

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Хальота О. В., студ., Індик П. М. ст. викл.

*Сумський державний університет;*

*agattaraa@gmail.com*

Підтримка організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді.

**Спортивний туризм** – це неолімпійський вид спорту з подолання певного відрізка земної поверхні, який називають маршрутом. При цьому під «земною поверхнею» мається на увазі ґрунтова, кам'яна, водяна поверхня Землі. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди. Головна мету туризму полягає в подоланні природних перешкод, 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 і дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За видами спортивний туризм поділяється на декілька видів.

**Пішохідний туризм** – один з найпоширеніших видів спортивного туризму, основною метою якого є подолання групою туристів маршруту по місцевості з місця відправлення до місця прибуття за вказаний проміжок часу. Пішохідний туризм сприяє фізичному і інтелектуальному розвитку людини, підтримці хорошої фізичної форми за рахунок певного періоду перебування в природних умовах навколишнього середовища. Маршрут пішого туризму може містити в собі програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, ознайомлення з історією і культурною спадщиною населення регіону.

**Гірський туризм** – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості.

В гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є підйом на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста – проходження маршруту певної категорії складності, який включає декілька перевалів та/або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю (категорійністю) перевалів, що в нього входять.

**Лижний туризм** – туризму на лижних засобах пересування.

Лижний туризм різноманітний: це і одноденні прогулянки по готових лижнях, і недільні переходи по засніжених цілинних лісах, це і багатоденні автономні походи, складні експедиції в горах або в Антарктиді чи Арктиці, скі-тури на гірських схилах без підйомників і гірськолижних курортів, сноубординг, сендбординг, гелі-скіінг.

**Водний туризм** (морський туризм, річковий туризм, озерний туризм) – один з різновидів туризму, в основі якого подолання маршруту водною поверхнею.

Розрізняють декілька підвидів водного туризму: сплав по річках, рафтинг, вітрильний туризм, каякінг, каньйонінг, віндсерфінг, вейкбординг.

**Велосипедний туризм** – один з видів туризму, в якому велосипед служить головним або єдиним засобом пересування. Поняття «велосипедний туризм» багатозначне і стосується як до одного з видів активного відпочинку, так і до різновиду спортивного туризму.

Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я.