

Н.В. Романова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23,  
E-mail:nata-rom1974@yandex.ru*

### **Спортивно-познавательный туризм: теоретические основы организации активного вида отдыха.**

За последнее время туризм превратился в отдельную мировую индустрию, которая играет огромную роль в жизни общества, являясь важнейшей частью национального богатства многих стран, приносящей ежегодно колоссальный доход для бюджета. Такие факторы, как увеличение количества свободного времени и дохода населения, а также большая открытость регионов благотворно влияет на развитие туризма во всём мире.

Конечно, само по себе путешествие как досуг существует с незапамятных времён, однако на сегодняшний день туризм стал приобретать форму более осмысленного путешествия с конкретно познавательной целью для обогащения внутреннего мира, нравственного развития и самосовершенствования личности, а также стал средством физического и эмоционального оздоровления. Таким образом возник один из наиболее быстроразвивающихся видов туризма, соединяющий в своей основе спортивный и познавательный интерес.

Итак, спортивно-познавательный туризм – это совокупность образа жизни определённой части общества и социально ориентированной на это сферы, дающие возможность человеку испытать новые для себя направления в спорте, а также прикоснуться к памятникам искусства и культуры разных стран, заповедным природным местам и объектам исторической ценности.

В последнее время наблюдается рост общественного интереса к спортивно-познавательному туризму, так как он охватывает все возрастные и социальные группы населения: школьников и студентов, пенсионеров и инвалидов, а также семью.

Актуальность данной работы заключается в том, что спортивно- познавательный туризм становится неотъемлемым компонентом жизни значительной части населения. Этот вид туризма не только поддерживает здоровье и хорошую физическую форму, оказывая положительное влияние на организм человека, но также помогает расширить свой кругозор как духовно- нравственно, так и культурно-познавателью.

Существует огромное количество различных видов туризма, однако, по мнению большей части населения, сочетание связанных между собой спортивных путешествий с познавательным характером - это наиболее интересное направление в туристической индустрии.

Рассмотрим более подробно познавательный аспект туризма, который выражается в стремлении человека расширить свой кругозор, а также составить представление о том, как живут другие страны и народы, сравнить их достижения в науке и искусстве, технике и быте, затем систематизировать полученные знания и закономерности, и, в результате, создать целостную модель мира, которая в конечном итоге позволяет человеку осознанно подходить к внешней действительности и использовать её в своих целях и интересах.

Стремление к познанию – это потребность человека, а также мощный стимул для человеческой деятельности, но для того, чтобы эта потребность в познании проявила себя более глубоко и всесторонне, необходимо формировать и пробуждать её в

## Секция 6. Исследования в истории, философии, социологии, политологии и культурологии

процессе воспитания и образования, а также создавать для неё определённые социальные условия.

Познавая окружающий мир, человек сравнивает и соотносит культуру своего народа с культурными традициями других народов, чтобы убедиться в значимости и неповторимости той культуры, к которой он принадлежит. Кроме того, более глубокое знакомство с культурой других народов позволяют человеку расширить свой кругозор и узнать о быте и культуре других стран, находящихся подчас на другом конце света, и, наконец, использовать культурные и технические достижения других народов для улучшения своего уклада жизни.

Рассмотрим более подробно познавательный туризм как посещение памятников истории и культуры, туристских территорий и объектов культурного наследия. Познавательный туризм включает в себя поездки с целью ознакомления с природными, историко-культурными достопримечательностями и общественным строем, а также с жизнью и культурными традициями народов в той или иной стране.

Существует два вида познавательного туризма: стационарные туры, в которых туристы остаются в одном городе или туристическом центре, и маршрутные туры, где посещаются сразу несколько городов и центров по определённому маршруту.

В основе данного вида туризма лежит богатая экскурсионная программа, которая в отличие от других видов туризма насыщена экскурсионно-познавательными и культурными мероприятиями. Её целью является приобщение к материальным и духовным ценностям различных стран и народов, и, в отличие от чисто спортивного туризма, познавательный туризм позволяет участникам туров более глубоко и подробно ознакомиться как с целой культурой народа, так и с отдельными её проявлениями.

Познавательные цели могут сочетаться с другими целями отдыха, в нашем случае со спортивным туризмом.

Главным признаком спортивного туризма является не только созерцание объекта и получение интересной информации, (что свойственно для познавательного туризма), но, самое главное, - активное участие самого туриста. Человек развивает и повышает свой уровень знаний, умений и навыков преодоления различных препятствий природного рельефа, ведь основным результатом путешествия является физическое и духовное самосовершенствование.

Спортивный потенциал может быть стимулом для посещения конкретного региона, особенно теми, кто непосредственно занят спортом или связан с каким-либо спортивным родом деятельности, например, такими видами спортивного туризма, как экологический, этнокультурный, подводный и другие.

Спортивный туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются категории населения, не имеющие больших доходов – молодёжь, студенты, интеллигенция, учителя и врачи, так как в отличие от других видов спорта спортивный туризм требует минимальных денежных затрат, т.к. тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, и не требуют дорогостоящих спортивных залов или специальных стадионов.

Спортивный туризм – это походы и путешествия в природной среде, связанные с прохождением категорированных препятствий (т.е. имеющих определённую категорию трудности от простой 1 до 6 высшей сложности). Также в настоящее время среди молодёжи становятся более популярными экстремальные виды спорта. Спортивный туризм даёт и такие предложения.

В настоящее время спортивный туризм стал не только общенациональным видом спорта, но скорее даже общественным движением, объединяющим спорт, патриотизм и духовность, так как общественный характер взаимоотношений в данном виде туризма

## Секция 6. Исследования в истории, философии, социологии, политологии и культурологии

требует от его участников коллективизма, взаимовыручки и самопожертвования для достижения общей цели, а также воспитывает мужество и чувство гражданской ответственности. Помимо ярко выраженного военно-прикладного значения, спортивный туризм является эффективным средством экологического воспитания, а также средством противодействия наркомании, пьянству и правонарушениям.

Объединив спортивный и познавательный туризм, человек получает намного больше эмоций и познаний, чем отправляясь в путешествие по отдельно взятому виду туризма.

В основе спортивно-познавательного туризма лежит насыщенная экскурсионная программа и отличный отдых как на свежем воздухе, так и в специализированных местах, включённых в программу. В некоторых турах спортивно-познавательные цели сочетаются с целью отдыха, (например, предлагаются различные услуги по восстановлению здоровья участников) и развлечений (например, участие по желанию в различных вечерних программах).

Итак, спортивно-познавательный туризм не только дает возможность отдохнуть на природе и поправить своё здоровье, но и позволяет посетить интересную и познавательно экскурсионную программу.

Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами физической активности, который заключается в увеличении двигательной активности человека, что позволяет обеспечить нормальные физиологические процессы. В результате этого все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, следственно улучшается самочувствие и настроение человека.

Активный отдых по сравнению с пассивным времяпровождением является не только полезным, но и более интересным, например, человек предпочел бы поход в горы обычному просмотру телепередачи

Только само предвкушение этого события помогает человеку поднять себе настроение. Ведь как говорится лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

При приложении активного маршрута человек руководствуется двумя критериями. Во-первых, район путешествия должен быть доступным, то есть должна быть обеспечена транспортная сеть для быстрого и надежного достижения цели. Во-вторых, маршрут должен быть коротким, достаточно простым, но в тоже время интересным и разнообразным.

Спортивно- познавательное путешествие это не длительное, но комплексное мероприятие, которое подразумевает тесное взаимодействие культурно познавательных объектов со спортом. Оно не требует больших затрат и физических и интеллектуальных усилий.

Спортивно- познавательный туризм решает оздоровительные задачи при посещении различных памятников истории на открытом воздухе или в парке, так как предполагает осуществление активного отдыха.

Адаптация к нагрузкам спортивно- познавательного туризма происходит намного легче, чем при занятиях спортом, так как быстро сменяющиеся физические нагрузки и ознакомление с достопримечательностями местности во время пеших путешествий, благотворно влияет на формирование хорошего настроения. Это также расширяет кругозор человека и оказывает выраженный оздоровительный эффект на организм в целом, такой как снятие утомления и восстановление работоспособности. Также важное условие эффективного отдыха это регулярное чередование периодов работы и отдыха, что как раз- таки и включается в спортивно- познавательный туризм. Это доказывает работа русского физиолога И.М. Сеченова о том, что наиболее быстрое восстановление работоспособности- это переключение с одного вида работы на

Секция 6. Исследования в истории, философии, социологии, политологии и культурологии

другой.[3] Чередование умственной работы с легким физическим трудом- в этом и заключается спортивно- познавательный туризм.

Таким образом, спортивно- познавательный туризм является общедоступным активным видом отдыха, который при этом не требует большой физической и психологической подготовки человека. Спортивно- познавательный туризм- это небольшие нагрузки во время интересных путешествий сменяющихся от познавательных целей до спортивных открытий.

#### Литература

1. Артемова Е.Н., Козлова В.А. „Основы гостеприимства и туризма”. Учебное пособие. – Орел: ОрелГТУ, 2005.-104 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб, 2009. – 391 с.
3. Сетченев И. М. „Избранные философские и психологические произведения”. М.,1947.- 109 с.
4. Любимцева О.О. Методика разработки туров. – К: Альтерпрес, 2003