**Значение туризма в жизни человека.**

**Содержание:**

1. [Введение](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [История развития туризма](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0)
3. [Определение истории туризма](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0)
4. [Этапы развития туризма в России](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%AD%D1%82%D0%B0%D0%BF%D1%8B%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8)
5. [Туристические общества в России](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8)
6. [Классификация видов туризма](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0)
7. [Виды туризма](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0)
8. [Спортивный и экстремальный туризм](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC)
9. [Виды и особенности экстремального туризма](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0)
10. [Рафтинг, треккинг, велосипедные туры](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%A0%D0%B0%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3,%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B3,%20%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)
11. [Этапы психологической адаптации и дезадаптации в изменившихся условиях существования](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%AD%D1%82%D0%B0%D0%BF%D1%8B%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0)
12. [Виды туристов](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2)
13. [Заключение](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
14. [Список литературы](https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-turizm/#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

Введение

Отдых является одним из важнейших условий поддержания и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности и достижения активного долголетия. Полный отдых является неотъемлемой частью здорового образа жизни и обеспечивается рациональной организацией досуга, а также специальными оздоровительными мероприятиями, включенными в режим трудовой деятельности. Отдых в санаториях, домах отдыха и т.д. способствует восстановлению работоспособности. Распространенным видом отдыха является туризм.

**Туризм** - это временное перемещение людей из места постоянного проживания в другую страну или область в пределах своей страны во время их досуга с целью отдыха, развлечений, оздоровления, посещения, обучения или профессиональной деятельности, но без получения оплачиваемой работы в том месте, куда она организована.

Туризм (французский туризм, от тура - пешком, путешествие), путешествия (экскурсии, пешие прогулки) в свободное время. Туризм является наиболее эффективным способом удовлетворения рекреационных потребностей, так как сочетает в себе различные виды рекреационной деятельности - оздоровление, обучение, отдых продуктивных сил человека. Туризм является неотъемлемой частью здравоохранения, физической культуры и средств духовного, культурного и социального развития.

В настоящее время почти каждый может путешествовать в любую точку мира: Самолеты, поезда, автомобили, высокоскоростные океанские лайнеры доставят вас куда угодно. Но некоторые люди выбирают другой способ путешествия и отдыха.

Школа выживания в экстремальных условиях автономного существования - это экстремальный туризм. Существует много организаций, занимающихся туризмом, но их деятельность не обязательно связана с подготовкой к экстремальным ситуациям. В каком смысле экстремальный туризм является школой выживания? Что делает его таким привлекательным?

Благоприятный исход самостоятельного существования зависит от многих факторов, но самое главное - это твердые знания в различных областях. Желательно не только знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, потому что, когда ситуация становится угрожающей, уже поздно начинать учиться.

Преодолевая трудности, они укрепляют свой характер; участвуя в экспедициях в труднодоступные места на земле, они доказывают неисчерпаемые способности человека.

Так думать, существовать, жить!

Потому что, побывав в горах или приняв участие в сплаве по могучей реке, вы никогда не забудете то, что видели и пережили.

История развития туризма

Определение истории туризма

**История туризма** - это хронологическая периодизация туризма с целью выявления однородных стадий развития.

Туризм, как социальное, экономическое и пространственное явление, имеет долгую и богатую историю. В основном, выделяются следующие периоды:

* Туризм до конца 18 века - предыстория туризма.
* Туризм в древние времена;
* туризм средневековья и эпохи Возрождения;
* туризм в 17 и 18 веках.
* Туризм в начале 19 - начале 20 века: Элитный туризм; появление специализированных предприятий по производству туристических услуг.
* Туризм начала 20-го века до Второй мировой войны: начало социального туризма.
* После Второй мировой войны туризм - это современный массовый туризм и формирование туристической индустрии как многоотраслевого комплекса, производящего товары и услуги для туризма.

**Предыстория туризма** - это период развития туризма до начала 19 века, который включает в себя следующие стадии развития: древний туризм, когда главными мотивами путешествий были образование, торговля, лечение, спортивные соревнования; средневековый туризм, где главными мотивами были религиозный туризм, образование, аристократические отношения; современный туризм, когда индустриальная революция определила основные направления рекреации.

Считается, что туристические путешествия начались в тот момент, когда путешествие потеряло свое коммерческое значение.

Тогда тип путешествия заключался в религиозных целях, среди наиболее известных - Олимпия, связанная с фестивалем в честь Зевса.

Другой формой туристического путешествия были поездки в лечебные места, к минеральным источникам, вблизи священных мест. Спа-центры славились большим комфортом услуг и развлечений. Кроме санаториев, они любили проводить время в горах и на море. Поездки политического характера также были популярны, особенно те, которые совершались официальными посланниками глав государств.

В 17 веке в Европе появилась форма "чистого туризма", в которую входили люди, путешествовавшие с целью получения знаний, лечения, отдыха.

Происхождение туризма как социального явления относится к концу 17 - началу 18 века, когда школьники начали совершать поездки в сельскую местность. Но современный туризм как форма отдыха и развлечений зародился около 150 лет назад.

Этапы развития туризма в России

***Первый этап - предыстория российского туризма.***

***Характерными особенностями первого этапа были:***

* Примитивизм транспортных средств;
* Путешествия - это не самоцель, а необходимое условие и средство достижения своей цели, торговых операций, лечения, паломничества;
* элитарность путешествий.

***Второй этап - развитие транспорта.***

Развитие туризма на этом этапе во многом связано с расширением экскурсионного движения.

***Третий этап - начало формирования массового туризма.***

*Этапы процесса развития и совершенствования национального туризма можно разделить на пять этапов*:

1. Просвещение (до 1890 г.), характеризующееся экскурсиями, прогулками, путешествиями, с целью просвещения и сбора научно-географической и местной информации о странах.
2. Предприимчивость - она началась с развития капитализма в России. В то время стремительно развивалась туристическая инфраструктура - рестораны, гостиницы, транспортная сеть.
3. Организационно-централизованный - начался в 1927 году и закончился в конце 60-х годов. Она характеризовалась доминированием идеологических функций над экономикой.
4. Административно-нормативный (1969-1990гг.) - характеризовался бурными темпами развития социального туризма.
5. Переходный период (с 1990 г.) - *в условиях экономических реформ наметились новые тенденции в развитии экономики туризма:*

* Изменение структуры спроса на досуг;
* Переход от монополистической к мультиэкономичной экономике;
* Переход к ископаемым природным ресурсам и культурному наследию;
* Переход от административного регулирования функций к экономическому стимулированию туристического рынка.

В истории развития туризма нет гладкого процесса. Дважды, в начале и в конце 20 века, установившиеся тенденции претерпели революционные изменения.

Туристические общества в России

"***Тифлисский альпинистский клуб*"**- основан в 1878 году и просуществовал до 1884 года.

***"Компания по общественным поездкам во все части света" (1885)*** - одна из первых туристических организаций в России под руководством Д. Липсона.

"В 1890 году на базе "Кружка любителей природы, горного спорта и Крымских гор" был создан ***Крымский горный клуб***. Руководство его работой осуществлял исполком, состоящий из 15 членов - учредителей клуба. Печатным органом общества являлся журнал "Записки Крымского горного клуба", в котором публиковались репортажи об экспедициях, описания маршрутов и т.п.

**Туринг-клуб*«Общество велосипедистов-туристов»*** (ОВТ) стало первой отечественной туристической организацией. Основан в 1895 году в Санкт-Петербурге. Официальным органом прессы является журнал "Велосикид". В конце XIX - начале XX века - важнейшая туристическая организация России. - Самая важная туристическая организация в России.

**"Русское туристическое общество"** было создано на базе ОВТ. Его председателем с момента основания был Н.А. де Чарио. Он был закрыт в 1916 году.

**"Общество любителей естественной истории"** - было организовано во 2-й половине 19 века. Санкт-Петербург, Москва, Казань, Екатеринбург и другие города с целью изучения природных богатств окрестных территорий и совершения экскурсий для любителей природы.

**"Русское горное общество"**было основано в 1901 году и просуществовало до 1927 года, занималось изучением природных богатств России, организовывая пешие походы, экскурсии и путешествия.

**"Кавказское горное общество"** действовало в Пятигорске (1902-1909), готовило платных руководителей экскурсий, организовывало экскурсии членов общества по различным маршрутам.

**Русское туристическое общество" (РТС)** было основано в 1905 году на базе "Русского туристического клуба". Организовывал туристические поездки по России и за рубеж, религиозный туризм, экскурсии для учителей, образовательные поездки. При РОТ создана комиссия по образовательным поездкам в Россию с филиалами в Санкт-Петербурге, Казани, Киеве и других образовательных округах. Комиссия разработала маршруты на севере и востоке России по Волге. РОТ издавал журналы "Русский турист", "Экскурсионный вестник", "Школьный экскурсионный и школьный музей" (Одесса), "Русский экскурсант" (Ярославль), теоретико-методическую и справочную литературу, путеводители. В 1928 году РОТ было распущено в связи с созданием Пролетарского туристического общества.

**"Общество пролетарского туризма РСФСР"**. (ROT) является добровольной ассоциацией массового туризма. Создан в 1928 году на базе Русского туристического общества в результате объединения всех акционерных обществ и организаций туризма, Государственного акционерного общества "Советский турист", Украинской межфермерской туристической компании и др. Руководящий орган: Центральный совет во главе с Президиумом. Структура ОПТ состояла из филиалов (в крупных городах), первичных организаций - ячеек (на заводах, в колхозах, в учебных заведениях). В 1930 г. преобразован во Всесоюзное добровольное объединение пролетарского туризма и экскурсий.

**"Всесоюзное добровольное общество пролетарского туризма и экскурсий"** было основано в 1930 году на базе Общества пролетарского туризма. Задачами Общества является ознакомление масс с республикой и ее природными богатствами, организация массового обмена производственным опытом, активное участие в укреплении обороноспособности страны и улучшении здоровья народа, распространение патриотического воспитания и повышение культурного уровня трудящихся, привлечение туристов к общественно-полезной работе. Работа по организации туристических экскурсий строилась по трем направлениям: Промышленная, сельскохозяйственная и местная история.

Классификация видов туризма

Виды туризма

В число туристов "входят все лица, которые временно и добровольно меняют место жительства с целью, отличной от деятельности". Лица, которые проводят менее 24 часов в районе во время своего досуга, считаются экскурсантами. Поездки внутри страны покрываются термином "внутренний туризм", а поездки за границу - термином "иностранный туризм".

С точки зрения формы и содержания, туризм разнообразен: пешие прогулки, пешие походы, экскурсии, лагеря, собрания и т.д.

***В зависимости от цели поездки, туризм делится на:***

* познавательный туризм - посещение несколько привлекательных мест, посещение культурных, исторических, природных достопримечательностей;
* спортивный туризм - участие в спортивных мероприятиях
* любительский туризм - охота, рыбалка и др;
* природный туризм - массовые краткосрочные выезды больших групп туристов за пределы города
* деловой туризм - посещение мест, представляющих профессиональный интерес
* религиозный туризм - посещение святых мест.

В международной статистике туристические поездки на курорты, свидания с родственниками, знакомыми также считаются туристическими поездками. Турист, как правило, преследует несколько целей (например, поездка на курорт и осмотр достопримечательностей), где доминирующая цель определяет туристический маршрут, сезон, продолжительность поездки, средства передвижения, вид временного размещения (гостиница, туристическая база, палатка), с группой или индивидуально, с семьей, с собственным туристическим снаряжением, в соответствии с принципами самообслуживания. Цели и условия определяются финансовыми возможностями туриста, его здоровьем, возрастом, профессией, культурным уровнем и т.д.

Обычно различают организованный туризм, т.е. путешествие по программе, разработанной туристическим учреждением с комплексом услуг, и неорганизованный, так называемый любительский туризм, т.е. путешествие по плану, разработанному самим туристом с более или менее значительной долей самообслуживания.

**Экскурсия** - это совместное посещение конкретных объектов с познавательной или научной целью. Они также направлены на расширение кругозора людей и общее культурное развитие.

**Туристические поездки** - это поездки на активном виде транспорта в отдаленные районы с образовательной, оздоровительной, спортивной или исследовательской целью.

***В зависимости от цели, походы могут быть:***

* когнитивное - изучение своего региона (области, района): рельефа, климата, экономики и т.д;
* оздоровление - способствуют закаливанию организма;
* спорт - улучшение физической формы, способствующее физическому совершенству.

***Именно цель поездки определяет вид туризма. Существуют следующие типы:***

* когнитивный путь;
* спортивно-оздоровительный;;
* деловой и конгрессный туризм;
* курортный, терапевтический;
* Фестиваль;
* на охоте;
* экологический;
* шопинг-туризм;
* религиозный;
* образование;
* этнический и т.д.

Согласно исследованию западногерманского исследователя Г. Гана, существует 6 основных типов туристов (каждая группа названа первой буквой своего названия).

S-тип - типичный отдыхающий;

F-тип - турист, предпочитающий дальние путешествия, калейдоскоп развлечений и флирта;

W-1 тип - отдыхающий, предпочитающий активный отдых, пеший туризм;

W-2 тип - спортсмен, а не любитель;

А-тип - авантюрист (риск, новые ощущения);

Б-тип - любопытный турист.

***Эта группа разделена на 3 подгруппы:***

1. «эксперты»;
2. «эмоциональные любители культуры и природы;
3. «специалисты».

***Туристов можно классифицировать по различным критериям:***

**В зависимости от цели поездки.**

Этот критерий является решающим, так как цель поездки оказывает наибольшее влияние на оформление тура и организацию туристических услуг. Во время путешествия турист может ставить несколько целей, но только одна из них будет доминирующей.

***В зависимости от цели выделяются следующие виды туризма:***

* когнитивной или культурно-досуговой направленности. Она включает в себя поездки людей с целью ознакомления с природными, историческими и культурными достопримечательностями, музеями, театрами, социальной системой, жизнью и традициями людей в посещаемой стране. Когнитивные цели могут сочетаться с рекреационными.
* Бизнес. Этот вид туризма основан на необходимости выполнения официальных или профессиональных задач. Деловые поездки считаются одной из важнейших составляющих современного туризма. Деловой туризм означает поездки делегаций или отдельных лиц на международные переговоры, встречи, церемонии, коронации и церемонии инаугурации глав государств и правительств. Однако в число туристов не входят дипломатический персонал посольств и консульств, сотрудники торговых представительств и других организаций, работающих за рубежом.
* Экологический. Экотуризм является наиболее распространенным и признанным в наше время, так как экология с каждым днем становится все более и более важной. Забота о природе и окружающей среде является одним из привлекательных элементов туризма. Все больше и больше рекламных акций и туров экологического характера. Экология и туризм очень тесно связаны и взаимозависимы. Туризм возможен только в экологически чистых районах. В международной практике существует такой термин, как "синий флаг". Она приписывается к экологически чистым районам. Конечно, туристы предпочитают отдыхать в этих местах, так как ничто не угрожает их здоровью.

***По способу передвижения:***

* пешеходный туризм
* велосипедный туризм
* верховая езда;
* альпинизм;
* лыжный туризм;
* мотоциклетный туризм.

***По степени использования транспортных средств***

Туризм заключается в том, чтобы доставлять людей из одного места в другое, как внутри страны, так и на международном уровне.

***Путешествия на обычных видах транспорта:***

* Воздушный транспорт (регулярные, нерегулярные рейсы),
* водный транспорт (пассажирские линии и паромы, круизы)
* междугородный транспорт (железная дорога, междугородные и городские автобусы, частные автомобили, прокат автомобилей и т.д.).
* экзотические транспортные средства (фуникулер, фуникулер, воздушный шар, дельтаплан и т.д.).

***В зависимости от типа размещения туристов различают следующие типы:***

* гостиничный туризм - расположен в центре города или недалеко от аэропорта или железнодорожного вокзала
* туризм в мотеле - расположен либо на шоссе, либо на окраине города. Проживание в мотеле должно обеспечить туристам возможность обслуживания автомобилей (парковка, автозаправки, автосервис и т.д.).
* пансионный туризм - гостевой дом гостиничного типа с единым управлением, который предоставляет клиентам размещение в одной или нескольких комнатах, сопутствующие услуги и собственную кухню.
* кемпинговый туризм, курортные деревни, кемпинги - это жилье, обычно расположенное в сельской местности и предназначенное как для постоянных гостей, так и для автотуристов.

Спортивный и экстремальный туризм

Активный туризм, который в России называют активным, включает в себя маршруты определенной категории сложности и соревнования по туристической технике. Как и в спорте, в активном туризме есть степени и звания мастера спорта. Типы активного туризма в настоящее время включают в себя пешие прогулки, катание на лыжах, воде, велосипедах, горных велосипедах, верховую езду, автомобильный и мотоциклетный туризм, а также пещерный туризм. Самые популярные из них - пешие прогулки, катание на лыжах, альпинизм, катание на лодках и лыжах. Спортивный туризм заключается в том, чтобы улучшить свои туристические навыки и получить настоящую физическую тренировку.

Спелеотуризм включает в себя посещение природных или искусственных пещер и лабиринтов. Интересным является разнообразие их рельефа, что создает барьеры для прохода (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т.д.), а также экстремальные - неблагоприятные - физические условия (высокая влажность и отсутствие естественного света). Все это привносит элемент приключений в пещеру и делает ее невероятно популярной среди молодежи.

Вы должны спуститься в пещеру только в том случае, если есть план и не менее двух человек. Неизвестные пещеры предназначены только для опытных спелеотуристов. Разбитый сталактит восстанавливается в течение сотен лет, поэтому важно бережно относиться к подземной природе.

**Горный туризм** - это путешествие в горы по склонам, хребтам, ледникам, через перевалы и горные ручьи. Чаще всего под горным туризмом понимают только альпинизм, но в настоящее время он включает в себя геотуризм и минеральный туризм. Другой вид туризма считается экстремальным, потому что он связан с реальными опасностями, такими как скалолазание по крутым склонам и хребтам, трещинам и расщелинам в ледниках, а также с риском попадания в лавины, камнепады или грязевые оползни, когда погода плохая, давление атмосферы низкое, а солнце выше. Альпинизм особенно экстремален зимой.

**Водный туризм** - это походы по рекам, озерам, океанам и водохранилищам на надувных лодках (плотах), складных байдарках, катамаранах, плотах и др. Она сочетает в себе элементы обучения, активного досуга, отдыха и спорта и доступна всем здоровым людям.

**Велотуризм** - это путешествия и спортивные велосипеды по равнинам, каньонам, пескам, горным тропам, рекам (прогулки) по дорогам, спортивные и горные велосипеды (горные велосипеды). Этот вид транспорта является наиболее экологически чистым. Велотуризм в России развивается с конца XIX века: в начале 1890-х годов любители велосипедных поездок организовывали поездки по Москве-Санкт-Петербургу-Парижу.

**Конный туризм** - это путешествие на лошадях. Это благотворно влияет на здоровье.

Виды и особенности экстремального туризма

**Экстремальный туризм** - спорт для мужественных людей.

В последнее время мы часто слышим термин "крайность".

Какие виды туризма считаются экстремальными?

***В последние годы мир признал, что его считают экстремальным:***

* Альпинизм;
* скалолазание;
* Скалолазание по льду;
* спелеология;
* парапланеризм;
* езда по бездорожью; езда на машине; ралли;
* Выживание в дикой природе и т.д.

Что общего у экстремальных туристов? Прежде всего, профессионализм и, конечно же, любовь - к своему делу, к путешествиям.

Рафтинг, треккинг, велосипедные туры

**Треккинг** - путешествие пешком в горы. Как правило, это путешествие без особых физических нагрузок в дикие и живописные места. Есть туры и более сложные для тех, кто не боится носить рюкзак среднего размера и готов жить самостоятельно в течение нескольких дней в необычной обстановке.

**Велосипедные туры** - проходят на горных велосипедах, в местах, где ими нетрудно пользоваться, и в то же время через живописный пейзаж. В велосипедных турах группа обязательно сопровождается внедорожниками - перевозит все вещи, а при необходимости и часть людей.

**Конные туры** говорят сами за себя; они проводятся на лошадях. В отличие от велосипедных туров, легче передвигаться на лошади по труднодоступным ландшафтным районам.

Сегодня популярны комбинированные туры - совместное выступление в одном маршруте, треккинг, рафтинг, велосипедные и конные туры.

Психологические характеристики людей, занимающихся экстремальным туризмом.  
В последние годы возрос интерес к проблеме психологической подготовки людей к деятельности в экстремальных условиях. Это является причиной повышенного внимания к психологическому состоянию спортсменов и необходимости проведения психопрофилактической и психотерапевтической работы.

К экстремальным ситуациям относятся грозы, осадки, землетрясения, лавины, жара, холод, разреженный лед, солнечная радиация, сели, оползни, лесные пожары и др.  
Воля играет важную роль в преодолении психического и физического стресса в экстремальных ситуациях. **Воля** - это сознательная регуляция поведения человека (деятельность и общение), связанная с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это способность человека проявляться в самоопределении и саморегулировании своего поведения и психологических явлений.

***Основные признаки волевого акта:***

* приложение усилий для исполнения акта завещания;
* наличие хорошо продуманного плана осуществления поведенческого акта;
* пристальное внимание к волеизъявлению и отсутствие немедленного удовлетворения в процессе и в результате его исполнения;
* зачастую усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, но и на самопреодоление.

Интенсивное и постоянное мышечное напряжение является признаком стрессовой ситуации.

***Стрессовые ситуации в кампании или экспедиции могут быть:***

* Пыльная буря.
* пересекающиеся болота
* Спасение утопающего
* Переправа через реку
* Переправа через реку вплавь
* Переправа через реку на льду
* Экстренный лагерь, экспедиция
* Обход
* Как организовать ночной приют
* Как развести костер.

Этапы психологической адаптации и дезадаптации в изменившихся условиях существования

Анализ стадий психологической перенастройки, перенастройки и дезадаптации под воздействием психогенных факторов говорит о следующем. Независимо от того, должен ли человек пройти тест на нейропсихологическую устойчивость в сурдокамере, или совершить прыжок с парашютом или космический полет и т.д., во всех случаях четко выделяется "подготовительный этап".

На этом этапе человек собирает информацию для понимания экстремальных условий, знакомится с задачами, которые необходимо выполнить в этих условиях, овладевает профессиональными навыками, "привыкает" к ролевым функциям, развивает навыки, обеспечивающие общую операторскую деятельность, выстраивает систему взаимоотношений с другими участниками группы.

Чем ближе по времени человек подходит к барьеру, отделяющему обычные условия жизни от экстремальных ("стадия зарождающегося психологического напряжения"), и другому барьеру, отделяющему необычные условия жизни от обычных ("стадия завершенного психологического напряжения"), тем сильнее психологическое напряжение, которое проявляется в болезненных переживаниях, субъективном замедлении течения времени, нарушении сна, вегетативных изменениях. Неопределенность информации, предвидение возможных чрезвычайных ситуаций и умственное повторение соответствующих действий в случае их возникновения являются одними из причин повышения психического напряжения при приближении к указанным барьерам.

При преодолении барьера, отделяющего нормальные условия жизни от изменившихся, возникают положительные эмоциональные переживания (эйфория, гипомания), сопровождаемые повышенной двигательной активностью. В развитие этих состояний вовлечены как психологические, так и физиологические механизмы. Когда эти барьеры преодолеваются, неопределенность в информации устраняется, и человек получает чрезмерную информацию.

На границе психологического барьера, который необходимо преодолеть, человек находится в состоянии психического напряжения, вызванного необходимостью волевого усилия для подавления подкорковых эмоций. Преодоление психологического барьера, особенно угрозы жизни, приводит к состоянию эмоционального разрешения, основанного на устранении ингибирующего влияния коры на подкорковую клетку и проявлении в ней возбуждения. С каждым повторным преодолением психологического барьера эмоциональные реакции сглаживаются и сглаживаются. Это обусловлено достаточно полным обеспечением информацией, доверием к материалу, к средствам спасения и правильностью своих действий в чрезвычайных ситуациях.

Виды туристов

При изучении туристического бизнеса очень важно правильно ответить на следующий вопрос: Кто и какими туристическими услугами пользуется? Следует рассмотреть вопрос о том, будут ли семьи Иванова и Сидорова отдыхать одинаково, и совпадут ли их потребности в туристическом продукте. Ответ - нет.

***В этом контексте все туристы могут быть классифицированы по следующим атрибутам:***

* в зависимости от их активности;
* в зависимости от их образа жизни.

***Традиционно среди туристов есть шесть групп в зависимости от их активности во время отдыха:***

1. **Любители спокойного отдыха**. Их представители отправляются в отпуск, чтобы избавиться от повседневного стресса и расслабиться в спокойной и приятной обстановке. Они боятся незнакомцев и больших толп. Тихих отдыхающих привлекает солнце, песок и море.
2. **Любители удовольствий**. Это тип очень авантюрных туристов, которые ищут разнообразные удовольствия во время отдыха и предпочитают светскую атмосферу. Наиболее распространенные слова, используемые для их обозначения: Флирт, отношения на расстоянии.
3. **Любители активного отдыха.** Эти туристы любят природу и создают активную нагрузку для своего организма. Они предпочитают дозированные упражнения и проводить время на свежем воздухе. Их отпуск может сочетаться с лечением.
4. **Любители спортивного отдыха**. В отличие от активных отдыхающих, внимание туристов-спортсменов сосредоточено на соревнованиях. Для них очень важен спорт, который является их хобби. Они не боятся физических нагрузок.
5. **Отдыхающие с целью познания, изучения**. Этот тип туристов заинтересован в повышении своего уровня образования, изучении нового. В этом типе выделяются три подгруппы: P1 P2 и P3 Туристы типа P1, посещающие места, описанные в путеводителях. Тип P2 не уделяет столько внимания известным достопримечательностям, сколько ищет такие места, где можно почувствовать их атмосферу. Для него чувства и настроение на первом плане. Туристы типа P3 имеют ярко выраженный культурный и социальный интерес, они очень любят природу.
6. **Любители приключений.**  Очень немногие искатели острых ощущений отправляются в путешествие в одиночку и подвергают себя действительно серьезному риску. К типу искателей приключений можно отнести тех туристов, которые ищут необычные впечатления с определенной степенью риска. Для них риск - это возможность проверить себя.

Классификация туристов по группам в зависимости от их образа жизни предполагает более глубокий подход к разграничению типов, поскольку она рассматривает человека и его поведение не изолированно, а в контексте его положения в жизни, его отношения к различным вещам и его желаний.

Отличение групп туристов по образу жизни - это не конкретный критерий, а общее отношение человека к жизни. Это очень сложно, потому что тенденции и экономическая ситуация в обществе подвержены очень сильным изменениям с течением времени.

***В зависимости от стиля жизни различают четыре группы туристов:***

1. любители наслаждений,
2. тенденциозные,
3. семейные,
4. исключительно отдыхающие туристы.

В этой классификации следует отметить, что выделенные группы постоянно меняются, а границы между ними очень подвижны.

***Любители удовольствий.***К представителям этой группы предъявляются очень высокие требования к качеству проведения досуга. Для них путешествие - это возможность самовыражения. Они хотят развлечься, позволить себе несколько слабых мест или напрячься спортом.

***Тенденциозные туристы.***Для туристов, входящих в эту группу, **отдых** - это возможность найти и выразить себя как личность. Они - отдыхающие с высокими ожиданиями, но в отличие от "приятной жизни" им не нужны роскошные условия. Они ищут единения с природой, тишины и возможностей для психологического расслабления. Они экологически сознательны, заинтересованы в политике и культуре региона, который они посетят.

***Семейные туристы***. Эта группа состоит исключительно из семей с детьми. Семейные туристы любят проводить свой отдых с семьей, друзьями и родственниками. Они хотят отдыхать в спокойной и комфортной обстановке, покупать услуги по разумным ценам, не любят, когда их беспокоят. Чаще всего они служат сами себе.

***Исключительно отдыхающие туристы.*** Основным условием для туристов такого типа является возможность отдыха. Эта группа состоит из относительно пассивных туристов, которые проводят свой отпуск традиционным способом: Они довольны отдыхом, долгим сном, как вкусная и обильная еда, короткими прогулками или короткими поездками. Любители этого вида отдыха счастливы, если их любимые привычки можно сохранить на время отпуска, потому что они не любят экспериментировать.

**Заключение**

Сегодня мы воспринимаем туризм как самое массовое явление XX века, одно из самых ярких явлений нашего времени, которое реально проникает во все сферы нашей жизни, изменяя окружающий мир и ландшафт. Туризм стал одним из важнейших экономических факторов, поэтому мы не рассматриваем его только как путешествие или отдых. Это понятие гораздо шире и представляет собой совокупность отношений и единства связей и явлений, которые сопровождают человека, путешествующего.

Высокие темпы развития туризма, большие объемы валютных поступлений активно влияют на различные отрасли экономики, что способствует формированию отдельной туристической отрасли. На долю индустрии туризма приходится около 6% мирового валового национального продукта, 7% глобальных инвестиций, одно из 16 рабочих мест и 11% мировых потребительских расходов. Таким образом, сегодня нельзя не заметить огромное влияние индустрии туризма на мировую экономику.

Важной особенностью современного этапа развития туризма и изменения его организационных форм является проникновение в туристический бизнес транспортных, торговых, промышленных, банковских, страховых и других предприятий.

Интенсивное развитие международных туристических связей привело к созданию многочисленных международных организаций и содействию лучшей организации этой сферы международных экономических отношений.

**Экстремальный туризм** - это спорт мужественных людей. Преодолевая трудности, они закаляют свой характер; участвуя в экспедициях в труднодоступные места Земли, они доказывают неисчерпаемые возможности человека. Для приверженцев экстремального туризма вся наша замечательная планета - это их дом, они учатся понимать ее и пытаются найти с ней общий язык.

По мнению одного из путешественников, экстремальный туризм является верхней границей туризма в целом. Когда ты многого достиг в преодолении трудностей и опасностей, ожидающих тебя на перевалах и в ущельях, ты чувствуешь, что чего-то все еще не хватает. А это значит, что пришло время пересечь черту.

Линия, которая отделяет просто туризм как способ отдыха, и полная опасных путешествий. Для этих храбрых мужчин и женщин, риск их ремесло, балансируя на грани невозможного, это их образ жизни, их призвание, вещь, без которой они не могут представить себе свое существование. И очень важно, чтобы их работа, их риск, их стремление достичь вершины, покорить стихию (будь то величественные вершины, затерянные в тумане, или дрейфующие льды, или бесконечные просторы снега) - стали достоянием не только профессионалов, но и простых людей. Ведь каждый, кто когда-либо бывал в горах или участвовал в сплаве по бурной реке, никогда не забудет того, что он видел и пережил.

Наверное, перенесенные невзгоды и рискованные экспедиции меняют состав крови. Риск - прекрасное средство от скуки и рутины!

Как говорят экстремалы - сначала - усилия отдельных безумцев (в лучшем смысле этого слова), затем это стремление к высотам, для преодоления собственной лени, слабости, захватит и пленит многих. Главное - начать!

Список литературы

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
2. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 1999.
3. Коган Б.М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 2001.
4. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях
5. Л.: Красное Знамя, 1979.
6. Пельцман Л.А. Спорт, Стресс, Экстрим. М.: БЕК, 2002.
7. Сенин В.С. Введение в туризм. МБИ. М.: Просвещение, 1998.
8. Тим Постон, Иэн Стюарт. Секреты выживания в экстремальных ситуациях. М.: Мир, 1981.
9. Г.А. Карпова, А.Т. Быков, М.Г. Воронцова, М.В. Натаров, В.И. Никифоров «Сфера туризма: этапы развития, экономика и управление».
10. С.Р. Ердавлетов «Основы географии туризма».
11. «Туристическая энциклопедия».