

учасниками реабілітаційного процесу (пацієнтом, лікарями, фізичними терапевтами, ерготерапевтами, соціальними працівниками).

Перевага при використанні МКФ полягає в тому, що завдяки проведеній комплексній медико-соціальної реабілітації активність і участь пацієнта можуть поліпшитися, навіть якщо ступень порушень залишається без змін. Вона допомагає поліпшити планування реабілітаційних послуг та сприяє максимальному поверненню індивіда до суспільної взаємодії, враховуючи його запити і можливості, обґрунтовує необхідність використання тих чи інших допоміжних засобів.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Нагорна В.Є.

Науковий керівник: Павленко Є.Є.

Національний фармацевтичний університет, Харків Україна

pavlenko102@ukr.net, v.nagorna.v@gmail.com

Актуальність. Сучасне суспільство в Україні все більше піклується про зміцнення та охорону свого здоров'я. Високий потенціал фізичної та розумової діяльності людей є безпосередньою передумовою повноцінного життя. Оздоровчий туризм дає змогу в комфортних і невимушених умовах підтримувати стан здоров'я у належному стані, тому його розвиток останніми роками є вкрай динамічним як на вітчизняному, так і на міжнародному туристичних ринках. Постійно зростаюча конкуренція в сфері туристських послуг вимагає розвитку нових видів туризму в світі та Україні зокрема.

Мета роботи. Дослідити особливості оздоровчого туризму як форми залучення студентської молоді до рухової активності з використанням засобів активного туризму.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, теоретичний аналіз, спеціальні педагогічні спостереження.

Отримані результати. Як засвідчує досвід цілого ряду країн, до основних оздоровчих та відновлювальних факторів відносяться природно - лікувальні фактори, туристичні, спортивні та відновлювальні заходи.

Оздоровчий туризм передбачає окрім здравниць лікувальної направленості створення відповідної інфраструктури: заклади розваг, ресторани, театри, музеї, спортивні майданчики тощо. Лікувально-оздоровчий туризм – це самостійна або організована подорож до курортних місцевостей. Головна мета цих подорожей є оздоровлення, лікування чи реабілітація. До основних завдань оздоровчого туризму відноситься комплексне використання природних лікувальних факторів і рухової діяльності людини в лікувально - профілактичних цілях.

Оздоровчий туризм комбінує і застосовує у своїй діяльності спортивний туризм, рекреаційний туризм, реабілітаційний туризм. Оздоровчий туризм за своєю суттю не тільки турбота про здоров'я методом впливу природних факторів на організм людини, а й ще цікавий та пізнавальний відпочинок.

Цей вид туризму має можливості використовувати місцеві природно-кліматичні умови перебуваючи з метою для відпочинку та здійснювати туристські подорожі. Доступність оздоровчого туризму полягає в тому, що перебувати на курортах, в рекреаційних зонах може практично здорова людина. Причому у цьому випадку зовсім на обов'язковий медичний огляд, спостереження лікаря та інтенсивне лікування.

Використовуючи природні лікувальні фактори досягається відновлення та загартування організму. Користь від оздоровчого туризму полягає в тому, що на фоні

оздоровчого ефекту відбувається культурно – пізнавальна діяльність. Культурно – дозвільні заходи, а це різноманітні походи, прогулянки, купання, катання на лижах, екскурсії, сприяють покращенню самопочуття, відновленню організму від надмірного розумового, фізичного та психологічного навантаження, підвищуючи працездатність людини.

Оздоровчий туризм посідає важливе місце у соціальному та культурному житті кожної людини, вирішує важливі загальнолюдські функції: відновлення психологічних, фізичних ресурсів, підвищення працездатності людини під час раціонального використання дозвілля. Тому оздоровчий туризм, як засіб активного дозвілля формує у студентської молоді мотивацію змістовного проведення відпочинку, що сприяє розвитку фізичних сил та відновленню систем організму. Оздоровчий туризм має достатньо виражену оздоровчу спрямованість на показники фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності.

Оздоровчий туризм – це, перш за все, туристські подорожі, поїздки та походи. Турист обирає для себе сприятливі для здоров'я природно-кліматичні умови з метою відпочинку. Оздоровчий туризм пов'язаний з перебуванням у рекреаційних зонах відпочинку осіб, яким не буде зайвий ефект оздоровлення від лікувально-оздоровчих процедур.

До основних оздоровчих та відновлювальних факторів відносяться природні лікувальні фактори, що використовуються для загартовування, а також туристські, спортивні, відновлювальні заходи. Також до цієї категорії відносяться організовані самостійні та групові походи, тематичні прогулянки місцевістю, усі види купання, катання на водних або гірських лижах, лижні прогулянки, екскурсії тощо.

Туристичних походів існує велика кількість, починаючи від найпростішого пішохідного до гірського, велосипедного, водного та лижного. Пішохідні походи поділяють на походи вихідного дня та походи різних ступенів та категорії складності. Для організації туристського походу необхідно мати туристське спорядження, а саме – рюкзак, спальник, намет тощо.

Розрізняють декілька видів пішохідного туризму одна з них так звана «легка хода» та бекпекер. Відмінною рисою легкохідства є мандрівник, що самостійно розробляє та здійснює подорожі. Базовий комплект туриста легкохідства – це рюкзак і те що в ньому (паливо, вода, їжа), спальник та засоби від дощу. Для пішохідного туризму одним з головних факторів є зменшення ваги спорядження, тому рекомендується брати в похід тільки необхідні речі, використовувати спорядження з більш легкого та водночас з міцного матеріалу, використовувати багатофункціональне обладнання.

Туристські походи проводяться в усіх регіонах України, для цього не потрібні спеціальні сертифіковані маршрути, траси, стежки. При сприятливих погодних умовах пішохідні мандрівки здійснюються в Україні з березня по листопад.

Мешканці, що перебувають у містах великої скупченості людей, частіше страждають на депресію та інші психічні захворювання. Отже, організовані прогулянки позитивно впливають на роботу мозку, покращують психічне та фізичне здоров'я. Знаходження туриста на свіжому повітрі, знайомство з місцевістю, аутентичні спостереження особливості краю під час прогулянки, знімає психологічне навантаження. Для отримання ефекту зміцнення та збереження здоров'я прогулянки повинні бути регулярними.

Висновки. Оздоровчий туризм, як засіб активного дозвілля формує у студентської молоді мотивацію змістовного проведення відпочинку, що сприяє розвитку фізичних та духовних сил і сприяє відновленню організму.

З огляду на те, що Україна має один із найкращих природних лікувально-оздоровчих потенціалів у Європі, питання вдосконалення санаторно-курортного комплексу стає одним з найпріоритетніших напрямів розвитку вітчизняного туризму, зокрема його лікувально-оздоровчого виду, що призводить до поповнення бюджету і зміцнення державної економіки в цілому.