровления (выбирается метод, средства оздоровления, планируются соответствующие мероприятия), то мы, подчеркивая данную их направленность, будем называть их рекреационно-оздоровительными. В прочих случаях, следует понимать, что любое рекреационное туристское мероприятие имеет так же и оздоровительную направленность (оздоровительный мотив), а процесс оздоровления проходит «сам по себе» в контексте пассивного или активного отдыха.

За счет каких факторов достигаются основные цели рекреационного туризма – полноценный отдых и оздоровление участников туристской деятельности? Рекреационный туризм, особенно его активные формы, позволяют устранить или ослабить воздействие на человека неблагоприятных факторов повседневной действительности (нервно-эмоциональной перегрузки, гипокинезии, избыточного нерационального питания и т.д.). Эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности способствует, во-первых, обеспечение достаточной мышечной активности (Рис.1), устранение неблагоприятных последствий «мускульного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно-эндокринной и пр.

Во-вторых, кроме физической нагрузки умеренного объема и интенсивности оздоровительным эффектом обладает сама по себе смена обстановки и положительный эмоциональный фон от общения с природой и приятной компанией. «Выход» человека из повседневных, однообразных условий, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты. Туристские походы переносят горожанина в новую ландшафтно-климатическую среду, обеспечивают «тесный контакт» с природой, учат наблюдать ее и наслаждаться ею; развивают бережное отношение к ней и облагораживают человека духовно. Именно на таком положительном эмоциональном фоне предлагаемые физические нагрузки не воспринимаются, как утомительные, однообразные. Напротив, они легко переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление участников.

Оздоровлению участников похода способствуют, в-третьих, сами рекреационные природные ресурсы . Не стоит даже доказывать благотворный результат на здоровье таких природных факторов, как умеренное пребывание на солнце, чистый воздух и вода, воздействие фитонцидов в сосновом бору и пр. Очевидно, и закаливающее воздействие водно-воздушных процедур в походных условиях. В природной рекреационной среде происходит стимуляция естественного иммунитета ; у регулярно участвующих в оздоровительных походах людейотмечено повышение невосприимчивости к болезнетворным микроорганизмам. Оздоровлению и полноценному отдыху туристов способствует так же качественный туристский сервис , а так же регулярный (в отличие от городской суеты) режим питания, нагрузки и отдыха ; здоровая диета . В целом, мы приходим к выводу, что для рекреационного туризма характерен целый комплекс оздоравливающих факторов, влияющих благотворно как на физический статус человека, так и на его нервно-эмоциональную сферу. Именно их комплексное воздействие, где умеренные мускульные усилия сочетаются с нервной «разрядкой», положительными эмоциями, закаливающим эффектом природных источников здоровья – составляет оздоровительную эффективность рекреационного туризма, о которой мы ведем речь.

В предыдущей лекции мы уже называли некоторые разновидности рекреационного туризма и указывали на тесную взаимосвязь всех трех подсистем туристской деятельности. Действительно, под определением «рекреационный» туризм скрывается разнообразие средств и форм туристской деятельности, направленных на достижение целей рекреации. Среди этого разнообразия нам опять приходится «выбирать» те из них, которые составляют предмет нашего курса «Туризм». Вновь попытаемся классифицировать, на этот раз один из сегментов туристской деятельности (рекреационный туризм) и определить те его разновидности, которые наиболее значимы с точки зрения оздоровительной физической культуры.

Как можно классифицировать рекреационную туристскую деятельность? Как и в случае классификации туристской деятельности в целом, попытаемся определить наиболее значимые основания классификации. Остановимся на двух из ранее названных: доминирующая цель туристского мероприятия и уровень физической активности участников мероприятий. Классификация на основании цели позволит нам создать систему рекреационной туристской деятельности, отражающую суть, функции конкретных туристских мероприятий. Классификация, основанная на уровне физической активности участников, позволит выделить мероприятия с максимальной оздоравливающей эффективностью и четко ограничить предмет нашего изучения.

Исходя из «узких» целей и задач рекреационных туристских мероприятий («широкая» цель, ясна – рекреация участников) выделим в подсистеме рекреационного туризма виды туристской деятельности. Не претендуя на истину в последней инстанции, назовем четыре таких вида: рекреационно-развлекательный (релаксационный) туризм, рекреационно-оздоровительный туризм, рекреационно-познавательный и рекреационно-спортивный туризм (Рис. 2). Рекреационно-развлекательный и рекреационно-оздоровительный (в том числе реабилитационный) туризм – это собственно рекреационный туризм. Здесь доминирует одна главная цель – полноценный отдых и оздоровление туристов. В случае рекреационно-развлекательного туризма туристы «удаляются» из привычной, надоевшей действительности и «погружаются» в новый яркий природный контекст, обладающий значимым рекреационным потенциалом и несущий яркие впечатления, приключения. Пример (одна из форм) такого мероприятия – поездка на морской курорт с целью пляжного отдыха нами комментировался ранее (здесь и иная действительность; и оздоровительные ресурсы в виде моря, солнца, фруктов; и стандартный «пакет» развлечений, начиная от собственно «обугливания» на пляже и заканчивая созерцанием восточных красавиц, исполняющих танец живота). В случае рекреационно-оздоровительного туризма в туристских мероприятиях целенаправленно используются некие оздоровительные технологии; акцент при планировании делается именно на укрепление здоровья туристов. Для реабилитационного туризма (форма – поездка на санаторно-курортный отдых) характерны технологии, позволяющие вернуть состояние здоровья к статусу, характерному для человека до заболевания. К таким технологиям относятся дозированные прогулки в природной среде, особое диетическое питание, употребление лечебных минеральных вод и пр. Для собственно оздоровительного туризма (форма – оздоровительный поход выходного дня) характерны технологии, позволяющие сохранить и даже улучшить состояние здоровья участников. К таким технологиям, прежде всего, относится дозированная физическая нагрузка в природной среде, процедуры закаливания и пр.

Рекреационно-познавательный туризм на графической модели туристской деятельности (см. лекцию 1) лежит в области взаимодействующих подсистем рекреационного и познавательного туризма. К данной разновидности рекреационного туризма отнесем туристские мероприятия с двумя доминирующими целями: отдых и приобретение новых (для себя) знаний. Следовательно, в этом разделе рекреационного туризма «лежат» любые рекреационные туристские путешествия, где планируется некая экскурсионная программа. Разумеется, и экологические походы, с явным познавательным мотивом, отнесем к этому разделу туристской деятельности. К рекреационно-спортивному туризму отнесем все рекреационные туристские мероприятия, где для полноценного отдыха и оздоровления участников активно используются технологии различных видов спорта (горнолыжного, подводного плавания, бега, лыжных гонок и пр.). В таких мероприятиях, кроме мотива полноценного отдыха, у участников явно прослеживается мотив личного спортивного совершенствования, (желание улучшить технику катания на лыжах, технику ориентирования на местности, технику сплава на плотах и байдарках и т.д.), присутствует спортивный азарт.

Кроме классификации, основанной на содержании, цели туристских мероприятий, специалистам в области физической культуры, весьма важна и классификация туристской деятельности с точки зрения уровня двигательной активности ее участников . Как указывалось нами ранее, в туристской деятельности, можно с определенным допущением, выделить «активные » и «пассивные » формы туристских мероприятий. Формами пассивного отдыха являются, упомянутые выше путешествия с исключительно пляжно купальными целями, где уровень двигательной активности минимален, а оздоровление происходит за счет рекреационных ресурсов места отдыха и психологической разрядки (смена рабочей обстановки на «рай под пальмами»). Пассивным, с минимумом двигательной активности, можно назвать и санаторный (реабилитационный) отдых «на лечебных водах». Относительно «пассивной» формой рекреационно-познавательного туризма является, так называемый, сельский туризм (агротуризм). Сельский туризм – жизнь и отдых в деревенском доме, с питанием экологически чистыми продуктами, просыпанием под крик петуха, рыбалкой, баней, льняными простынями и запахом навоза. Это туризм, направленный на познание сельского быта, фольклора, ремесел, промыслов, окружающей природы. Туризм с налетом романтики «возвращающий» туриста на время из городской шумной и суетной среды к сельским исконно-посконным «корням». Но для нас с Вами должно быть аксиомой, что туризм активного отдыха и оздоровления, более эффективен для целей физической, эмоциональной, интеллектуальной рекреации, чем туризм пассивного отдыха . Активные формы туризма, обеспечивают дозированную по объему и интенсивности физическую нагрузку для участников туристских мероприятий, что является важнейшим фактором их полноценного отдыха и эффективного оздоровления.