

Лекція 7. Аква-рекреація.

План.

1. Аква-рекреація, її сутність.
2. Різновиди Аква-рекреації.
3. Рекреаційне використання водних об'єктів України.
4. Різноманіття водних видів рекреації і плав-засобів.
5. Підводні види рекреації.

Література:

1. Зінько І.З. Організаційно-економічні особливості розвитку нових видів туризму в Україні // Вісник Львівського інституту економіки і туризму. – Львів: СПОЛОМ, 2006. – №1. – С. 42-45;
2. Кирилюк Л.М. Нові (нетрадиційні) види туризму України // Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія: Географія. – Вінниця, 2008. – Вип. 17. – С. 191-195;
3. Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. /М.П.Кляп, .Ф.Шандор. – К.:Знання, 2011. – 334 с.
4. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності. – К.: Грамота, 2006. – 264 с.].
5. Шаповалов Г.І. Підводна археологія Запоріжжя: досягнення і перспективи. / Підводні дослідження: Археологія. Історія. Дайвінг. 2010. – Випуск 2].
6. Вишневецький В. І. Річки і водойми України. Стан і використання : підр. / В. І. Вишневецький. – К. : Віпол, 2000. – 375 с.
7. Паламарчук М. М. Водний фонд України : довідковий посібник / М. М. Паламарчук, Н. Б. Закорчевна ; ред. В. М. Хорєва, К. А. Алієва. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 392 с.
8. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Н. В. Фоменко. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.

Водна стихія знайома людині з самого народження, адже можна сказати, що ми «плаваємо» ще у внутрішньоутробному стані. Навколоплідні води на 98% схожі з світовим океаном. Тому версія того, що ми походимо з води, більш ніж логічна. Крім того, ми на 70% складаємося з води. Це і допомагає будь-якій людині, навіть з надмірною вагою, почувати себе у воді «невагомим». До того ж вона полегшує біль, розслабляє всі м'язи і суглоби.

Воду люблять всі. Одних приваблює її спокійна блакитна гладь, інших захоплює бурхлива течія і величезні хвилі. На сьогоднішній день існує широкий вибір водних видів спорту на будь-який смак.

Дослідження Медичного центру Університету Бейлор показали, що люди, які вибирають водні види спорту, отримують більше задоволення від тренувань, ніж ті, хто займається в залі або на стадіоні. За даними Стокгольмського коледжу фізичної культури і спорту, вода перешкоджає перевтомі, за рахунок чого тренування триває довше, спалюється більше калорій і фізична форма приходить в норму. Більше того, оскільки для тренувань на воді (наприклад, на дошці) потрібні добре розвинені навички балансування, неможливо знайти водний вид спорту, який не зміг би привести ваші стегна і торс в ідеальну форму за короткий проміжок часу.

Аква-рекреації – особливий вид рухової діяльності, що відбувається одночасно у двох середовищах – повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить їх засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки. Водні рекреації – поняття неоднозначне. Воно включає в себе різні види відпочинку і спорту, які суттєво відрізняються сезонами максимального розвитку, вимогами до природних факторів та дією на навколишнє середовище.

Більша частина рекреаційних закладів і майже всі заклади короткочасного відпочинку населення розміщуються або на берегах водойм, або безпосередньо поблизу них. До видів аква-рекреації можна віднести практично всі водні види спорту і розваг на воді чи біля неї:

- купання,
- сонячні ванни,
- рибальство (з судна, з берега, з льоду),
- полювання на водоплавному здобич,
- відпочинок на парусних і веслових суднах,
- відпочинок з використанням моторного флоту,
- підводне полювання,
- водні спортивні заняття,
- дайвінг,
- відпочинок біля води для отримання естетичної насолоди,
- туризм (спортивний, круїзний та екстремальний),
- яхтінг тощо.

Купання - очищення тіла в рідині, як правило, воді або водному розчині. Купання може бути здійснено для особистої гігієни, релігійного ритуалу, в терапевтичних цілях або як рекреаційна діяльність.

Купання може мати місце скрізь, де є вода. Воно може бути в ванній чи в річці, озері, басейні, морі — в будь-якій водоймі. Термін використовується для опису дії, що триває в часі (Вікіпедія).

Купання влітку у відкритих водоймах - один з кращих способів загартовування, тому що повітря, сонце і вода викликають комплексний вплив на організм. Починати купання потрібно, коли температура води досягає 18-20 ° С. Припиняють купання при температурі повітря 14-15 ° С, а води - 11-13 ° С. Бажано купатися в ранкові та вечірні години, перший час раз на день, а потім 2-3 рази на день. Проміжки між купаннями повинні бути 3-4 години. У воді необхідно більше рухатися і плавати. Чим вода прохолодніше, тим інтенсивніше повинні бути руху. Тривалість купання індивідуальна - до появи ознобу. Чим холодніше вода, тим коротше має бути її зіткнення з тілом. При адекватному застосуванні водних процедур поліпшується функція серцево-судинної і дихальної систем, склад крові; гармонізується нервово-психічна сфера; удосконалюється апарат терморегуляції; зникає метеозалежність. Так як поліпшується робота ендокринної системи, то у чоловіків відновлюється і підвищується потенція, а жінки позбуваються від розладів у статевій сфері і безпліддя. Крім того, холодна вода є потужною перешкодою до утворення ракових пухлин і сприяє розсмоктуванню вже виникли.

Під час плавання вода масажує шкіру, зміцнює м'язи, активізує підшкірне кровообіг і стимулює нервові рецептори. Вода коригує психоемоційний стан, знімає неспокій і перевтому, депресію і стреси. Купання показані при захворюваннях опорно-рухового апарату, астенії, гінекологічних розладах, варикозному розширенні вен, венозній недостатності, ожирінні, в'яненні шкіри.

Сонячні ванни розширюють частотний спектр фізичного тіла людини, особливо в бік легких елементів: гелію, водню, кисню, азоту тощо, що дуже корисно для організму. При загорянні лежачи на піску в організм додатково надходить енергія кремнію, яка зміцнює серцево-судинну систему, кістки і м'язи.

Сонячні ванни потрібно приймати поступово і потроху з ранньої весни до пізньої осені. У зимовий період потрібно обов'язково використовувати кожен сонячний день для просочування себе сонячними енергіями. Втягуючи їх через очі, обличчя, долоні рук, в першу чергу необхідно насичувати головний мозок і нервову систему, а потім енергію накопичувати в сонячному сплетенні і печінки, живлячи звідти внутрішні органи. Правильне засвоєння сонячних енергій сприяє хорошему фізичному і психічному самопочуттю, збільшенню оптимізму, підвищенню працездатності, поліпшенню сприйняття і пам'яті, очищення шкіри, нормалізації функцій шлунково-кишкового тракту, зміцненню волосся і нігтів, поліпшенню зору, слуху, зникнення носоглоткових розладів, зростанню легкості і радості в тілі.

Рибальство (з судна, з берега, з льоду)- впродовж століть рибальство було в людини одним з головних способів здобуття їжі. Зараз рибальство залишається однією з найулюбленіших розваг і популярним видом спорту (Вікіпедія).

«БОГИ НЕ ЗАРАХОВУЮТЬ В ЧАС ЖИТТЯ ЧАС, ЯКИЙ ПРОВЕДЕНИЙ НА РИБОЛОВЛІ». Цей афоризм вибитий на стародавніх ассирійських плитах.

Що ж таке рибальство? Це не лише спосіб зловити свіжу рибу для їжі, це ще й відпочинок в тиші і спокої на березі водойми, спостерігаючи, як поплавок, ледве похитуючись на вітрі, умиряє.

Це, насамперед, приємне спілкування з природою. Саме тут ти забуваєш про соцмережі і просто релаксуєш. А от хто такий справжній рибалка - не пояснити кількома словами і не передати стан душі шанувальників риболовлі... Це люди, яким притаманні стійкість духу, міцна витримка та справжня відданість улюбленій справі.

Взагалі риболовля схожа на азартну гру і успіх залежить не лише від майстерності рибалки, снастей і погоди, а ще й від удачі.

Після одного дня, проведеного на риболовлі, хороше самопочуття забезпечено на весь тиждень.

Рибна ловля є одним з факторів, які позитивно впливають на нашу нервову систему, і замінює нам психотерапевта.

Під час інтенсивного лову у людини виробляється величезна кількість адреналіну і позитивних емоцій.

При таких недугах як виснаження нервової системи, підвищений кров'яний тиск, безсоння рекомендується ловля риби вудкою.

У людини, яка знаходиться на березі якої-небудь водойми, поліпшуються медичні показники:

- частота дихання знижується на 4-6 дихальних рухів у хвилину,
- частота пульсу знижується до 10 ударів на хвилину,
- вентиляція легенів зростає до 20%.

Завдяки рибалці розвиваються такі якості як винахідливість, спостережливість, здатність орієнтуватися в незнайомих місцях.

Також рибалка сприяє прекрасному відновленню дихальної системи організму.

Доведено, що регулярні походи на риболовлю покращують координацію і реакцію людини.

При вживанні риби організм збагачується новими речовинами і отримує велику кількість корисних вітамінів.

З точки зору сучасної медицини рибалка - чудовий засіб, позитивно впливає на весь організм людини.

Риболовля є свого роду спортом, порівнянним по впливу на організм з грою в городки.

При закиданні вудки або спінінга гармонійно задіяні різні групи м'язів: м'язи рук і ніг, м'язи черевного преса і спини.

Таким чином рибалки, самі того не помічаючи, отримують значну фізичне навантаження, підтримуючи в тонусі весь організм.

Не можна не відзначити, наскільки рибна ловля корисна для очей.

Водна гладь річки або озера є для очей прекрасним релаксуючим засобом. При спостереженні за поплавком погляд рибалки переміщається з одного місця на інше, що одночасно знімає напругу і тренує очні м'язи.

Риболовля є відмінним антидепресантом, яка знімає втому і стрес.

Крім цього вчені доводять що всього 30 хв риболовлі в день знижує ризик інфаркту на 50 %.

Риболовля може бути не тільки цікавим проведенням дозвілля, а й динамічним видом спорту. Як і в будь-якому виді спорту, у рибалок-спортсменів є свої методи тренувань, спеціальні снасті і певні секретні прийоми. І це не випадково, адже щоб показати майстерність на змаганнях, потрібно ретельно підготуватися.

За принципами будь-якого спортивного змагання, рибалка має кілька видів змагань:

- прибережна рибалка та рибалка з човна;
- денна та нічна рибалка;
- зимова та літня рибалка;
- спокійно і тиха риболовля та
- екстремальна рибалка, де вам може знадобитися маскхалат.

До кожного типу рибалки спортсмени готуються ретельно і вдумливо.

Полювання, лови — промисел або розвага, що складається з пошуку, переслідування та здобичі (захоплення або забій) деяких видів диких тварин (переважно птахів і ссавців). В багатьох культурах світу полювання вважається частиною фізичної та військової підготовки (Вікіпедія).

Полювання є чудовою формою як індивідуального, так і групового відпочинку та чудовим засобом для підтримки здорового духу у своєму організмі.

Якщо риболовля приносить більше спокою, то полювання підійде для чоловіків, у яких хоча би частково притаманні агресивні нахили.

До того ж, полювання на здобич закладене у чоловіка природою від народження. Тому марно стараються жінки втримати їх біля себе, коли манить поле та бажання щось уполювати.

Є категорія мисливців, які просто обожнюють домінування над навколишнім світом. Можливо, у повсякденному житті їм цього бракує.

А ще мисливцеві потрібно мало для щастя – він радіє навіть малій здобичі. І такий відпочинок розвиває вміння насолоджуватися товариством. Тому для таких чоловіків будь-який день полювання – це чудове проведення часу.

У цьому процесі мисливців приваблюють різні речі. Наприклад, постійне спілкування з природою, в тому числі і живою. Кажуть, що такі люди розуміють природу краще за інших. Інші вбачають у цьому своєрідну гру, яка дозволяє як керуватися інстинктами, так і мислити тактично.

Туризм — тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою чи іншою метою без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування. Туризм проявляється як форма суспільного споживання специфічних благ, послуг та товарів, що об'єктивно розвинулась унаслідок соціологізації відтворювальної функції, утворивши галузь діяльності зі створення цього специфічного продукту та організації його споживання, яка за кінцевим призначенням та характером діяльності належить до споживчих галузей господарства (Вікіпедія).

Туризм - один із найпоширеніших видів рекреації, це сукупність організованих і спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного та пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня.

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 % практично здорових людей, призводить до суттєвої перевтоми.

Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом.

Також до аква-рекреації цілком справедливо було б віднести і аква-фітнес, водне поло, інші басейні ігри і забави, що активно застосовуються спортивними аніматорами на курортах як рекреативні форми фізичної культури і цілком за своїми ознаками відповідають змісту *фізичної рекреації*.

Навіть простий перелік найбільш масових видів рекреаційних занять на водоймах свідчить, що вони суттєво відрізняються за сезонними ознаками, вимогами до природних факторів, засобами для їх здійснення тощо. Тому багатьма дослідниками робляться спроби систематизації та класифікації водної рекреації та туризму за різними ознаками (критеріями).

В залежності від цільового призначення рекреаційне водокористування може бути рекреаційно-лікувальним, рекреаційно-оздоровчим; рекреаційно-спортивним; рекреаційно-пізнавальним та рекреаційно-розважальним.

На думку переважної більшості науковців для створення класифікації рекреаційного та туристичного використання водойм і водотоків необхідно залучити такі критерії як функціональний характер виду діяльності, тривалість перебування відпочиваючих в рекреаційних зонах, форма організації відпочиваючих, ступінь і характер організації відпочинку, вид природно-територіального ландшафту, контингент і статево-вікова структура відпочиваючих, вид транспорту, форма отримання доходу від рекреації, пора року тощо.

За функціональними особливостями, головними видами водної рекреації є відпочинок, туризм, профілактика та лікування, спорт й оздоровлення. Підкреслюється необхідність розмежування рекреації і туризму на водних об'єктах за територіальною ознакою – узбережжя та акваторія, сезонами, поєднуючи їх з відповідними установами та закладами відпочинку (рис.1).



Рис.1. Класифікаційна схема рекреаційного використання водних об'єктів

В якості основної ділянки водного об'єкту, яка найбільше придатна для потреб рекреації, вважається актуальна смуга як узбережна територія стабільної рекреаційно-туристської функції, що характеризується найбільшим

навантаженням від рекреаційних потоків (стихійних і каналізованих), засобів розміщення та пересування.

Найбільш поширеними видами відпочинку на узбережжі внутрішніх водних об'єктів в літній період називають купання, прийняття сонячних і повітряних ванн, пішохідні та велосипедні прогулянки, екскурсії, спортивні ігри. Акваторії водойм використовуються нині переважно для купання, аматорського рибальства, а також інтенсивно для вітрильного та водно-моторного спорту, катання на човнах і водних лижах, теплохідних екскурсій.

Важливе значення має оцінка чинників рекреаційного використання водних об'єктів та їх рекреаційних функцій в зв'язку з установами та місцями відпочинку. На основі структурно-графічної моделі процесу рекреаційного водокористування (табл.1) досліджено фактори розвитку рекреаційного водокористування, на основі чого встановлено, що головними факторами є зміни споживчого попиту, структура та якість водно-ресурсного потенціалу; рівень інформатизації, екологізації та інноваційної діяльності.

Аналіз деяких опитувань показав, що пріоритетною метою водокористування є оздоровча рекреація з використанням пляжних ресурсів (97%). Близько 30,2% поєднує відпочинок з культурно-розважальними цілями, 12,9% – з культурно-пізнавальними.

Головними критеріями вибору місця відпочинку є локація відпочинку (90,6%), екологічний стан акваторій та пляжів (84,8%) та мальовничий ландшафт (65,7%).

Серед відпочинку на узбережжі перевага надається прийняттю сонячних і повітряних ванн та пішим прогулянкам, а серед видів відпочинку на акваторії - купання, екскурсії, плавання на човнах.

<i>Види відпочинку на узбережжі</i>	Установи та місця відпочинку														
	Дитячі табори	Санаторії для дітей	Санаторії для дорослих	Будинки відпочинку	Готелі та пансіонати	Бази відпочинку та турбази	Профілакторії	Спортивні табори	Мисливські та рибальські бази	Дачні селища	Мотелі та кемпінги	Лісопарки	Парки	Заказники	Пляжі з прилеглою Акваторією
Сонячні ванни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Повітряні ванни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Піші прогулянки	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
Спортивні ігри	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+
Авто-туризм	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-
Мото-туризм	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-
Вело-туризм	-	-	-	-	+		+	+	-	+	-	+	-	-	-
Піший туризм	+	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-
Збір грибів та ягід	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-
Полювання	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-

<i>Відпочинок на акваторії</i>																
Екскурсія	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-
Купання	+	+	-	+	+		+	+	+	+		+	+	-	+	
Парусний спорт, віндсерфінг	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+	
Водні лижі, водн. моторний спорт	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	+	
Теплохідні екскурсії	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	
Плавання на човнах	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	
Риболовля	+	-		+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	

Таблиця 1. *Зв'язок видів відпочинку з рекреаційними установами*

Крім того, для 99,4% респондентів є визначальним фактором при виборі місця відпочинку є наявність природних водних об'єктів; для 10,4% важлива наявність штучних водних об'єктів (басейни, водно-спортивні комплекси, аквапарки).

Останнім часом набули поширення такі нові види рекреації, як підводне плавання, підводний туризм (підводні маршрути для аквалангістів і акванавтів, з відвідування заростей екзотичних рослин, місць корабельних аварій).

Також пропонується використання річок довжиною понад 10 км для організації таких видів відпочинку як акваскіпер (водний самокат), парасейлінг (політ на парашуті за катером), віндсерфінг (дошка з вітрилом), вейкбординг (комбінація водних лиж, сноуборду, скейту та серфінгу), дайвінг (підводне плавання), катання на гідроциклі (аквабайк), водних лижах, сплави на плотах, байдарках та каяках, прогулянки на човнах та катамаранах.

На підставі аналізу численних публікацій доходимо до висновку про доцільність поділу усієї сукупності видів водної рекреації на п'ять груп: пляжно-купальний відпочинок, відпочинок з використанням суден, рибальство, полювання, екстремальні види спорту.

Водні види рекреації сприяють загальному оздоровленню людини, зокрема досить популярними на сучасному етапі є ходіння на швертботах, на вітрильній дошці, веслування на байдарці, шлюпці, відпочинок на плоту, катання на гідровелосипеді, водних лижах, водних санях, на «банані», катання на водному мотоциклі, прогулянка на крейсерській яхті катері, занурення з аквалангом, пірнання із затримкою дихання, стрибки у воду, плавання в ластах, відпочинок у смузі прибою, плавання на матрацах, парашутне буксирування, ігри на воді.

Увагу лікувально-оздоровчому різновиду водної рекреації присвячено також у працях Г.І. Шаповалова. Зокрема учений досліджує особливості купання у льодяній воді.

В умовах значних масштабів рекреаційного природокористування і дефіциту природних водних рекреаційних ресурсів все більшого значення для цілей водної рекреації набувають водосховища. Особливо велика їх роль в регіонах з високою концентрацією міського населення, де найчастіше водосховища є ядром формування специфічної територіально-рекреаційної системи. На берегах водоймищ відпочиває більше населення, ніж на інших водних об'єктах. Відпочинок на берегах водосховищ є популярним ще й тому, що наявність саме водного об'єкта суттєво урізноманітнює структуру видів рекреації та рекреаційних занять.

В багатьох дослідженнях акцентується увага й на такому способі водної рекреації як катання на морських хвилях за допомогою різних пристосувань.

Зокрема це – віндсерфінг (катання на дошці під вітрилом), кайтсерфінг (катання на дошці під парашутом) і вейкбординг (катання на дошці, яка буксирується катером).

На особливу увагу дослідників-туризмознавців заслуговує безпосередньо водний туризм – це походи по річках, озерах і водосховищах на туристських суднах (байдарках, човнах, катамаранах, надувних суднах, плотах тощо). У водному туризмі вдало поєднуються елементи пізнання, активного відпочинку, оздоровлення, фізичної культури і спорту. Він доступний кожній практично здоровій людині незалежно від віку. Тому за численністю тих, що займаються водним туризмом він лідирує поряд з найбільш масовим пішохідним. Розвитку водного туризму сприяє наявність спеціальних плавзасобів (доступних за ціною для більшості рекреантів), а також широкий розвиток саморобного конструювання і виготовлення даних туристських плаваючих засобів.

Існує як організований, так і неорганізований водний туризм. У неорганізованому поході туристи самостійно розробляють маршрут, визначають його тривалість, вирішують проблему зі спорядженням, харчуванням, розвагами. Як правило, в такі походи вирушають досвідчені туристи-водники. У організованих походах туристу пропонується програма маршруту, необхідне спорядження. Програми таких водних турів різноманітні за тривалістю, маршрутом, кількістю стоянок, категоріями складності. Саме категорії складності впливають на вибір маршруту водної подорожі.

Необхідно відзначити, що дуже популярним засобом для подорожей завжди були і залишаються вітрильники. Круїзи на стародавніх і традиційних вітрильних судах – один з найбільш динамічних видів туризму в США і Європі.

В даний час поодинокі фірми пропонують своєрідний туристичний продукт – стажування в якості юнги на великих парусних судах. Таке

стажування може бути одноденним або продовжуватися до 12-16 діб. Вік бажаючих пройти таке стажування – від 15 років.

Ще одним популярним напрямком водних подорожей є яхтинг. В залежності від розмірів і призначення яхти поділяються на гоночні, крейсерсько-гоночні, прогулянкові й туристичні.

Любителів яхт по всьому світу об'єднують тисячі різних яхт-клубів. Незважаючи на те, що походи на більшості яхт (за винятком особливо комфортабельних і великих) – заняття не з легких, тут, отримали поширення екстремальні подорожі. В останні роки дуже популярним видом яхтингу стали гонки яхт різних класів. Найпривабливішими є гонки яхт суперкласу. Кілька років тому увага всього світу була прикута до найтривалішого (понад 10 місяців) за всю історію вітрильного спортивного марафону – «Whitbread Round the World Race» загальною протяжністю понад 33 000 морських миль.

Існують й інші проекти яхтингового туризму, які відрізняються умовами участі, величиною суден, складністю проведення. Подорожі на яхтах, а тим більше витрати на утримання цього досить коштовного плавзасобу доступний далеко не багатьом. Звісно, потреба у задоволенні подорожувати по річках і морях серед рекреантів і туристів є набагато більшою. У результаті в останні роки одержав розвиток самодіяльний вид туризму на яхтах-катамаранах. Такі яхти-катамарани представляють собою кілька надувних балонів, скріплених між собою міцними алюмінієвими трубками. Таке судно набагато дешевше традиційної яхти, і ризики в процесі експлуатації набагато більші.

З'явився новий оригінальний спосіб подорожей – water-skyshoes – автономне переміщення по воді на своєрідних лижах. Порівняно недавно були винайдені «надувні черевики» – своєрідний незвичний варіант водних лиж. Прообразом для їх створення послужили снігоступи. На таких надувних лижах деяким сміливцям вдавалося проходити дуже великі відстані по воді, причому не тільки на річках. Деякі мандрівники долали понад 5000 км по океанських хвилях).

Останнім часом набув поширення також підводний ритуальний туризм – надання різних почестей і покладання вінків на місці затонулих суден і масової загибелі моряків в результаті катастроф або військових дій. Такий вид туризму особливо популярний у регіонах, які мають значний потенціал для пригодницького, наукового, навчального та ритуального підводного туризму.

Серед інших досліджень водного туризму, заслуговують на увагу роботи М.П. Кляпа, який обґрунтовує існування водного, морського, озерного, острівного, болотного, підводного, пляжного, рибальського, річкового, китового та дайвінг-туризму.

Автор розрізняє декілька підвидів водного туризму: сплави по річках, рафтинг, вітрильний туризм, каякінг, каньйонінг (подолання каньйонів без допомоги плаваючих засобів), віндсерфінг, вейкбордінг, які варто відносити до різновидів екстремального туризму на водних об'єктах.

Серед багатьох засобів сплаву для водного туризму варто відзначити найбільш поширені: водні лижі, водна дошка; каяк, каное (одно-, двомісний засіб сплаву); катамаран, педальний (пляжний) катамаран (від 2 до 6 осіб); бублик (від 2 до 4 осіб); байдарка (двомісне судно); рафт (від 2 до 10 осіб); пліт (від 4 і більше осіб); надувні плоти і човни (від 1 і більше осіб).

Великою популярністю у світі користується підводний туризм (дайвінг-туризм, підводний туризм, снорк-лінг, туризм на підводному човні) – це різновид туризму, в основі якого знаходиться підводне плавання зі спеціальним спорядженням. Дайвінг (англ. "diving" від англ. "To dive" – пірнати). В англійській мові, звідки було взято слово, англ. diving означає просто "пірнання", і використовується для опису підводного плавання зі спорядженням (англ. scuba diving) або без нього (англ. free diving), водолазної справи (англ. hooka diving) і просто стрибків у воду.

Підводний туризм можна розділити на такі класи:

- фри-дайвінг – підводне плавання при затримці дихання. Дозволяє пробути під водою кілька хвилин (світовий рекорд – 11 хвилин 35 секунд);
- рекреаційний дайвінг – підводне плавання для відпочинку, задоволення. Цей вид занурень обмежений глибиною до 40 метрів. Також в рекреаційному дайвінгу існує, як підклас, технічний дайвінг – це будь-яке занурення за межі зони денного світла та будь-яке занурення глибше 40 метрів і будь-яке занурення, яке вимагає декомпресійних зупинок. Різновидами технічного дайвінгу є кейв-дайвінг і болотний дайвінг;
- професійний дайвінг (або комерційний), використовується також термін "водолазні роботи";
- нічний дайвінг – можливість бачити в темряві дивовижних тварин і риб, які ведуть нічний спосіб життя приносить дайверу рідкісне задоволення. При нічних зануреннях дайверам необхідне додаткове спорядження – лампи, світлові хімічні олівці, стробоскопи. Натомість, обов'язковою умовою нічного дайвінгу є детальне знання техніки здійснення нічних занурень, точне знання місця занурення і досвід підводної фотографії в незвичайних умовах;
- підлідний дайвінг дає можливість спостерігати і досліджувати химерні форми льоду, тварин і рослинність холодного місця існування. Крім традиційного комплекту спорядження, дайверам-підлідникам необхідні регулятори, шнурки, страхувальні канати, переговорні пристрої і навіть

запасний сухий костюм. У числі особливостей підлідного дайвінга тривала і наполеглива підготовка, відмінне знання техніки безпеки, відлагоджена взаємодія партнерів, правильність вибору і організації місця занурення, знання особливих процедур виконання кожного занурення. Підлідний дайвінг – це спорт підвищеного ризику, безпека дайвера тут залежить від правильності планування, точності і злагодженості проведення занурення;

– підводна дайвінг-спелеологія – спелеологічний дайвінг схожий на підлідний за психологічними особливостями, дослідницькими цілями. Так само, як підлідний дайвінг, підводна спелеологія вимагає спеціального спорядження і навиків, зокрема уміння користуватися катушкою з мотузкою.

Крім того, що підготовка в цьому виді дайвінгу досить складна і тривала за часом, потрібно пам'ятати і про те, що спелеологічні занурення проводяться в умовах обмеженого простору з неминучою загрозою клаустрофобії і труднощів, що виникають при використанні газових сумішей. У таких складних умовах необхідні бездоганно відпрацьовані навички дій в аварійних ситуаціях, сила волі і здатність справитися з панікою, уміння орієнтуватися. Ризик при подібному зануренні величезний, проте задоволення, що отримується при цьому, максимальне;

– дайвінг-дослідження затонулих кораблів також один з різновидів дайвінгу. Такі занурення здійснюються перш за все в дослідницьких цілях, для розкриття таємниць загибелі суден і підняття затонулих об'єктів, у пошуках скарбів і для того, щоб зустрітися з тисячолітньою історією, похованою на морській глибині;

– підводне полювання, дайвінг в цьому вигляді проводиться у відкритих водоймищах, де можна наловити риби;

– спортивний дайвінг – комбіноване плавання (300 метрів). Спортивний дайвінг це найпростіший вид дайвінгу. Він здійснюється з розважальною метою, і отримання задоволення, метою таких занурень є знайомство з підводним світом і дослідження флори і фауни водних об'єктів. Особливістю спортивного дайвінгу є нескладність підготовки, максимум безпеки і мінімум спорядження.

Своєрідним видом рекреації можна вважати підводні розкопки та скарбошування.

Підводне плавання включає в себе різні напрямки. Найбільш популярним з них є підводна археологія (пошук і дослідження затонулих об'єктів – міст, кораблів). Більше половини учасників підводних центрів займаються підводним плаванням з метою пошуку і обстеження загиблих суден, частина з них бере участь у пошуку скарбів.

Іншим напрямком підводного плавання є участь у наукових дослідженнях з метою вивчення підводного світу.

Новим видом туризму на воді є тури на підводних човнах. Якщо раніше занурення в батискафах і субмаринах були доступні лише науковцям та військовим і проводилися виключно з метою досліджень або вдосконалення техніки, то останнім часом за кордоном все більший розвиток одержують підводні туристичні екскурсії.

В роботах М.П.Кляпа, Ф.Ф.Шандора також підкреслюється, що ефективним видом водного туризму є сплави на плотах. Зазвичай програма сплаву містить не тільки водну подорож, а й різноманітні інші види рекреації і туризму, включаючи послуги сільського та екотуризму, екскурсійні тури в прибережних зонах, розважальні, обслуговуючі та інші послуги.

Контрольні питання:

1. Сформулювати особливості аква-рекреації.
2. Перерахувати напрями аква-рекреації.
3. Водні ресурси України і їх використання в рекреації.
4. Види відпочинку на узбережжі.
5. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів водних видів спорту.
6. Різновиди пристосувань для катання на морських хвилях.
7. Дати визначення поняття «туризм» як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
8. Розкрити види і засоби водного туризму.
9. Окреслити відмінності «організованого» і «неорганізованого» туризму.
10. Назвати рекреаційно-оздоровчі рухові активності, які носять продуктивний характер.