

ЗНАЧЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КИТАЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Чэн Шоулин

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены материалы по типам рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма. Для использования в целях рекреации уникальной в природно-географическом аспекте территории Китая необходима комплексная оценка его природных условий, а также выделение туристско-географических зон в связи с существенными особенностями природно-климатических условий в различных регионах страны.

Ключевые слова: спорт, туризм, физическая рекреация, Китай, спортивно-оздоровительный туризм, туристско-географическое районирование.

Введение. Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию — восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно — в улучшении функционального состояния организма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.

В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности. Рекреационный туризм, как один из видов физической рекреации, в этом случае не является исключением [2].

Программа организации данного вида туризма должна иметь многофункциональный характер: отдых, досугово-развлекательные мероприятия, оздоровительную программу, способных поднять жизненный тонус отдыхающих, удовлетворить их духовные и эмоциональные потребности.

Выделяют системообразующие факторы рекреационного туризма:

1. Смена обстановки.
2. Обеспечение достаточной мышечной активности.

3. Стимуляция естественного иммунитета — невосприимчивости организма к болезнетворным бактериям.

Смена обстановки связана с «выходом» человека из повседневных, однообразных и потому уже утомительных условий жизни, обеспечивающая переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Туристские походы и путешествия, переносящие горожанина в новую ландшафтно-климатическую среду, связаны с непосредственным контактом с природой [3].

Основными задачами рекреационного туризма [3] являются:

- гармоническое физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека;
- укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;
- обеспечение полноценного отдыха разного возраста и профессий;
- поддержание высокой работоспособности;
- достижение активного творческого долголетия.

Таким образом, для организации рекреационно-оздоровительного вида туризма территория должна обладать природными лечебными ресурсами, к которым относятся ландшафт, биоклимат, гидро-минеральные ресурсы, так как Китай обладает этими благоприятными природными факторами.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель статьи. Провести анализ современного состояния рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма, показать значимость туризма для оздоровления китайской молодёжи.

Результаты исследований.

Процесс оздоровления основан на применении природных оздоровительных ресурсов в сочетании с рекреационно-оздоровительными методиками (воздушные и солнечные ванны, терренкур, фитолечение, пантолечение, флоротерапия, легкие физические нагрузки и т. д.), причем природным ресурсам, к которым относятся ландшафты, биоклимат, гидро-минеральные ресурсы (минеральные воды и лечебные грязи), отводится главенствующая роль. В то же время использование природных оздоровительных факторов, лечебно-оздоровительных местностей в оздоровлении населения является прибыльным и экономически эффективным направлением [2, 3].

Туризм — наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности — оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека. Туризм — составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

По общественной функции и технологии выделяются лечебная, оздоровительная, спортивная и познавательная рекреационная деятельность.

Лечебно-курортная рекреация различается по основным природным лечебным факторам: климат, грязи, минеральные воды. Условия лечебно-курортной рекреации должны соответствовать медико-биологическим нормам.

Оздоровительная и спортивная рекреация наиболее разнообразна. Большой популярностью во всем мире пользуется пляжно-купальный отдых. Кроме того, сам отдых у воды и на воде включает разнообразные рекреационные занятия. Прогулочный и промыслово-прогулочный отдых включает: прогулки на воздухе, осмотр пейзажей, сбор грибов и ягод, морских даров и т. д.

Маршрутный туризм может быть спортивным, может оздоровительным. По характеру преодолеваемых препятствий он подразделяется на равнинный и горный. Он тесно связан с познавательным краеведческим туризмом. По характеру используемых способов передвижения он может быть пешеходным, моторизованным и т. д. Различен и радиус его действия: местный, региональный, государственный.

К классическим маршрутам относятся:

1. Фучжоу — озера Цуйпин — Пиннань — речка Лиюй Чжоунин — парк традиции и обычаи Фуцзянь Фуань — Сяпу — гора Тайлаошань — гора Яньданшань.
2. Фучжоу — Гутянь — Пиннань — Чжоунин — Фудин — Нидэ.
3. Сямэнь(Фучжоу) — Нидэ — Пиннань — Чжоунин — Фуань — Фудин — Сяпу — гора Тайлаошань — Вэньчжоу.

4. Фучжоу — древний город ЧунУ — Музей традиции Фуцзянь в городе Цюаньчжоу — город Цзиньцзян — золотой побережье города Шиши — музей чая в Аньси — музей фарфора Юнчунь.
5. Сямэнь — Аньси — Юнчунь — Дэхуа — город Цюаньчжоу — город Шиши — город Цзиньцзян — Сямэнь.
6. Саньмин — Дэхуа — Юнчунь — Аньси — Цзиньцзян — Шиши — город Цюаньчжоу — Хуйань — Саньмин.
7. Город Цюаньчжоу — город Цзиньцзян — город Шиши — город Аньси — город Юнчунь — Дэхуа — Наньань — Хуйань — город Цюаньчжоу.
8. Фучжоу — исторические кварталы династии Мин и Цин в городе Чжанчжоу — Юндунянь — музей чая Тяньфу — государственный географический парк Пиньхай — Дунмэньюй [6, 8-11].

В последнее время в Китае на туристские потоки все большее воздействие начала оказывать и возрастная структура населения. Статистика свидетельствует о том, что наибольшей туристско-рекреационной подвижностью отличаются люди в возрасте от 30 до 50 лет. Не менее 1/5 всех туристов составляют молодые люди, которые материально достаточно обеспечены, имеют хорошее образование и стремятся удовлетворить своеобразные познавательные интересы; среди них есть и группы, и «одиночки». Тем не менее еще большее внимание все исследователи обращают на то, как быстро растёт в туризме доля лиц пожилого возраста, старше 55 лет. В принципе в этом нет ничего удивительного, поскольку пожилые люди, относящиеся к так называемому третьему туристскому возрасту, привыкли к туристским поездкам еще в молодые и зрелые годы, приобрели большой опыт путешествий и не собираются отказывать себе в этом удовольствии и после выхода на пенсию.

Популярность Китая, индустрия туризма которого способна удовлетворить разнообразные запросы посетителей, с каждым годом растёт. Если в 1990 г. он занимал 12-е место среди стран мира по туристским прибытиям, в 1995 г. переместился на 8-е, то в 1999 г. вошёл в первую пятёрку. Согласно данным ВТО, в Китае в 1999 г. было зарегистрировано 14 млн. прибытий, а с учётом прибытий в Сянган (Гонконг) — 21 млн. В настоящее время Китай возглавляет список азиатских стран по этому показателю, а уже в начале третьего тысячелетия лидировать не только в Азиатско-Тихоокеанском регионе, но и во всём мире. По прогнозу ВТО, в 2005 г. въездной поток в Китай (включая Сянган) достиг 196 млн. прибытий, больше чем в США и Францию в 2 раза, Испанию в 3 раза, Италию и Великобританию в 4 [9, 11].

С пространственной точки зрения выделяют два стандарта рекреации — пассивный и активный. Под «пассивной рекреацией» понимается отдых в пределах своего основного жительства, связанный с незначительными перемещениями в пространстве; «активная рекреация» предполагает значимые перемещения за пределы основного места жительства.

На основании критерия повторяемости рекреационной деятельности выделяются пять типов рекреации:

1. Суточный отдых — цикл 24 часа. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 8 часов — это сон.

2. Недельный отдых — цикл в 7 суток. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 6-8 часов. Обычно это время связано с посещением близлежащих мест, приятных для отдыха (парки и т. п.).

3. «Квартальный» отдых — цикл 65-90 суток. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 8 часов. Обычно выражается в однодневных посещениях не очень удаленных от основного места проживания привлекательных для отдыха мест. Квартальный отдых может выражаться и в пребывании на месте постоянного проживания. Отсутствие перемещений в пространстве еще не говорит об отсутствии квартального цикла рекреации — это только особенность его конкретного проявления.

4. Ежегодный отдых — цикл 365 суток. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 10-14 суток. Обычно связан с весьма длительным пребыванием в удаленных от основного места проживания местах, наиболее привлекательных по тем или иным мотивам, например, религиозным или познавательным. Отсутствие перемещений в пространстве — еще не признак отсутствия ежегодного цикла рекреации, но лишь особенность его конкретного проявления. Отличие ежегодного цикла от квартального про-

странственно пассивного цикла рекреации — в его временной продолжительности.

Жизненный отдых — цикл, охватывающий 10-15 лет. Непосредственное время, отводимое на отдых, можно условно определить в 10-30 суток. Обычно выражается в весьма длительных посещениях предельно удаленных от основного места проживания мест, максимально привлекательных по тем или иным мотивам, или в предельно отличных стандартах проведения времени в месте своего постоянного жительства. Часто приурочивается к уникальным событиям жизни (например, празднование бракосочетания и свадебные путешествия). В отличие от других типов рекреации, этот проявляется не у всех людей, в основании чего лежат случайные причины (личные, социальные и прочие).

В зависимости от типа культуры и уровня развитости общества, понятия свободного времени и рекреации существенно различаются. Оба эти понятия в высшей степени относительны, и нет никаких оснований или данных для приведения их к общему знаменателю. Вместе с тем, не следует путать понятие «свободное время» с понятием «рекреационное время», под которым понимается время реализации рекреационной функции (расширенное воспроизводство живых сил человека) деятельности человека [1, 3].

Рекреационное время (как и свободное) имеет определенную структуру. Рассмотрим типичный пример: структуру рекреационного времени в течение жизни человека (табл. 1).

Выделенные массивы рекреационного времени по-разному выполняют функции простого и расширенного воспроизводства сил индивида. Так, инклюзивное время — это время простого компенсаторного восстановления сил, ежедневное время — время компенсаторно-расширенного восстановления, уик-энд выполняет функции расширенно-компенсаторного восстановления, отпускное — функции расширенного восстановления. При этом структура общественно организованной рекреации не соответствует структуре рекреационно-

Таблица 1

Структура рекреационного времени в течение жизни человека

Виды рекреационного времени	Продолжительность	
	тыс. часов	доля, %
Инклюзивное (в течение рабочего дня)	20,0	4,0
Ежедневное (после работы)	204,4	40,0
Уик-энд (в конце рабочей недели)	178,1	34,8
Отпускное	40,3	8,0
Пенсионное	70,1	13,2
ИТОГО	512,9	100,0

го времени [4, 5, 7]. Согласно структуре рекреационного времени выделяются и соответствующие типы рекреации:

- инклюзивная — рекреационная деятельность, встроенная в бытовую и трудовую деятельность;
- ежедневная — постоянная рекреационная деятельность: краткосрочные прогулки, утренняя зарядка, спортивная игра, купание, чтение;
- еженедельная — рекреационная деятельность, отнесенная на конец рабочей недели (уик-энд): поездки за город, на дачу и т. д.;
- отпускная — рекреационная деятельность, отнесенная на конец рабочего года;
- компенсаторная — рекреационная деятельность, компенсирующая затраты живых сил человека до нормального уровня;
- расширенная — рекреационная деятельность, позволяющая компенсировать затраты живых сил человека с определенным запасом.

Подходы к проблеме изучения центров рекреации могут быть разными. Наиболее распространенный и традиционный подход предполагает объективную заданность рекреационного потенциала, т. е. наличие определенного ресурса, либо наследия, присущего данной местности, благодаря чему к ней и возникает интерес, который, в свою очередь, вызывает туристские потоки из других мест.

Типология центров рекреации, с одной стороны, отражает большое разнообразие рекреационной деятельности туристов, за которой, в свою очередь, стоят разнообразные потребности людей. С другой стороны, она связана с наличием культурного и природного наследия, рекреационных ресурсов в том или ином месте, без которых рекреационная деятельность не может быть реализована [1].

Можно выделить несколько видов рекреационных ресурсов:

1. **Пляжно-акваториальные.** Заключаются в возможности использовать песчаные и мелкогалечные пляжи, а также прибрежные воды для соответствующих видов отдыха. Возможная емкость этих ресурсов оценивается в 1 млн. человеко-посещений за год.

2. **Спортивные:**

- **спортивно-промысловые.** Заключаются в возможности практически повсеместно проводить спортивную охоту, любительское рыболовство, сбор дикоросов (возможная емкость при расширении охватываемой территории соответственно — 0,5, 1, около 2 млн. человеко-посещений в год);
- **зимне-спортивные.** Дают возможность организовывать практически все известные

виды спортивного отдыха зимой (возможная емкость около 2 млн. человеко-посещений в год по фактически сложившимся зонам и неограниченная при их расширении);

- **летне-спортивные.** Создают благоприятные условия для спортивного отдыха летом (возможности неограниченны).

3. **Лечебно-оздоровительные.** Заключаются в использовании целебных свойств минеральных и/или термальных источников, грязей и т.п., Возможная емкость системы санаторно-оздоровительных учреждений около 2 млн. санаторных больных в год. На территории Китая расположено немало культурно-исторических и природных памятников. Такое разнообразие туристско-рекреационных ресурсов открывает большие возможности для развития практически всех видов туризма.

Анализ состояния и развития туризма обуславливает характерные предпосылки для целевого изучения туризма как сферы хозяйственной деятельности по следующим основным направлениям:

- маршруты туристских потоков в определенном районе и из него, структура (социальное положение, возраст, интерес к определенному виду туризма и т.д.) граждан Китая, едущих с туристскими целями, и зарубежной туристской клиентуры;
- особенности туризма в данном районе: ритмы сезонности, преобладающие виды и формы туризма, основные цели посещения и т. д.;
- отношение властей и местных туристских органов к проблемам туризма, специфика их туристской политики;
- экономическая роль туризма в хозяйственной структуре данного района;
- перспективы развития туризма на данной территории.

Выводы.

В настоящее время рекреационный и спортивно-оздоровительный туризм в Китае находится в стадии зарождения и, несомненно, имея богатые природные ландшафты, насыщенные природно-культурными памятниками, в будущем получит широкое распространение. Можно разработать многие маршруты любой категории сложности для многих видов туризма - туристские ресурсы Китая это позволяют.

В Китае разработано множество систем физической подготовки, включающих методы и средства активного противодействия неблагоприятным факторам среды, поддержания жизнедеятельности и повышения работоспособности человека.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем разработки программного обеспечения оздоровления китайской молодёжи.

Список литературы

1. Крачило Н.Г. География туризма. — К.: Виша школа, 1987. — 208 с.
2. Мироненко Н.С. Рекреационная география, — М.: изд. Московского университета. — 1981. — 207с.
3. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. — М.: Финансы и статистика, 2000. — 320с.: ил.
4. Ван Циншен. Исследование (с примерами) системы координированности взаимосвязей между туристическими планированиями регионов и их реализацией. // Экономическая география (научный журнал), 1995. — №2. Чанша провинции Хунань, Китай.
5. Бао Дзиган. Первоначальное исследование размещения огромных тематических парков. // Географическое исследование, 1994. — №3. — С.83—89. Пекин, Китай.
6. Уй Сяоань. Туристические города и городской туризм. // Туристический журнал, 2001. — №6. — С.8—12. Пекин, Китай.
7. Зорин И.В. Территориальные рекреационные системы (исследование социально-экономических факторов формирования и свойств): Автореф. дис. ... к. географ. н. — М., 1973. — 31 с.
8. Чжэн Пэн. География Китая: природа, экономика и культура. — Пекин: Межконтинентальное изд-во, 1999. - 176 с.
9. 林之光, 张家诚, 中国的气候, 陕西人民出版社, 1985年. — 284页.
10. 黄锡荃著, 中国的河流, 北京, 商务印书馆, 1996. — 10. — 211页.
11. 林之光著, 中国的气候及其极值, 北京, 商务印书馆, 1996. — 10. — 188页.

Поступила в редакцию 24.06.2010 г.

Чен Шоулін. Значення рекреаційного та спортивно-оздоровчого туризму для оздоровлення китайської молоді. У статті представлені матеріали по типах рекреаційного та спортивно-оздоровчого туризму. Для використання з метою рекреації унікальної в природно-географічному аспекті території Китаю необхідна комплексна оцінка його природних умов, а також виділення туристсько-географічних зон у зв'язку з істотними особливостями природно-кліматичних умов у різних регіонах країни.

Ключові слова: спорт, туризм, фізична рекреація, Китай, спортивно-оздоровчий туризм, туристсько-географічне районування.

Cheng Shouling. Meaning of recreational and sports tourism for improvement Chinese youth.

In the article materials are presented recreational and sports tourism. The complex estimation of the natural conditions, and also allocation of tourist-geographical zones is necessary for use with the purposes of recreation unique in nature-geographical aspect of territory of China in connection with essential features of nature-climatic conditions in various regions of the country.

Keywords: sport, tourism, physical recreation, China, sport-improving tourism, tourist-geographical districting.