

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Павленко Є.Є, Ільницька Г.С., Павленко В.О.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
для студентів денної форми навчання



Харків
НФаУ
2021

УДК 796.51
П12

Рецензенти:

К.В. Мулик, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури.

О.М. Мятига, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Харківського національного фармацевтичного університету.

*Рекомендовано ЦМК Національного фармацевтичного університету
(протокол № 2 від 07 жовтня 2020 року)*

Є.Є. Павленко

П 12 Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є.Є. Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко. – Х. : НФаУ. 2021. – 114 с.

У даному посібнику висвітлюються питання, що пов'язані з організацією діяльності оздоровчого туризму та наведені разом відомості про основні засоби оздоровчої рекреації.

У навчальному посібнику викладені поняття, терміни, історія розвитку оздоровчого туризму.

До розділів увійшли матеріали, що розкривають особливості впливу оздоровчої рекреації на різні функції організму людини, використання рекреації при проведенні занять та організації дозвілля, зміст проведення занять у рекреаційних зонах. Техніка безпеки під час проведення туристичних походів та заходи з попередження травматизму.

Наданий матеріал сприяє не тільки теоретичному вивченню навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм», але і його практичного застосування.

Посібник розрахований на студентів денної форми закладів вищої освіти та усіх, кого зацікавляють особливості оздоровчо-туристської діяльності.

УДК 796.51

©
Павленко Є.Є.,
Ільницька Г.С.,
Павленко В.О.
НФаУ, 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ I. Основні засади туристської та рекреаційно-оздоровчої діяльності.....	7
1.1. Основні поняття та визначення «оздоровчого туризму» та «рекреаційно-оздоровчої діяльності»	7
1.2. Оздоровчий туризм	11
1.3. Рекреаційний туризм.....	16
1.4. Формування оздоровчо-рекреаційної діяльності як загальної складової оздоровчого туризму	20
1.5. Організаційно-правові засади діяльності у сфері оздоровчого туризму	27
1.5.1. Створення туристичного підприємства.....	33
Запитання для контролю знань:.....	34
РОЗДІЛ II. Розвиток оздоровчого туризму	35
2.1. Древньогрецький та римський початковий період розвитку оздоровчого туризму.....	35
2.2. Становлення організованого лікувального та оздоровчого туризму.....	41
2.2.1. Курортологія як основа оздоровчого туризму.....	43
2.2.2. Історія розвитку бальнеологічних курортів в Україні.....	45
2.2.3. Загальне визначення лікувально-оздоровчого туризму.....	46
2.3. Формування індустрії оздоровчого туризму	48
2.3.1. Лікувально-оздоровчий туризм.....	53
2.3.2. Лікувальний напрям туризму	55
2.3.3. Реабілітаційний напрям туризму.....	58
2.3.4. Оздоровчий напрям туризму	60
2.3.5. Рекреаційний напрям туризму.....	66
Запитання для контролю знань:.....	67

РОЗДІЛ III. Побудова процесу оздоровчої рекреації	68
3.1. Оздоровча рекреація як вид соціальної діяльності людини	68
3.2. Значення відпочинку і рекреації в житті людини.....	73
3.3. Фізична рекреація у відновленні організму	77
3.4. Вплив оздоровчих рекреаційних технологій на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.....	79
3.4.1. Основи проведення рекреаційних занять.....	82
Запитання для контролю знань:	85
РОЗДІЛ IV Особливості використання рекреації при проведенні занять та організації дозвілля	86
4.1. Технологія проведення занять у рекреаційних зонах під час організації активного дозвілля.....	86
4.2. Зміст проведення та занять у рекреаційних зонах під час організації активного дозвілля.....	88
4.2.1. Технології використання скандинавської ходьби	90
4.2.2. Лижні та велосипедні прогулянки	96
4.2.3. Босонога стежка, як різновид оздоровчого туризму	99
4.2.4. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі	103
Запитання для контролю знань:	104
РОЗДІЛ V. Техніка безпеки під час проведення туристичних походів.....	106
Запитання для контролю знань:	108
ЛІТЕРАТУРА.....	109

ПЕРЕДМОВА

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

Аналізуючи показники якості життя українців у контексті очікуваної тривалості життя та тривалості здорового життя можна стверджувати про те, що рівень України у цьому показнику суттєво відрізняється від більшості країн світу. Тільки спільними зусиллями спеціалістів різних галузей можна повернути становище на краще.

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 реабілітації. Мета оздоровчого туризму – комплексне використання природних лікувальних факторів і рухової діяльності в лікувально-профілактичних цілях.

Оздоровчий туризм залишається одним з найбільш перспективних напрямків в індустрії туризму в її основі профілактичного спрямування у сучасній медицині, а також моди на здорове тіло та фізичну активність.

Мета навчального посібника – сформувати знання та вміння, які застосування у побуту та самостійній роботі студента.

У рамках реалізації цієї мети навчальний посібник дає основи організації дозвілля, технології проведення занять у рекреаційних зонах. Розглядаються технології зміцнення здоров'я, розвитку основних фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури.

Навчальний посібник розглядає історичні та методичні питання розвитку та впровадження у навчальний процес основ оздоровчого туризму, ефективного застосування на практиці у лікувальних та оздоровчих цілях.

РОЗДІЛ I. Основні засади туристської та рекреаційно-оздоровчої діяльності

1.1. Основні поняття та визначення «оздоровчого туризму» та «рекреаційно-оздоровчої діяльності»

Розглядаючи основні поняття та визначення тлумачення оздоровчого туризму треба зазначити сутність складових частин функціонування туризму в Україні.

Під туризмом ми розуміємо перебування людини за межами місць постійного проживання з метою отримання задоволення та відпочинку, оздоровлення та лікування. Мета подорожі може бути з пізнавальною, діловою, професійною, спортивною ціллю. Подорож привабливий спосіб життєдіяльності людства. Поступово визначився напрям діяльності туризм, який володіє своїми властивостями та характеристиками.

Туризм та самодіяльний туризм, відбувається індивідуально чи групою осіб та проводиться, як правило у вигляді мандрівки. Мандрівка відбувається пішки чи за допомогою різних засобів пересування. Туризм є один з головних елементів відпочинку, активного дозвілля, підвищення рухової активності та є важливим фактором здорового способу життя.

Туристична діяльність охоплює сферу надання туристичних послуг: організація маршрутів подорожі, придбання квитків, бронювання готелів, виготовлення путівників та інше.

Туризм можна класифікувати за принципами:

- географічний (внутрішній, міжнародний);
- цільовий (розважальний, рекреаційний, оздоровчий, спортивний відпочинок, професійний, діловий, науково-пізнавальний, екстремальний, лікувальний);
- пізнавальний (придбання та поглиблення знань про природу природних явищ, історії та сьогодення людства, культури інших народів і країн);

- за способом пересування (пішохідний, водний, велосипедний, залізничний, автотуризм, кінний туризм, лижний);
- за фізичним навантаженням (активний – походи, мандрівки, подорожі тощо), (пасивний – транспортний, стаціонарний тощо);
- за учасниками (індивідуальний, сімейний, груповий, дитячий, молодіжний, студентський, осіб похилого віку, осіб з вадами здоров'я);
- за розташуванням (водний, гірський, лісною місцевістю) [12].

Спортивний туризм надає можливості вдосконалювати спортивну майстерність, підвищувати рівень фізичної підготовки, вдосконалювати навички у подоланні природних перешкод, участь у спортивно-масових заходах. Спортивний туризм офіційно визнаний видом спорту і відноситься до не олімпійських видів спорту, головною формою організації є змагання або спортивні походи. Заходи з організації діяльності спрямовані на випробування фізичних та психологічних сил людини, вдосконалення спортивної майстерності. Основна направленість спортивного туризму є підготовка та участь спортсменів у спортивних походах різної складності, подолання природних перешкод, участь у змаганнях зі спортивного туризму, тематичних екскурсіях [6]. Активний туризм має відмінності від пасивного туризму, який передбачає підготовку та участь у змаганнях та спортивних іграх на професійному й аматорському рівнях. Пасивний туризм – супровід спортсменів, а також участь у спортивних заходах у якості глядачів [11].

Рекреаційний туризм це – особливий вид туризму, який сприяє відновленню фізичних, моральних та психологічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлення, тому його часто називають оздоровчим.

Реабілітаційний туризм існує для лікування захворювання засобами туризму з використанням фізичних прав.

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 [12].

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.

Організація оздоровчого, культурного відпочинку є одна з перспективних форм залучення студентської молоді до рухової активності з використанням засобів активного туризму, що у свою чергу відбивається на загальному стану здоров'я людини.

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

Рекреаційна діяльність являє собою активність у вільний час, що асоціюється з позитивними емоціями та має соціально сприятливі

характеристики. В основі рекреаційної діяльності лежать потреби людини, його життєві цінності, особливості внутрішнього світу і духовне сприйняття навколишнього середовища. Задоволення даних потреб є головним завданням формування рекреаційної активності, як з боку самої особистості, так і з боку громадських інститутів. Галузь рекреаційної діяльності включає використання природних ресурсів та об'єктів і культурно-історичного комплексу, формуючи та залучаючи також матеріально-технічну базу та трудові ресурси. Рекреаційні потреби являють собою інтелектуально сформовану одиницю суспільства або суспільством в цілому, необхідність в оновленні та розширенні фізичних і духовних сил.

Рекреаційна діяльність визначається трьома чинниками: рекреаційними потребами, рекреаційними ресурсами і наявними грошовими ресурсами.

Окремі види рекреаційної діяльності доволі чітко диференціюються на певні рекреаційні заняття, до яких належить виділена в просторі і часі рекреаційна діяльність у межах однієї доби (купання, сонячні ванни, катання на яхті, катері, віндсерфінг, польоти на пара-планах, відвідання музею, екскурсія по місту тощо).

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна, розважальна. У наш час абсолютно чітко їх диференціювати не можливо. Це пов'язано з тим, що взаємопроникнення різних видів рекреаційної діяльності нині є велінням часу. Орієнтуючись із тих чи інших причин на якийсь один основний вид рекреаційної діяльності, відпочиваючі хотіли б максимально наповнити свій вільний час всіма доступними їм іншими її видами.

Оздоровчо-спортивний вид рекреаційної діяльності є найрізноманітнішим. Від 70 до 80% туристів віддають перевагу купанню і загорянню на пляжі. Купально-пляжна діяльність дає змогу відпочиваючим отримувати найрізноманітніші послуги (купання, сонячні ванни, харчування, гра з м'ячем, водні лижі, пара-планери, віндсерфінг, прогулянки берегом тощо).

Серед інших видів оздоровчо-спортивної рекреаційної діяльності можна виокремити маршрутний, прогулянковий, водний, підводний (дайвінг), рибальський, мисливський, гірськолижний туризм, альпінізм. Кожен з цих видів діяльності постійно диверсифікується. Наприклад, підводний туризм поділяється на спортивний, пізнавальний, археологічний, екстремальний тощо.

1.2. Оздоровчий туризм

Як вже зазначено, 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 лікувальних, оздоровчих процедур.

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

Туристичних походів існує велика кількість починаючи від найпростішого пішохідного до гірського, велосипедного, водного, 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, і т.п.

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 один з головних факторів зменшення ваги, тому рекомендується брати в похід тільки необхідні речі, використовувати спорядження з більш легких та водночас з міцного матеріалу, використовувати багатофункціональне обладнання.

Бекпекер – це своєрідна форма подорожі, за перекладом (англ. Backpacking) подорож з рюкзаком. Форма подорожі пояснює, що людина мандрує виключно з рюкзаком без зайвих споряджень, носить всі необхідні речі. Бекпекери – розміщуються у дешевому, аскетичному помешканні, харчуються місцевою їжею, спілкуються та сприймають місцеві традиції та звичаї [52].

Туристські походи проводяться в усіх регіонах України для цього не потрібні спеціальні сертифіковані маршрути, траси, стежки. При сприятливих погодних умовах пішохідні мандрівки здійснюються протягом з березня по листопад [14].

Організовані прогулянки впливають на роботу мозку, покращуючи психічне здоров'я. Знаходження туриста на свіжому повітрі, знайомство з місцевістю, спостерігаючи аутентичні особливості краю під час прогулянки, підсвідомо ми знімаємо психологічне навантаження. Мешканці, що перебувають у містах великої скупченості людей, частіше страждають на депресію та інші психічні захворювання. Прогулянки повинні бути регулярними, щоб отримати ефект зміцнення та збереження здоров'я.

Харчування туристів під час подорожі, походу мають певні особливості. Харчування туристів залежить від терміну походу, підготовленості, категорії складності маршруту та інших умов проведення заходу. Зрозуміло, що режим харчування оздоровчих, туристських походів відбувається в залежності від контингенту учасників заходу та передбачає самостійне приготування їжі на відкритому повітрі.

При складанні калькуляції меню слід враховувати енергозатрати туристів. Раціональне харчування повинно компенсувати енергозатрати туриста під час подорожі. В умовах звичайного нескладного маршруту

енергозатратні кілокалорії складають 3000-3500 ккал щоденно на кожну людину. Враховуючи тривалість походу, вагову обмеженість при транспортуванні, об'ємність та тяжкість харчових продуктів слід правильно визначити продукти, які мають містити оптимальну кількість жирів, білків, вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей. Основною вимогою добору продуктів для походу висококалорійність та тривалість зберігання [29].

Однією з основних умов здорового способу життя достатнє надходження води в організмі. Організм втрачає від 3 до 5 літрів води на добу при значних навантаженнях, а якщо додати високу температуру та сухість повітря то ця цифра може зрости значно більше. Тому необхідно під час подорожі дотримуватись водно-сольового режиму. Водний баланс означає співвідношення води, що поступила і виділилася, в організмі. Порушення призводить до змін функціонального стану організму. Під час походу не рекомендується вживати велику кількість води, а лише у вечері туристи можуть дозволити повністю вгамовувати питну збудливість. Надмірне вживання води призводить до симптомів інтоксикації та зниження температури тіла.

Безпека туристської подорожі має певні особливості. Відправляючись у подорож, турист повинен ознайомитись з технікою безпеки проходження маршрутів. Певні непередбачувані обставини у поході можуть зашкодити здоров'ю, зробити туристичний відпочинок неможливим або мати негативні наслідки від втраченого часу. Головне завдання техніки безпеки у поході дотримуватись правил безпечного пересування.

Шкідливі чинники у туризмі можна класифікувати так: на першому місці – це небезпека травмування, яка може виникнути у результаті незнайомого або досить складного рельєфу місцевості, пошкодження туристського спорядження та інвентарю, що спричиняють травми. Небезпека травмування може виникнути у разі відсутності чи невідповідної до походу екіпірування туристу (незручне взуття, тканини, що не пропускають повітря або навпаки не зберігають температурний режим тіла) [38].

Пожежонебезпека може виникнути у разі не дотримування вимог нормативних документів правил пожежної безпеки, зберігання та розведення вогню під час виготовлення їжі.

Вплив довкілля зумовлений підвищенням або зниженням температури, тому необхідно тримати тіло у постійному температурному режимі.

Наступний шкідливий чинник – це біологічні впливи. Запобігти впливу цього ризику слід дотримуватись індивідуальних санітарних норм, мати препарати дезінфекції, стерильні серветки, дотримуватись норм приготування їжі у поході, зокрема миття посуду не забрудненою водою.

Психофізіологічні навантаження відбуваються у разі надмірного навантаження на психіку туриста впродовж походу, коли група людей відчуває різну фізичну підготовленість. Інтенсивність походу треба проектувати з певним часом для відпочинку та відновлювані фізичних та моральних сил.

Туристи мають знати та вміти уникнути можливих травм, шкідливих чинників що зашкодить здоров'я та може зіпсувати уявлення від цікавої подорожі.

Кожний турист обирає сприятливу для оздоровлення кліматичну зону. В залежності від вподобань туриста та рекомендацій лікарів, короткочасне перебування в місцевості, комфортній для відпочинку туриста, відбувається процеси відновлення організму. Такі зміни обумовлені зміною клімату та сприятливо впливають на організм нормалізуючи порушені функції та активізують роботу адаптаційних систем.

Оздоровчий ефект відбивається у підвищенні стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, відбувається активізація та мобілізація резервних захисних сил організму.

Аеротерапія, геліотерапія, і таласотерапія – це складові кліматотерапії.

Вивчені та успішно застосовуються методи аеротерапії, геліотерапії, і таласотерапії у лікуванні та оздоровленні у поєднанні з фізичними вправами. Прогулянки місцевістю без фізичного навантаження, спортивні розваги,

скандинавська ходьба, плавання без урахування часу посилює оздоровчий ефект лікування, сприяє загартуванню організму.

Аеротерапія – унікальний метод застосування чистого повітря у лікувальних цілях. Великою профілактичною цінністю є доступність впровадження відновлених дій. Аеротерапевтичні дії направлені на регуляцію нервових систем в результаті чого збагачується організм киснем. Аеротерапія проводиться строго дозованою методою у вигляді повітряних ванн.

По – перше, відкритий свіже повітря сприяє охолодженню шкірні рецепторів, нервових закінчень слизових, підвищуючи тим самим поріг чутливості та покращуючи терморегуляцію організму, сприяючи його загартовуванню. По – друге, при збільшенні кількості кисню в організмі кров починає насичуватися їм, активізуючи при цьому шкірне дихання. По – третє, аеротерапія в цілому сприятливо психоемоційний вплив на людину. Звичайно аеротерапію поєднують з ходінням та рухливими іграми.

Геліотерапія – застосування в профілактичних та лікувальних цілях сонячних ванн. В основі оздоровчого впливу на організм лежать сонячні промені, їх теплові, світлові і хімічні властивості. Застосовуючи лікувальні властивості сонячних променів поліпшується загальне самопочуття, відновлюються порушені функції організму. При практичному застосуванні слід враховувати індивідуальні особливості організму. При неправильному застосуванні можна придбати зворотню реакцію організму на сонячні промені. Тому застосування сонячних ванн слід проводити з врахуванням рекомендацій медичного працівника [46].

Додатковим фактором впливу на людину діє також вологий морське повітря. Таласотерапія характеризується як природний інгалятор що забезпечує організм підвищеною концентрацією кисню, легких іонів. Вологе морське повітря містить велику кількість фітонцидів, солей натрію, броду, йоду, що позитивно впливає на відновлені функції організму.

Волога температура та сприятлива температура тепла розкриває доступ до тіла, дозволяє активним речовинам проникати в організм як з поверхні шкіри, так і через дихальні шляхи, активізуючи обмінні процеси.

1.3. Рекреаційний туризм

Рекреаційний туризм – це особливий вид туризму, який вміщує подорожування людини з заняттями рекреаційною діяльністю у вигляді активного відпочинку. Такий вид діяльності передбачає відновлення фізичних та психологічних сил шляхом дозованих фізичних навантажень при сприятливому впливу природних чинників.

Найбільш властиві рекреаційного туризму види рекреаційної діяльності – це прогулянкова рекреація, курортне оздоровлення, кліматотерапія, купання [37].

Прогулянкова рекреація поділяється на дві групи застосування рекреації, перша розрахована з обмеженими фізичними можливостями туриста, друга передбачає пішохідні прогулянки з проходженням по стежках рівнині поверхні та пересічній місцевості, тобто прогулянки позитивно впливають на кровообіг та частоту дихання. Вид прогулянки, що сприятливо впливає на підвищення до чутливості нервової системи, впливають тренуваність м'язів плечового поясу, тулубу, ніг стимулюють обмін речовин, органів травлення, активізує кровообіг людини називають теренкурами (від фр. *Terrain* – місцевість і нім. *Kuren* – лікувати) [54].

Теренкури, за своїм призначенням медичних працівників, направлені на лікувальні цілі. Лікувальний ефект досягається регулярними, багаторазовими пішохідними прогулянками з застосуванням помірного навантаження, які чергуються з різною складністю маршрутів. Для теренкурів облаштовують, як правило, три маршрути з урахуванням навантаження що зростає. Початковий маршрут (маршрут для пацієнтів з обмеженими фізичними можливостями) до 500 метрів, середній до 1500 метрів та помірно важкий до 3000 метрів. Маршрути прогулянки мають рівнини відрізки та підйоми під невеликим

кутом. Стежки теренкуру повинно обладнати через кожні 200 метрів зони для відпочинку.

При призначенні лікувальної ходьби медичний працівник повинен розробити та узгодити індивідуальні плани, визначати навантаження відповідно до функціонального стану пацієнта, а також фізичну підготовленість. При лікуванні з застосуванням теренкуру обов'язково треба передбачити зміни погодних умов, наявність відповідного одягу, взуття. Слідкувати під час прогулянки за правильним диханням [47].

Курортне оздоровлення. Під курортами ми звикли розуміти місцевість, територія, де знаходяться та використовуються лікувальних чинників місцевості та діють лікувально-профілактичні санаторії. Курорти також повинні забезпечувати комплексом необхідних технічних і медичних засобів для надання допомоги хворим.

Курортне оздоровлення поліпшує здоров'я людини, використовуючи природні лікувальні властивості. Природні чинники: клімат (кліматотерапія), мінеральні води (бальнеотерапія), лікувальні грязі (грязелікування).

У кліматотерапії використовують для оздоровлення властивості клімату, його температурного режиму, атмосферного тиску, чинника повітря, показника сонячної радіації та інше. Враховується цілющі властивості зумовлені положенням на місцевості, висотою над рівнем моря, рослинністю.

Використовуючи дії повітряних та сонячних ванн в організмі відбувається насичення крові киснем, поліпшується дихання, збалансування нервової системи, сну повільної глибини. Процедура купання має властивості. По – перше, хворі, які мають ураження опорно-рухового апарату, у воді долають гідростатичний тиск тіла, вільно застосовую рухові вправи. По – друге, під час купання у відкритих водоймах турист отримує подвійний оздоровчий ефект від дії води та чистого повітря та сонячної радіації при цьому плавальні рухи забезпечують максимальну роботу м'язової системи, забезпечуючи безпечний режим навантаження [4].

Бальнеотерапія - вид оздоровлення, що головним лікувальним фактором використовує природні мінеральні води. Найбільш розповсюджені лікувальні води: гідрокарбонатні, хлоридні й сульфатно–натрієві, кальцієві, магнієві та інші.



Фото. 1 Бад-Фюсінг



Порторож



Блед

Бальнеологічні курорти Європи: у Німеччині, (Бад-Райхенхаль, Бад-Фюсінг), Чехії (Карлові Вари, Гаррахов, Крконоше), Словенія (Рогашка, Порторож, Блед), Словаччині (Баньська Бастріца, Бешенево, Бардіївські Купелі), Швейцарії (Лейкербад, Санкт-Мориц), Угорщині (Хевіз, Мішкольц-Тапольца) та ін. Фото. 1, 2

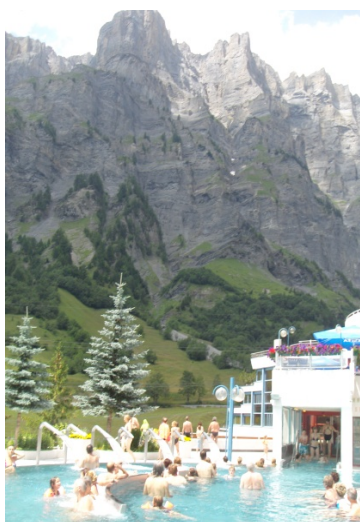


Фото 2. Лейкербад



Санкт-Мориц



Бад-Райхенхаль

В Україні бальнеологічні курорти з лікувальними властивостями мінеральних вод – Трускавець, Східниця, Моршин, Паляна (Свалява),

Солотвино, Кваси, Шиян, Синяк, Міжгір'я, Миргород, Слов'янськ, Березовські мінеральні води, Рай-Еленівка.

Усі відомі бальнеологічні курорти засновані та використовують природні термальні джерела.

Грязелікування застосовується для відновлення, лікування при грязьових курортах у вигляді грязьових аплікації, обгортанні. Процедура грязелікування відбувається у спа-комплексах для лікуванні суглобів, ураженнях шкіри, нервової системи. Грязьові обгортання посилюють кровообіг, прискорюють обмін речовин, сприяють виведенню токсинів.

В Україні використовують для лікування сульфідні грязі, які містять багато корисних компонентів (солей, каротину, сірководню, пеніциліноподібних та фолікуліноподібних речовин), родонові ванни у грязелікувальних курортів Одеси, Моршина, Слов'янск.

Змішані типи курортів – використовуються відразу декілька природних лікувальних ресурсів для лікування, медичної реабілітації, профілактики захворювань та рекреації [42].

До курортів з кількома лікувальними факторами в Україні належать:

- бальнеокліматичні: Верховина;
- бальнеогрязеві: Миргород, Моршин, Трускавець;
- кліматогрязеві: Бердянськ, Маріуполь, Кирилівка, Куяльник.

Останнім часом курорти розвиваються як багатофункціональні туристичні центри з розвиненою інфраструктурою де залучаються різні сектори ринку. Різноманітність рекреаційних потреб, попит на сучасні елітні, соціальні, вікові рекреаційні уподобання відкриває нові можливості появи цільової спеціалізації організації курортно–рекреаційного профілю [24].

1.4. Формування оздоровчо-рекреаційної діяльності як загальної складової оздоровчого туризму

Отримання теоретичних знань та практичних навичок у процесі навчання необхідні для успішної організації оздоровчо-рекреаційної та туристично-рекреаційної діяльності, освоєння сукупності видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, форм, прийомів, способів та методів реалізації рекреаційних послуг.

Основні завдання оздоровчо-рекреаційної та туристично-рекреаційної діяльності спрямовані на формування цілісної системи знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я, формування світогляду щодо необхідності ведення здорового способу життя. Формуючи систему знань як загальну складову оздоровчого туризму засвоїти практичні навички організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Комплекс методів контролю стану здоров'я та оцінка ефективності різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди використовується у практичній діяльності.

Сучасне тлумачення туризму – розглядається як багатогранне явище, як сукупність різних напрямів економічної, історичної, географічної, медичної, спортивної, виховної діяльності. Туризм не можна розглядати як окрему галузь. Туристична діяльність представляється як група пов'язаних галузей. До прикладу, М. Бондаренко дає наступне означення категорії «туризм»: «це сукупність різних напрямів економічної діяльності, взаємодія яких, прямо чи опосередковано, задовольняє потреби туристичного потоку та виступає каталізатором сучасних суспільно-економічних процесів» [5].

Оздоровчий туризм як складова частина туризму побудована на знаннях та інформації медичної, спортивної, історичної галузях, що докорінно змінює діючі туристичні технології, саму сутність туристичної діяльності, посилюючи її вплив на інтелектуалізацію суспільства.

Розглядаючи туризм як складову частину оздоровчо-рекреаційної діяльності людини досить поширеною є думка, що «рекреація» – поняття значно ширше, оскільки включає практично всі види діяльності людини у її вільний від роботи та навчання час, який вона проводить поза своїм постійним помешканням, тоді як «туризм» – поняття вужче і глибше, оскільки цей процес супроводжується споживанням відповідних послуг, тобто купівлею певної продукції/товару чи послуг і використанням ресурсного потенціалу території. Т.Ю. Круцевич під поняттям рекреації[21] зі співавторами розуміє «добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці».

Існує багато принципіальних підходів до визначення феномену туризму, його функціональних характеристик.

Питання чіткого визначення дефініцій у туристичній сфері й досі залишається відкритим. Так, наприклад, донині немає єдності думок щодо розмежування понять «туризм» і «оздоровчий туризм». Найбільш універсальне, уніфіковане визначення туризму як термінологічного апарату можна вважати прийняте Всесвітньою туристською організацією, використовується в усіх країнах – членах ВТО, в тому числі в Україні. Згідно з цим визначенням, туризмом вважається діяльність осіб, які подорожують і перебувають у місцях, що знаходяться за межами їхнього звичайного середовища протягом періоду, що не перевищує одного року підряд, з метою відпочинку, діловими та іншими цілями. У Законі України «Про туризм» записано: «Туризм – тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання з оздоровчою, пізнавальною або професійно-діловою метою без заняття оплачуваною діяльністю».

Оздоровчий туризм посідає важливе місце в соціальному та культурному житті кожної людини, вирішує важливі загальнолюдські функції: відновлення психологічних, фізичних ресурсів, працездатності людини, раціональному використанню дозвілля. Тому, оздоровчий туризм, як засіб активного дозвілля формує мотивацію змістовного проведення

відпочинку, що сприяє розвитку фізичних сил та відновленню організму. Оздоровчий туризм має достатньо виражену оздоровчу спрямованість на показники фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, розширеного відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини.

Характеризуючи оздоровчий туризм на думку Жданової О, Блистів Т, Чеховської Л. необхідно розглядати як систему і форму проведення вільного часу у походах і поїздках, які поєднуються з активним відпочинком і зміцненням здоров'я людини, з підвищенням її загальної культури та освіти [15]. Упродовж навчання студенти опановують знаннями з законодавчої бази, вивчають суспільні функції, систему управління загальною сферою туризму, зміст та особливості оздоровчого туризму, організаційні засади проведення оздоровчо-рекреаційної діяльності. У цьому розумінні до сфери оздоровчого туризму відноситься програмування навантажень та контроль їх впливу на організм людини, вміння організовувати і проводити походи вихідного дня, змагання, складати маршрути.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність є невід'ємною частиною життя сучасної людини, яка має високий рівень загальної культури і піклується про власне здоров'я. Тому залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності є першочерговим завданням фахівців з фізичної культури [16].

Узагальнюючи передовий вітчизняний та зарубіжний досвід можна розглядати рекреацію як систему оздоровчих, пізнавальних, спортивних і культурно-розважальних заходів, спрямованих на відновлення психофізичних сил людини з використанням рекреаційних ресурсів та констатувати наявність кількох підходів до визначення рекреації, серед яких розуміння терміну як:

- діяльність, що спрямована на відпочинок та організацію активного дозвілля;
- засіб відновлення фізичних, моральних, інтелектуальних сил, витрачених у процесі праці, навчання;

- засіб набуття і реалізації свідомих життєвих цінностей;
- засіб свідомого ставлення до власного здоров'я.

За результатами проведених досліджень, О.В. Андрєєва [2] виявила, що на сьогодні концептуальний апарат фізичної рекреації знаходиться в стадії формування. Водночас автор наголошує, що найбільш системно даний термін розкрито Зайцев В.П. [17], згідно з яким у широкому змісті фізична рекреація розглядається як біосоціокультурний феномен, притаманний людині, який проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля та у вузькому змісті як типові види фізкультурно-рекреаційної діяльності, які здійснюються у самостійних чи організованих формах.

Слушною нам видається точка зору Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелова[20], що фізична рекреація як вид життєдіяльності людини, спрямований на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний від роботи час. Як вважають Р.С. Мороз, К.В. Мулик, В.В. Мулик, Є.Н. Приступа рекреаційна діяльність - це активний відпочинок у спеціально відведений для цього час, спрямований на відновлення сил, збереження і зміцнення здоров'я, розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Наявні погляди з цього питання можна класифікувати трьома чинниками: рекреаційними потребами, рекреаційними ресурсами і наявними грошовими ресурсами [31].

Зміст фізичної рекреації ґрунтується на вивченні та узагальненні руховій активності де в якості основних засобів фізичного виховання студентської молоді використовуються фізичні вправи. Зазвичай заняття з застосуванням фізичних вправ проводяться у вільний або спеціально відведений час. Сутність та основні принципи фізичної рекреації полягають у здійсненні оздоровчо-рекреаційної діяльності на добровільних засадах, що в свою чергу характеризується наявністю певних рекреаційних послуг. Рекреаційні послуги виконується переважно в природних умовах і мають оптимізаційний вплив на організм людини. Враховуючи освітньо-виховні компоненти які відображають культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти оздоровчо-рекреаційної діяльності відіграє особливу

роль у формуванні аксіологічного відношення студентської молоді до власного здоров'я. [3].

З поняттями рекреації та фізичної рекреації нерозривно пов'язане поняття рекреаційної або оздоровчо-рекреаційної діяльності, згідно з якими оздоровчо-рекреаційна діяльність – це:

- діяльність людини у вільний час, яка здійснюється з метою відтворення працездатності та характеризується економічною, соціально- культурною і медико-біологічною функціями;
- процес раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямований на відновлення і розвиток її фізичних і духовних сил під час дозвілля;
- діяльність, що спрямована на зміцнення здоров'я шляхом заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм і засобів рухової активності та включає елементи розваги;
- діяльність, що спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей.

Крім того, у рамках вивчення оздоровчо-рекреаційної діяльності людини виокремилося поняття технології оздоровчо-рекреаційної діяльності.

На думку В.А. Товта, системою технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності слід розглядати як окремий напрям фізичної культури та його елементів, які об'єднані в єдине ціле і можуть функціонувати самостійно.

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене можемо зазначити, що оздоровчо-рекреаційна діяльність – це спеціально організоване дозвілля оздоровчої і відновлювальної спрямованості з використанням засобів рекреації, що має на меті підвищення фізичної працездатності людини і тим самим, ефективності його праці.

Необхідно зауважити, що оздоровчо-рекреаційна діяльність студентів має окремі відмінності. Так, з точки зору Н.В. Свірщук, основу оздоровчо-

рекреаційної діяльності студентів складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, які застосовуються у вільний або спеціально відведений час для зміцнення здоров'я та їх активної участі у суспільному житті, а заданими Н.Г. Гончарової, основу рекреаційно-оздоровчих технологій для студентів складають різноманітні види рухової активності та елементів видів спорту.

Поділяючи думку В.С. Вовканича, А.Ю. Ажиппо [7, 55], згідно з якою головним компонентом фізичного виховання студентів є спеціально організована обов'язкова рухова активність, яка регламентується відповідними державними навчальними програмами, та добровільна – що проводиться увільний від навчання час.

Тоді оздоровчо-рекреаційна діяльність студентів – це спеціально організоване дозвілля з широким використанням засобів ігрових технологій на свіжому повітрі для відновлення психофізичних сил з метою ефективного навчання та формування здорового способу життя.

Розглянемо історичні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів у закладах вищої освіти. Вивчаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність у історичному аспекті, можна стверджувати, що будь-яка система фізичного виховання старіє з плином часу, звільняючи місце для нових, більш досконалих систем, що задовольняють вимоги часу більшою мірою.

Дослідженням цієї проблеми, зокрема тенденцій та закономірностей розвитку і становлення фізичної рекреації на різних етапах вивчали Н. В. Москаленко [30], С. Б. Пангелов [36].

Огляд історії виникнення, розвиток та впровадження фізичної рекреації в систему фізичного виховання закладів вищої освіти дає можливість зрозуміти мотиви та причини, які спонукають людей, зокрема студентську молодь займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю.

Системний аналіз світового масиву наукових знань і міжнародного досвіду розвитку рекреації дав підставу виділити основні теорії походження рекреації. Серед найбільш розповсюджених стверджень науковців, автори

[50] виділяють теорію надлишкової енергії (акцентує увагу на діях, що притаманні доісторичної людини – накопичувати «надлишок» енергії, що зумовлює діяти творчо і має єдиний вихід – активний відпочинок, активне дозвілля); теорія виходу емоцій (мобілізуюча роль емоцій, що спрямовується в вигляді гри при активному дозвіллі як порятунок від негативного, шкідливого для організму емоцій); теорію самовираження (ураховує природу людини, її психологічні особливості); теорію релаксації (взаємозв'язок розуму і тіла); теорію біологічного відпочинку (акцентує на біологічній необхідності відпочинку) тощо.

У зарубіжному суспільстві, сформувалися концепції, які розглядають рекреацію як складник часового простору, як вид людської життєдіяльності, психологічний стан людини, ознаку цілісного способу життя [12]. Як зазначають дослідники [8; 9], чимало сучасних рекреаційних занять беруть свій початок від міфологічної свідомості, магічної практики, обрядів, а також ігрових дій і святкових заходів давнини.

Людина у первісному суспільстві не мала вільного часу у нашому розумінні. З появою життєдіяльності людини виникла необхідність сформованих соціальних відношень (соціальна диференціація праці, розвинуте суспільне життя). Готовність всіх членів спільноти до необхідної діяльності при досягненні потрібних цілей вимагала застосування фізичних вправ, змагальної активності, що в ті часи дозволяло підтримувати фізичну форму.

Сучасні підходи до визначення поняття фізична рекреація та його сутність розкрито у працях О.В. Андрєєва [1], М. А. Ельмурзаєва, К. Ш. Дунаєва, Т. Ю. Круцевич [21]. Соціально-психологічні особливості фізичної рекреації висвітлені у доробках В. П. Зайцева [17], І. В. Зоріна, Н. С. Мироненка, С. Н. Реховської, Ю. Е. Рижкіна.

За даними С.Б. Пангелова [36], розвитку фізичної рекреації і її широкому розповсюдженню протягом ХІХ ст. – перших двох десятиліть ХХ ст. сприяли політичні, соціальні, економічні, культурні, військові чинники.

1.5. Організаційно-правові засади діяльності у сфері оздоровчого туризму

Туристична галузь в Україні набуває в останні роки найбільш привабливішою та перспективною галуззю, яка має величезний економічний потенціал для стрімкого розвитку економіки країни. Тому першочерговим завданням відповідних державних установ в Україні для сталого розвитку галузі туризму та її складових, якою є оздоровчий туризм є впровадження організаційно-правових засад з метою зміни суспільних відносин між суб'єктами туристичної діяльності.

Ринкові економічні відносини відбуваються у всіх сферах діяльності у тому числі і організації діяльності туризму. Всі суспільні відношення в Україні регулюються відповідними нормативно-правовими документами і це в першу чергу Закон України «Про туризм».

В Законі України «Про туризм» надається чітке тлумачення виду діяльності туризм, що означає виїзд особи з місця постійного проживання на деякий час в оздоровчих, пізнавальних, ділових, фахових чи будь яких цілях.

Нас цікавить складова туризму – оздоровчий туризм, як важлива сфера соціальної діяльності в контексті розвитку і зміни суспільних відносин що забезпечує юридична наука та правові нормативні документи, що регламентують діяльність.

Важливою умовою розвитку туристичної галузі в Україні є сформованість дієвого регуляторного механізму, що поєднує державне регулювання та ринкове саморегулювання. Стрімкий розвиток оздоровчого туризму відбувається у результаті освоєння територіальних цілющих родовищ, мінеральних джерел. Ринкове саморегулювання стикається з низкою негативних факторів: суперечливість та неузгодженість окремих нормативно-правових положень, недосконалість нормативно-правової бази, відсутність ефективної державної програми, яка б регулювала оздоровчий туризм, як перспективний напрям цієї соціальної сфери. Нормативно-правові документи повинні регулювати розвиток національної туристичної індустрії, сприяти підвищенню ефективності туристичної сфери. Наявність потенційних

можливостей оздоровчого туризму недостатньо для реалізації завдань сфери туристичного обслуговування, потребує комплексного підходу до розв'язання проблем у вигляді юридичних та правових засад та гарантій [33].

Нормативне визначення туризму характеризує відповідну діяльність, яка закладена в основи державного регулювання туристичної галузі та закріплення положень у відповідних нормативно-правових актах.

Ключовими при визначенні терміну «туризм» є поняття прогулянка, поїздка, подорож. Розкриваючи термін «туризм» ми враховуємо форми пересування (піший, транспортний), форми організації відпочинку (самодіяльний, організований, стаціонарний), дозвілля (активний, пасивний, змішаний) та термін перебування осіб що подорожують з будь-якою метою: оздоровчою, пізнавальною, спортивною.

Так, Закон України «Про туризм», визначає загальні правові, організаційні та соціально-економічні засади реалізації державної політики України в галузі туризму та спрямований на забезпечення закріплених Конституцією України прав громадян на відпочинок, свободу пересування, охорону здоров'я, на безпечне для життя і здоров'я довкілля, задоволення духовних потреб та інших прав при здійсненні туристичних подорожей. Він встановлює засади раціонального використання туристичних ресурсів та регулює відносини, пов'язані з організацією і здійсненням туризму на території України [18, 22].

Законом України «Про туризм» визначені ключеві загальні правові, організаційні, виховні та соціально-економічні засади реалізації державної політики в галузі туризму. Закон України «Про туризм» став правовим підґрунтям для розробки цілого комплексу галузевих нормативно-інструктивних документів, що регламентують конкретні аспекти туристичної діяльності [40].

Законом України «Про туризм» визначено центральний орган виконавчої влади – Державна туристична адміністрація України. Діяльність Державної туристичної адміністрації України спрямовується на створення

умов для стимулювання ділової активності суб'єктів туристичного підприємництва, забезпечення оптимального рівня державного регулювання процесу розвитку оздоровчого туризму зокрема та туризму в цілому.

Державна туристична адміністрація України в установленому порядку вносить пропозиції щодо формування державної політики у туристичній та курортній галузях, забезпечує її реалізацію, здійснює управління в цих галузях, а також міжгалузеву координацію та функціональне регулювання з питань, віднесених до її відання [35].

Зокрема, Законом України «Про курорти» закріплено правові, організаційні, економічні та соціальні засади розвитку курортів в Україні; Закон спрямований на забезпечення використання з метою лікування і оздоровлення людей природних лікувальних ресурсів, природних територій курортів, які є надбанням народу України, та їх охорони. Законом України «Про курорти» визначені спеціалізовані заклади, які надають лікувально-оздоровчі послуги – це курорти, санаторії, пансіонати тощо [19].

Курорт – відповідна територія, що має природні лікувальні ресурси з цільовим призначенням для оздоровлення та лікування. Територія, що має необхідні будівлі та споруди з об'єктами інфраструктури для медичної реабілітації, профілактики захворювань та для рекреації.

За характером природних лікувальних ресурсів курорти поділяються на державні та місцеві. Державні курорти знаходяться під охороною держави, як території які містять особливо цінні природні лікувальні ресурси та використовуються у лікувальних, реабілітаційних та профілактичних цілях.

Курорти місцевого значення містять природні лікувальні ресурси загальнопоширеного використання у лікувальних, реабілітаційних та профілактичних цілях.

Дієвим документом розвитку економіки та туристичної інфраструктури, якості туристичних послуг стало схвалення розпорядження Кабінету

Міністрів України від 16 березня 2017 р. № 168-р «Стратегії розвитку туризму та курортів на період до 2026 року» [44].

Метою реалізації Стратегії є формування сприятливих умов для активізації розвитку сфери туризму та курортів згідно з міжнародними стандартами якості та з урахуванням європейських цінностей, перетворення її на високорентабельну, інтегровану у світовий ринок конкурентоспроможну сферу, що забезпечує прискорення соціально-економічного розвитку регіонів і держави в цілому, сприяє підвищенню якості життя населення, гармонійному розвитку і консолідації суспільства, популяризації України у світі.

Основними стратегічними цілями розвитку сфери туризму та курортів з урахуванням сучасного стану і тенденцій розвитку України на період до 2026 року є:

- створення конкурентоспроможного національного туристичного продукту на засадах системної маркетингової діяльності, спрямованої на чітке позиціонування різних видів туристичних продуктів, адаптованих до вимог і очікувань споживачів;
- забезпечення ефективного і комплексного (економічного, соціального, екологічного та інноваційного) використання наявного туристичного та курортно-рекреаційного потенціалу шляхом розв'язання проблеми рекреаційного природокористування і охорони навколишнього природного середовища та удосконалення територіальної структури сфери туризму та курортів з метою розвитку туристичних територій, брендингу територій;
- системне підвищення якості інфраструктури курортів та рекреаційних територій шляхом виконання комплексної програми поетапного вдосконалення матеріально-технічної бази з використанням можливостей кластерних моделей, державно-приватного партнерства та соціального замовлення;
- удосконалення інформаційної інфраструктури рекреаційних та туристичних послуг шляхом створення центрів туристичної інформації та популяризації

туристичних продуктів під час провадження ярмаркової, фестивальної та виставкової діяльності;

– забезпечення відповідності ціни та якості туристичних продуктів шляхом створення умов для оптимізації організаційно-економічної структури діяльності суб'єктів малого та середнього бізнесу у сфері туризму і розроблення національних стандартів надання туристичних послуг відповідно до міжнародних стандартів;

– організація системи якісної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців туристичного супроводу та обслуговування, інших професій сфери туризму та курортів.

Основними завданнями Стратегії є:

– здійснення комплексу заходів з;

– забезпечення належного рівня міжгалузевої координації та міжрегіональної кооперації, що сприятиме раціональному використанню туристичних ресурсів і дасть можливість оптимізувати витрати з державного і місцевих бюджетів на здійснення заходів у сфері туризму та курортів;

– об'єднання зусиль органів державної влади та органів місцевого самоврядування, представників туристичного бізнесу, інших галузей економіки та інститутів громадянського суспільства для популяризації України у світі і формування іміджу України як країни, привабливої для туризму;

– гармонізація національного законодавства з європейським, дотримання цілей і принципів, проголошених стратегічними документами розвитку держави.

Стратегія визначає інтегрований підхід до формування і реалізації державної політики у сфері туризму та курортів, який передбачає поєднання туристичної діяльності, послуг з розміщення, транспортної (повітряний; залізничний; автомобільний; водний: морський та річковий; міський громадський), туристичних інформаційних центрів, територіальних установ.

Створення системи стратегічного планування розвитку видів туризму з визначенням класифікації та пріоритетних на державному та регіональному рівні). Умовами сталого розвитку сфери туризму та курортів є: удосконалення законодавства з питань регулювання суспільних відносин у сфері туризму та курортів а саме: в міському туризмі, екологічному (зелений туризм);етнічному, сільському,культурно-пізнавальному, медичному, лікувально-оздоровчому, гастрономічному, релігійному,гірському, спортивному, велосипедному, пригодницькому та активному, науковому та освітньому, круїзному та яхтовому, допінговому та розважальному туризму інші пріоритетні види туризму [41].

Здійснення підтримки розвитку туристичної індустрії здійснюється державними установами. Державне регулювання забезпечує відповідно до Конституції України права громадян на відпочинок, свободу пересування, відновлення та зміцнення здоров'я, безпеку туризму, захист прав та законних інтересів туристів, інших суб'єктів туристичної діяльності та їх об'єднань, створення сприятливих умов для розвитку індустрії туризму, підтримка пріоритетних напрямів туристичної діяльності [38].

Під туристичною діяльністю слід розуміти вид підприємницької діяльності з формування, просування та реалізації туристичної послуги, здійснюваної на підставі ліцензії туроператором або туристичним агентом.

Водночас туристична діяльність має специфічний вид підприємницької діяльності що має характерні особливості. До цих особливостей відноситься туристична діяльність, що ставить за мету отримання прибутку при цьому діяльність спрямована на задоволення особистих потреб фізичної особи (туриста).

Правове забезпечення підприємницької діяльності, у тому числі туристичної, гарантується насамперед Господарським кодексом України. Ключовими його розділами є: загальні положення щодо підприємництва (суб'єкти, свобода, обмеження, принципи та організаційні форми); умови

здійснення підприємництва (державна реєстрація, право наймання працівників і соціальні гарантії, відповідальність суб'єктів, припинення діяльності); стосунки підприємця і держави (гарантії прав, державні підтримка та регулювання, діяльність іноземних підприємств, міжнародні договори) [10, 38].

Діяльність у сфері оздоровчого туризму різних видів підприємств регламентує Закон України «Про підприємництва в Україні». Зазначений закон визначає організаційні форми, забезпечує однакові правові умови, узагальнює права та відповідальність, регулює відносини з іншими суб'єктами господарювання і державою.

1.5.1. Створення туристичного підприємства

Держава гарантує підприємницьку діяльність у сфері туризмі через механізми ліцензування та сертифікації туристичної діяльності. Законом України регулюються рівні можливості суб'єктам туристичної діяльності, що відбиваються у забезпеченні захисту прав і законних інтересів громадян. Другий фактор – це захист довкілля. Ліцензування підприємницької діяльності ставить за мету поступового підвищення рівня туристичного обслуговування через туроператорської та турагентської діяльності

Метою систематизації здійснюється державна реєстрація суб'єктів підприємництва. Суб'єкти підприємницької діяльності у сфері туризму вносяться до Єдиного державного реєстру підприємств і організацій України (ЄДРПОУ).

Сертифікація і стандартизація у сфері туристичної діяльності;

- встановлення готелям, закладам харчування і курортним закладам відповідної категорії;
- страхування туристів при здійсненні туристичних поїздок;
- наймання працівників і соціальні гарантії за використання їхньої праці;
- майнова відповідальність суб'єктів підприємництва за використання туристичних ресурсів;

- право припинення підприємницької діяльності. Держава підтримує туристичне підприємництво такими способами і засобами:
- надання відповідно до законодавства України земельних ділянок і окремих об'єктів туристичних дестинацій (природно-рекреаційних і туристично-екскурсійних ресурсів країни);
- сприяння матеріально-технічному забезпеченню та інформаційному обслуговуванню туристичного бізнесу;
- підготовка і підвищення кваліфікації кадрів для туристичної діяльності;
- стимулювання інноваційних проектів, забезпечення конкуренції і недопущення монополізму в туризмі [34].

Державне регулювання туризму охоплює систему важелів прямого та непрямого впливу. Утручання держави в підприємницьку діяльність туристичних структур, крім передбачених законом, заборонено.

Запитання для контролю знань:

1. Дайте визначення терміну туризм.
2. Основні поняття та визначення оздоровчого туризму.
3. Назвіть чинники оздоровчого туризму.
4. Назвіть за якими принципами класифікується туризм.
5. На якій основі виділяються типи, види і форми туризму?
6. У чому відмінність самодіяльного туризму від спортивного?
7. Які існують різновидності пішохідного туризму?
8. Які шкідливі чинники загрожують туристській подорожі?
9. Дайте характеристику водного туризму.
10. Дайте характеристику велосипедного туризму.
11. Назвіть складові кліматотерапії.
12. В чому полягають особливості лижного походу ?
13. Назвіть види рекреаційної діяльності.
14. Які існують моделі створення туристичного підприємства?
15. Які відбуваються зміни в організмі у результаті застосування повітряних та сонячних ванн?

РОЗДІЛ II. Розвиток оздоровчого туризму

2.1. Древньогрецький та римський початковий період розвитку оздоровчого туризму

Розвиток лікувально-оздоровчого туризму умовно можна розділити на три основні етапи.

Перший етап – з античних часів до XVIII ст. – це початковий етап розвитку лікувально-оздоровчого туризму, для якого є характерним поява святилищ здоров'я прообраз перших курортів.

Оздоровчий туризм – як різновид медичного туризму має згадки про існування ще з античних часів. В стародавньому світі лікувальна медицина набуває масового та популярного значення у відновлювальному організмі. Стародавні греки, за переказами стародавньої міфології, поправляли своє здоров'я у святилищі бога-цілителя Асклепія в Епідаврї. Археологічні розкопки свідчать про існування готелів (за сучасними вимірами - це пансіонати), лазні (відновлювальні процедурні кабінети) палестри (зали відновлювальної, лікувальної гімнастики).

Зародження оздоровчих заходів можна по праву вважати Грецією. Саме Греція – країна з унікальними природними, географічними, кліматичними можливостями містить безліч старовинних пам'ятників які вказують на розвинену на той час форму оздоровчої діяльності населення. Старовинний пам'ятник Епідавр. До наших часів зберігся цей старовинний пам'ятник що являє собою головну стародавню здравницю де проходили оздоровче лікування населення древньої Греції.

Греція – батьківщина першого у світі документально зафіксованого бальнеологічного курорту Терми. Вважає пам'ятник оздоровчого лікування древньої Греції – Святилище.

Асклепія. За описами, назву Асклепійон у греків святилище отримало від бога лікування Асклепія.

Святилище Асклепія являє собою релігійний комплекс з головним храмом і безліччю додаткових будівель, що включали місце для проведення змагань, розважальних заходів, готелі для розміщення пацієнтів що проходили лікування, медичні кабінети різного спрямування, зали для лікування у сні, кабінети сенсорної деривації (часткове чи повне позбавлення зовнішнього впливу на одне або більше органів чуття).

Епідавр за своїм призначенням можна вважати це – давня лікарня, шпиталь, де лікували людей усіма відомими в стародавньому світі способами, а саме:

- лікування травами (фітотерапія, на сучасний лад – парамедицина);
- лікування з застосуванням зміїної отрути – зміє лікування;
- релаксація за допомогою гіпнозу;
- лікування уві сні;
- оздоровлення за допомогою сенсорної деривації;
- хірургічні операції;
- реабілітація та оздоровлення з допомогою цілющого повітря гори Аранео;
- лікування дістою;
- музикотерапія;
- розважальний, театралізований спосіб відновлення (оздоровлення з допомогою катарсису) Катарсис – др.-греч. – «піднесення, очищення, оздоровлення»;
- спортивні змагання.

Зрозуміло що це неповний перелік нетрадиційних способів лікування та відновлення організму, але він дає зрозуміти, що підхід до здоров'я в стародавньому світі був системним. Тому Епідавр по праву вважають початком комплексного застосування відновлюваних засобів стародавнього світу.

Святилище з'явилося в доісторичний період (XVI – XI ст. до н. е.) що відносить до мікенського періоду. Храм Асклепіона виконував функції цілителя в цей період.

В Епідаврї знаходились люди, які потребували лікування. Їх відправляли до таємничої кімнати. Приміщення являло собою щось на зразок камери сенсорної депривації – ізольованого місця, куди не потрапляють ні світло ні звуки, де температура тримається на одному рівні (людського тіла). Тобто людина не отримує ніяких сенсорних відчуттів і перебуває в темряві й в лихолітті.

Для розширення пізнання та уявлень про витоки та розвитку лікарської та оздоровчої діяльності людини по збереженню здоров'я слід звернутися до давньогрецьких міфів.

Згідно давньогрецьких міфів, Асклепій – син Аполлона і Німфи Кронида. Аполлон віддав сина на виховання найдавнішого з міфічних істот – безсмертному мудрому кентаврові Хирону (сина Кроноса). Все це вказує те, що Асклепій володів знаннями, пов'язаними з культами, з таємницею народження і смерті. Сам Бог зображувався у вигляді Змія. Пізніше як людина, але з неодмінним атрибутом – змією або двома зміями. В брендовому знаку сучасної медицини ми і зараз бачимо чашу зі змією.

У Асклепія залишилися діти, яким він передав свої знання, але вони більше не ризикували порушувати встановлений богами рівновагу і воскрешати людей з мертвих. Імена деяких дітей ми відмінно знаємо: Здоров'я, Гігієна, Панацея.

Можна сперечатися, але існує наукова версія, що в Епідавр жила реальна людина Асклепій. Асклепій був досвідченим лікарем і вченим, що відкрив свою власну школу лікування та обучав послідовників мистецтву лікування. В народі їх називали Асклепіади. Нащадки Асклепія оселилися на острові Кос та продовжили свою практику у відомому святилищі Асклепія. Знамениті лікарі за переказами до них відноситься і Гіппократ працювали у святилищі Асклепія. Саме там була заснована Гіппократом у V–IV ст. до н.е. відома школа лікарів.

До наших часів дійшов опис лікувальних джерел у працях Гіппократа, Плутарха (гарячих джерел на острові Евбея, що приваблювали хворих з

найвіддаленіших районів), Гая Плінія Старшого (сірчисті лікувальні джерела Каллірхо), Гая Плінія Молодшого, Клавдія Галена, Антіла. Цілющі підземні води згадуються у Старому й Новому Завітах (Силоамська купальня і священне озеро Бетседа поблизу Єрусалима).

Оздоровче лікування, або використання цілющих властивостей природних факторів відомо з давніх часів: примітивні будови в місцях виходу мінеральних вод були свого роду прототипами бальнеологічних курортів. Чутки про лікувальні діях деяких вод швидко поширювалися, залучаючи безліч хворих. «Чудодійні» джерела та інші цілющі фактори ставали основою лікувальних таїнств храмів, нерідко були предметами релігійного культу. В оповіданнях, пам'ятках архітектури та мистецтва відображені факти використання, наприклад, термальних мінеральних вод служителями культів для виконання обрядів і разом з тим для демонстрації «зцілення» страждених. Давньокитайські вчені писали про джерелах з цілющою водою. У роботах Аристотеля йдеться про використання мінеральних вод з лікувальною метою в Стародавній Греції. Ще тоді виник звичай будувати в лікувальних місцевостях житло – готелі для приїжджих.

Від Асклепія походить назва грецьких спеціально обладнаних лікувальних приміщень «асклепейонов» для приймання і стаціонарного утримання хворих, створюваних при храмі Асклепія.

Досить поширене в ті часи було лікування зміями. У глибоку давнину змія була символом єгипетського бога Тота, покровителя лікарів. У міфах древніх народів змія наділялася хорошими якостями: вічною юністю. Змія наділялася знаннями, мудрістю, здатністю передбачати стихійні лиха, епідемії. Священних змій містили в єгипетських храмах, які символізували вічне життя. Це узгоджується і з вірою фінікійців в те, що змія володіє силою омолодження старих, як у епосі про Гільгамеша, коли змія ковтнула перлину та змінила свою стару шкіру на нову, тим самим омолодившись.

У Стародавньому Вавилоні бог лікарів Нінгішзіда мав своєю емблемою двох змій, обвившись навколо посоха. Зі змією вавилоняни пов'язували

одужання під час хвороби, здоров'я, тривалість життя, мудрість. За древньою методою лікування вужі повзали поміж сплячими хворими людьми у храмі Склепія та часто вилизували своїм роздвоєним вузьким язиком їхні хворі місця – руки, ноги, очі. В античні часи по всій Греції був широко розповсюджений чи не єдиний у світі лікарський культ Асклепія. Існує серед дослідників тлумачення, як розшифровується Асклепій. З давньої фракійської мови «ас» – змія, «клепі» – обвиватися. Так медичний символ Асклепія дійшов до наших днів, як посох, оповитий змією.

Почитуючи культ змії у греків змія символізувала мудрість науки і пізнання. У древньої міфології міфі Зевс – верховний бог греків – подарував людям чудове змолоджуючів засіб. Зображення змії на медичній емблемі символізує початок, який приносить людям здоров'я, сили, мудрість. Чаша, або посох, яку обвиває змія – це символ мудрості, знань, безсмертя та всіх добрих починань.

Характеризуючи перший початковий етап розвитку лікувально-оздоровчого туризму можна виділити основну рису цього періоду – методи лікування будувались на народній, нетрадиційній медицині, розвиток відбувався стихійно без відповідної наукової бази щодо методів лікування.

Лікування мінеральними водами відомо ще з часів Римської імперії. Споруди, що знайдені при розкопках у Західній Європі зберігають історію лікування мінеральними водами у багатьох відомих європейських курортів.

В місцевостях з цілющим кліматом та лікувальними мінеральними водами існували певні перешкоди. Здебільшого, ці місцевості належали окремим особам й до них не мали доступу всі які б бажали.

Курорти Західної Європи були створені ще в часи еллінів та римських патриціїв і впродовж століть славилися комфортом і впорядкованістю.

Саме туризм зароджується у I-II ст. н.е. мешканці здійснюють подорожі з метою оздоровлення. У Римі стають популярними подорожі у пошуку місцевостей з властивими характеристиками лікувальної та оздоровчої направленості. В античні часи було відкрито цілющі джерела та місцевості з

унікальним кліматом, відвідання яких стає метою рекреаційних подорожей, тобто відпочинку, лікування, відтворення фізичних сил та втраченої душевної рівноваги. Одним із найдавніших курортів вважається відомі Етруські мінеральні джерела на Півночі Апеннінського півострова були місцем відпочинку та лікування римської знаті, де археологи знайшли залишки капітальних будівель.

Подорожі сприяли вивченню цілющих властивостей природних джерел і місцевостей з унікальним кліматом, розвиток медицини і добрі, відносно безпечні дороги. Завдяки цим чинникам з'являються курорти [48].

Одним із найдавніших курортів вважається Санкт-Моріц, де археологи знайшли залишки капітальних будівель на джерелах вуглекислих вод періоду бронзового віку. На місцях виходу цілющих джерел будувалися храми, а використання цілющої води ставало елементом релігійного культу.

Досить широка географія розширення туристичних подорожей з метою лікування та відновлення відбувалась по усій Західній Європі. Залишки курорту знаходять в Єгипті, де лікували туберкульоз. Археологи знайшли залишки цілющого джерела курортів рекреаційного походження часів римського панування. Західна Європа налічувала безліч місцевостей з унікальним кліматом, відвідування яких стало метою рекреаційних подорожей. Зараз сучасні курорти Італії, Угорщини, Франції, Австрії, Словенії, Словачії, Німеччини. Подорожі здійснювались для лікування, відновлення фізичних сил, втраченої душевної рівноваги та взагалі відпочинку.

Римська знать обрала місцем відпочинку та лікування термальні радонові джерела що розташовані на північному заході гір Шварцвальд у Німеччині. Історики вважають, що саме у цій місцевості знаходився римський гарнізон. Зараз це відомий курорт Баден-Баден [48].

Не менш популярними курортами для римлян були опановані курорти поблизу Будапешта. З I ст. до н.е. на цій території існувало римське поселення Аквінкум. Курорти також існували на узбережжі Балатону В

курортних місцевостях будували свої вілли знатні римляни та імператори. У ранньому Середньовіччі зберігались ще з часів Римської епохи традиції подорожей з метою оздоровлення. Відомими курортами того часу були Пломб'єр-ле-Бен (Франція) і Ахен (Земля Північна Рейн-Вестфалія) – улюблене місце відпочинку імператора Карла Великого, де він мав свою резиденцію. З XIII ст. відроджується популярність відомих з давнини мінеральних джерел Абано-Терме (Італія), Спа (сучасна Бельгія), Котре (Франція), які поступово переходили у власність монастирів. З середини XIV ст. функціонують старі й з'являються нові курорти – Карлсбад (сучасні Карлові Вари), який став популярним завдяки підтримці королів і вельмож, а також курорт Бадон (сучасний Баден-Баден, Німеччина, земля Баден-Вюртемберг) [12].

2.2. Становлення організованого лікувального та оздоровчого туризму

Другий етап, що охоплює період з XVIII ст. до др. пол. XX ст. – можна охарактеризувати, як етап становлення організованого лікувально-оздоровчого туризму.

Вже існуючі та популярні курорти вчені та медики почали більш поглиблено вивчати властивості природно-кліматичних ресурсів з метою лікувального ефекту. За характерними ознаками захворювання пацієнтів почали створювати спеціалізовані курорти і це призвело до більшої популярності серед населення. Спеціальна направленість лікування забезпечила поліпшення умов утримання пацієнтів, з'являються більш комфортні умови для розміщення, курорти розширюються та охоплюють більшу кількість пацієнтів різних верст населення та різної соціальної сфери людей. Все це сприяє отриманню більш лікувально-оздоровчого ефекту.

Оздоровчий туризм стає більш організованим, курортів стає значно більше, покращується їх інфраструктура, розширюється коло їх відвідувачів.

Корисність морської води зараз ні в кого не викликає сумніву. У XVIII ст. з'являються перші морські курорти. Німецький лікар Фрідріх Вільгельм

фон Халем дослідив і науково довів цілющі можливості морської води по збагаченню організму киснем, перебування у морській воді покращує роботу кровоносних судин, знижує тиск. Термін «таласотерапія» (лікування морем) належить саме цьому лікарю-просветителю. У значній мірі ми зобов'язані появи морських курортів що з'явилися на Лазуровому узбережжі Франції на морському узбережжі Апеннінського півострова.

Ідея лікування морським повітрям і водою все більше набирала популярності серед населення, і в 1884 році на місці громадських міських лазень почали будувати готель-курорт, величезний оздоровчий центр.

У XVIII ст. на місці громадських міських лазень почали будувати готелі-курорти, оздоровчі центри, згодом з'являються морські курорти, після того як була доведена і розрекламована корисність морської води англійським лікарем Ричардом Расселом.

В подальшому з'являється мода на відвідання морських курортів, особливо після того, коли їх стали відвідувати короновані особи. Так в Англії після перебування принца Уельського в Брайтоні з'являються десятки курортних містечок неподалік від нього. Коли Наполеон III пройшов курс лікування в містечку Біаріц, це місце на довгі роки стало «туристичною Меккою» [48].

Мотивація подорожей до курортних місцевостей традиційно залишається стабільною. Цілющі властивості морської води в курортах залишаються не змінними, як і раніше, лікують, оздоровлюють, відновлюють життєві сили людини. Лікарі, як правило, спрямовують пацієнтів до курортів відповідної спеціалізації, яка залежить від наявності тих чи інших природно-кліматичних ресурсів.

У сучасній туризмології розрізняють такі види туризму, що пов'язані з поліпшенням здоров'я, як: рекреаційний, оздоровчий та лікувальний, але, власне, останній є одним із спеціалізованих видів туризму зі своїми особливостями, курортною індустрією та фахівцями, які можуть професійно й ефективно лікувати відвідувачів, наявними природними ресурсами.

Зрозуміло, що лікувальний і оздоровчий туризм часто поєднують, спрямовуючи свій відпочинок або здоровлення до курортної місцевості. Оздоровчий туризм насамперед здебільшого, відпочинок з метою відновлення організму після великого фізичного чи розумового навантаження. Безумовно, що більш ефективним для здоров'я буде відпочинок ближче до природи в екологічно чистій місцевості, але для оздоровчого туризму не є обов'язковим здійснювати подорож на курорти [4].

Оздоровчий туризм більш привабливий з точки зору самостійності обрання напрямку оздоровлення, враховуючи цілющі властивості природно-кліматичних ресурсів. Враховуючи те, що перебування практично здорових людей на курорті, які не потребують спеціального медичного догляду оздоровчий туризм має на меті профілактику здоров'я або активний відпочинок.

2.2.1. Курортологія як основа оздоровчого туризму

Курортологія як основа оздоровчого туризму почала активно розвиватися в Європі, починаючи з XVI та продовж XVII століття.

Оздоровчий туризм розвивався в Європі у двох напрямках: розбудова елітних курортів для аристократичної верхівки та самодіяльних водолікувальних мінеральних родовищ. Самодіяльні курорти організовувались у переважній більшості для бідних верст населення, якими опікувались Церква. З часом такі мінеральні родовища поступово переходили під протекторат Церкви у приватну власність монастирів. Лікувальну дію мінеральних вод пов'язували із заступництвом святих[23].

В період XVI – XVII ст. у Європі остаточно сформувалась мережа курортів, яка була поділена на про монастирські та світські бальнеологічні курорти. Вид господарської діяльності набув окремого напрямку лікувальної медицини у формі курортної справи – курортології.

З цього періоду формується правова, наукова, організаційна, методична підстава для узагальнення діяльності системи курортних установ. В XVст.

Дж. Савонарола випустив «Трактат про італійські мінеральні води», який містив вказівки про користування мінеральними ваннами. УХVІ ст. італійський лікар Г. Фаллопія викладає лекції з медичної курортології на університетських курсах. Опубліковує перший науковий трактат «Сім книг про теплі води».

Дослідження хімічного складу мінеральних вод німецьким вченим Ф. Гофманом, вважається фундаментом наукової бальнеології. Основу наукової бальнеології в її сучасному розумінні він вперше встановив хімічний склад мінеральних вод і наявність в них солей карбонатної кислоти, кухонної солі, сульфату магнію і т.п.

Перші правові документи відносно облаштування, утримання та експлуатації курортних закладів з'являються у законодавчих актах Габсбургів. В той час могутня імперія Габсбургів займала величезну частину Європи де складовою частиною були відомі курорти з приголомшливими природними пейзажами, території з мінеральними джерелами. Прорив на організаторському рівні курортного відпочинку починається з найбільшого тогочасного курорту Карлсбада (суч. Карлові Вари у Чехії), де започатковано облік та порядок проведення лікувальних процедур, реєстрація клієнтів, введено спеціальний податок для відпочиваючих на курорті. Вводиться адміністративна одиниця за наглядом та розвитком курортних зон. Так у ХVІІ ст. у Франції при королівському дворі розпочала діяльність спеціально уповноважена комісія, яка займалася наглядом за розвитком курортної справи в країні і координувала питання відкриття нових курортних закладів. За прикладом з'являються подібні урядові структури у Великобританії, Пруссії та Австрії [43].

Історія бальнеологічних курортів Росії почалася з Петра Першого. У 1717 р. видається указ «О приискании в России минеральных вод», а у 1719 р. вже відкривається перший в Росії курорт в Карелії Марціанські Води. Це був перший офіційно затверджений курорт Російської імперії. Одразу курорт з

мінеральними водами облаштовується відповідною інфраструктурою. Будується палац для царської родини, готель для приїжджих гостей.

У XVIII ст. існували поштові тракти від Москви до Санкт-Петербурга, Архангельська, Астрахані. Мандрівники були вимушені довгий час знаходитися у дорозі. Тому при поштовому відомстві почали будуватись готелі, де мандрівники могли відпочити та поміняти коней. У 1719 р. Петро I видав указ «Об учреждении постоянных и гостиничных дворов». Поступово в готелях покращувався сервіс; зокрема, при готелях облаштовувалися лазні, де можна було помитись з дороги.

За наказом царя Петра Першого здійснюються пошукові роботи по виявленню мінеральних родовищ та заснування курортів з лікувально-оздоровчою метою. Цілющі джерела були відомі на Русі з давнини, народні перекази свідчили про святую воду, що виліковує різні хвороби. Ідея створення в Росії курортів була запозичена з закордону.

У XIX ст. розбудова курортів у Російській імперії продовжилась. Так був заснований перший в Росії гірський курорт –санаторно-лікувальний комплекс Кавказькі Мінеральні Води. В комплекс входять найбільші міста-курорти: Железноводськ, Єсентуки, П'ятигорськ, Кисловодськ.

Протягом майже 200 років у Росії створюється ціла низка лікувальних курортів. Серед них – курорти у Прибалтиці, курорти Ялта та Євпаторія в Криму. Найбільш престижні курортні місцевості: Лівадія, Місхор, Алупка, Гурзуф, Боржомі – були власністю царської родини й вищої аристократії.

2.2.2. Історія розвитку бальнеологічних курортів в Україні

Лікувальні властивості Криму були відомі з античних часів в основному завдяки лікувальним грязям Чокрак, Табачук, Чурбаш. Лікувальні властивості грязей і ропи кримських озер і лиманів не мають аналогів в світі. Широко відомий, як найстаріший бальнеологічний курорт у Західній Європі Саки, перший у світі грязьовий курорт було відкрито у 1828 році. В цей період швидко розвиваються пошукові роботи по знаходженню та відкриттю джерел

з мінеральними водами. Край кримського півострову видався щедрим на мінеральні води. Джерела знаходять в районах Керчі, Бахчисарая, Нижньогірська, Білогірська, Старого Криму, Джанкоя, на Азовському узбережжі мису Казантип.

У спадщині від царського режиму в Україну перейшли відомі курорти Ялти та Євпаторії. Крим є найбільшим курортним регіоном України. В даний час в Криму більше 120 санаторіїв і понад 20 пансіонатів. Всього в Криму близько 600 закладів відпочинку та туризму готових прийняти понад 150 тисяч гостей.

Південний берег Криму входить до групи курортів північного Середземномор'я і прирівняний по рекреаційної цінності до відомим курортам півдня Франції (Рів'єра) і північного сходу Італії (Адріатика).

В Україні санаторно-курортна справа є одним з найдавніших видів рекреації. З XIX ст. відомі кліматичні курорти Південного узбережжя Криму, бальнеологічні курорти Передкарпаття та Закарпаття, Поділля, Полтавщини, грязьові курорти Одещини, які зазнали особливого розвитку у XX ст. Так, перші заклади в Україні, які почали функціонувати, використовуючи мінеральну воду для лікування, виникли у Шклі (1576), Саках (1799), Трускавці (1827), Одесі (1829), Бермінводи (1862), Моршині (1877); лікувальні властивості грязей – на узбережжі Куяльницького лиману (1833), поблизу Голої Пристані (Гопри) (1895).

З тих пір на території майже усіх регіонів були знайдені тисячі джерел з мінеральною водою, досліджені корисні властивості грязей різного типу і відкриті здравниці, в яких практикують бальнеотерапію [27, 48].

2.2.3. Загальне визначення лікувально-оздоровчого туризму

Медична наука, що вивчає цілющі властивості природно-кліматичних факторів відокремлення окрему медичну дисципліну – курортологію. Сучасна курортологія постійно веде пошук курортних ресурсів, досліджує мінеральні

води, лікувальні грязі, вивчає потреби населення в санаторно-курортному лікуванні, розробляє наукові засади організації оздоровлення.

За лікувальними чинниками курорти бальнеологічні, грязьові, кліматичні або змішаного типу. Місцевість з природними мінеральними джерелами, грязями, унікальним кліматом лікарями почали використовувати з профілактичною або лікувальною метою.

Більшість відвідувачів курортів прагнуть відпочити та оздоровитись. 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 реабілітації. Існують методики що застосовують при лікуванні чи оздоровленні. Традиційно групові та індивідуальні методики, що поділяються на основні: кліматотерапія (лікування за допомогою сприятливого клімату); бальнеотерапія (мінеральними водами); пелоїдотерапія (грязями) та додаткові: таласотерапія (морською водою); аеротерапія (гірським повітрям); спелеотерапія (мікрокліматом печер); фітотерапія (сукупність певного набору рослин) [48].

Мета лікувально-оздоровчого туризму – комплексне використання природних лікувальних факторів і рухової діяльності в лікувально-профілактичних цілях. Лікувальний і оздоровчий туризм схожі за основними принципами, що відбивається в досягненні покращення здоров'я та відновлення фізичних та моральних сил.

Водночас лікувальний туризм має ряд відмінних рис від оздоровчого туризму. По-перше, перебування на курорті передбачає лікувальний курс 10-12 діб, що забезпечує бажаний лікувальний ефект.

По-друге, оздоровчий туризм передбачає велику розважальну програму, відвідування дорогих спа-салонів, зіркові готелі, що не завжди відповідає спеціалізованим медичним послугам. Хоча останнім часом тур-оператори

розробляють тури з економ пропозицією, зорієнтованим на стандартний набір медичних послуг програми лікування.

Ще одна особливість полягає в тому, що на курорти з метою лікування їдуть люди старшої вікової групи. Відповідно ці туристи роблять вибір між курортами, що спеціалізуються на лікуванні конкретного захворювання та курортами змішаного типу, які стимулюють організм і сприяють відновленню сил. Останнім часом ринок послуг лікувально-оздоровчого туризму стає поліфункціональним. Цьому сприяє відкриття оздоровчих центрів, розрахованих на широке коло споживачів. В основному в оздоровчих центрах пропонується широкий спектр лікувально-оздоровчих послуг, які направлені підтримку фізичної форми, покращення здоров'я засобами фізичної культури. Зростає попит на ефективні антистресові програми, які використовують для лікування в основному люди середнього віку. Зберігаючи лікувальну функцію курортні програми включають різноманітні культурні й спортивні заходи для відновлення від надмірного розумового навантаження. Перебування пацієнтів, урізноманітнюють пропонуючи широкий вибір комплексів оздоровчих і відновлювальних послуг. Більш гнучкою стають програми лікування й оздоровлення [51].

2.3. Формування індустрії оздоровчого туризму

Третій етап розвитку лікувально-оздоровчого туризму припадає з другої половини XX ст. до наших днів. Лікувально-оздоровчий туризм стає об'єктом уваги, як одна з форм господарської діяльності. У зв'язку з цим розвиток курортів, як вид туристської діяльності приваблює бізнес, залучаючи інвесторів для створення інфраструктури та розширення асортименту лікувально-оздоровчих програм.

Розвиток курортної індустрії у свою чергу передбачає поглиблення курортної спеціалізації, пошук нових форм реабілітаційних основ у запровадженні широкого спектра лікувальних програм та оздоровчих заходів.

Основні типи курортів, що набули популярності серед населення – це в першу чергу бальнеологічні, грязьові та кліматичні та останнім часом знаходять місце в оздоровчому туризмі і перехідні курорти, які займають проміжне положення.

Грязьові курорти – курорти що знаходяться у місцевостях де основним чинником є лікувальні грязі. Грязьовий розчин представляє собою воду та розчинені в неї солі, органічні речовини, гази. Утворення лікувальних грязей відбулося у значний період часу. Утворення маси відкладалося переважно в заболоченій місцевості, озерах, лиманах, морських затоках.

Особливий вид грязелікування це застосування лікувальних властивостей рапи. Рапа представляє собою насичений соляний розчин. Рапа відкладається у водоймищах, підземних пустотах та порах донних відкладів соленосних озер. Коли розчин досягає насичення, то з нього можуть виділятися мінерали солей, склад і порядок виділення яких зумовлюється фізико-хімічною рівновагою. Використовується в промислових та лікувальних цілях.

В Україні грязелікувальні курорти з муловими грязями розташовані у Євпаторії та Саках. В Одесі курорти використовують для лікування торфові грязі. Також розвинений курорт у Моршині та Слов'янський курорт дуже успішно використовують грязелікування.

Бальнеологічні курорти – це організовані установи, що мають природні джерела мінеральної води. Розроблені методики використання мінеральної води для внутрішнього прийому на курортах та зовнішнього що застосовують у вигляді водних ванн, купань, різного виду душів.

Основний лікувальний фактор на бальнеологічних курортах – мінеральна вода. Бальнеологічні курорти поділяються на чисто бальнеологічні, де мінеральна вода застосовується лише для ванн та інших водних процедур та бальнео-питні, де мінеральна вода використовується не лише для ванн, але й для пиття (Трускавець, Моршин).

Кліматичні курорти – тип курорту де використовується лікувальний профілактичний чинник клімату. Кліматичні особливості розрізняються на приморський, степовий, лісовий та гірський. Головними лікувальними засобами кліматичних курортів є морські купання (таласотерапія), купання в озерах та ріках, аеротерапія, геліотерапія [45].

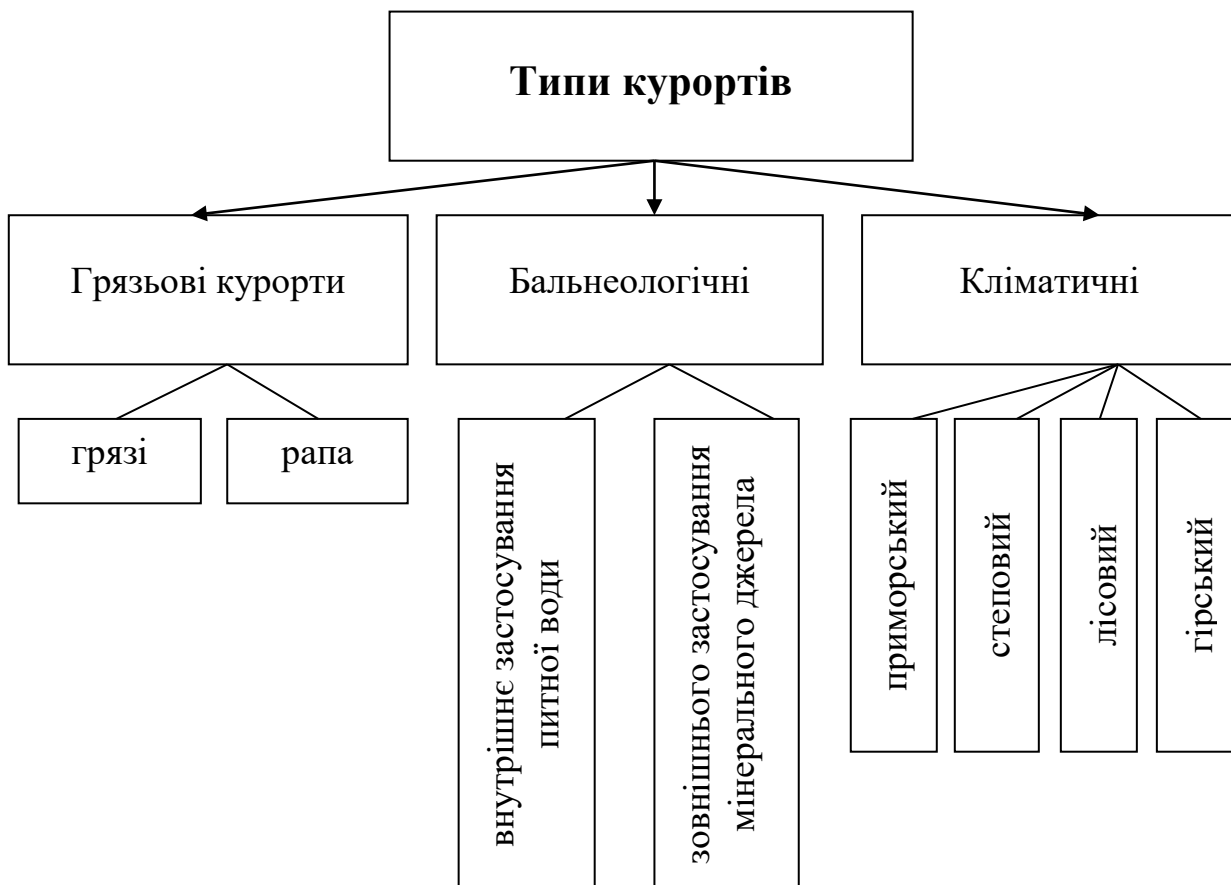


Рис. 1 Типи курортів

Приморські курорти. Найважливіші приморські курорти знаходяться на березі Криму та Одесі.

Основний лікувальний фактор на приморських курортах – поєднання теплого помірного вологого морського повітря та морської води де в повітрі знаходиться значна кількість хлористих солей.

Степові курорти. Температурний режим степової зони суттєво відрізняється від інших природних зон в першу чергу континентальністю. В степовій курортній зоні знаходяться Одеська, Миколаївська, Херсонська,

Запорізька, Дніпропетровська, південні частини Харківської, Донецької областей. Клімат степової зони є сприятливим для використання всіх видів кліматолікування. Поширеним видом кліматотерапії є таласотерапія.

Лісовий курорт. Лісові курортні зони використовують природні властивості повітря, що наповнені ароматом лісів, створюють специфічний лісовий клімат.

Кліматичні умови відпочинку та лікування помірно м'які. Висока якість повітря призводить до полегшення дихальних шляхів і шкіри, а також до системного впливу на серце і судини. Порівняно з перебуванням в міських умовах, такі прогулянки покращують настрій і когнітивні функції, зміцнюють імунну систему. Потенційні фізіологічні ефекти включають зниження артеріального тиску і частоти серцевих скорочень, збільшення варіабельності серцевого ритму (показник регенерації/розслаблення), зниження концентрації гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, і переключення нервової системи на регенерацію. Перебування в лісі стимулює захисні сили організму.

Гірські курорти. Для гірськокліматичних курортів особливу роль відіграє висота їх розташування, у зв'язку з чим їх підрозділяють на низькогірні (400–1000 м), середньогірні (1000–2000 м) і високогірні (вище 2000 м). Оптимальна для проживання висота до 2500 метрів над рівнем моря. Гірські курорти лікарі рекомендують пацієнтам із захворюваннями дихальної і серцево-судинної систем, туберкульозом, захворюваннями крові і іншими хворобами. На території України це місцевість Криму.

Гірський клімат позитивно впливає на резервні можливості дихальної системи, кровообігу, покращує обмінні процеси організму. Підвищену інтенсивність ультрафіолетового й сонячної радіації так само відносять до позитивних факторів гірського клімату. Влітку і восени ці показники в чотири рази перевищують значення, що досягаються на рівнині Рис 1.

Перехідні курорти. Перехідні курорти використовують відразу кілька природних лікувальних чинників. Такі курорти мають назву змішані типи курортів Рис 2.

Широке коло бальнеологічних курортів завдяки своєму розташуванню в гірських місцевостях з цілющим кліматом взимку стають ще й центрами гірськолижного туризму, що дозволяє курорту одержати ще один сегмент споживачів – прихильників цього виду туризму, розширити асортимент послуг й, відповідно, прибутків.

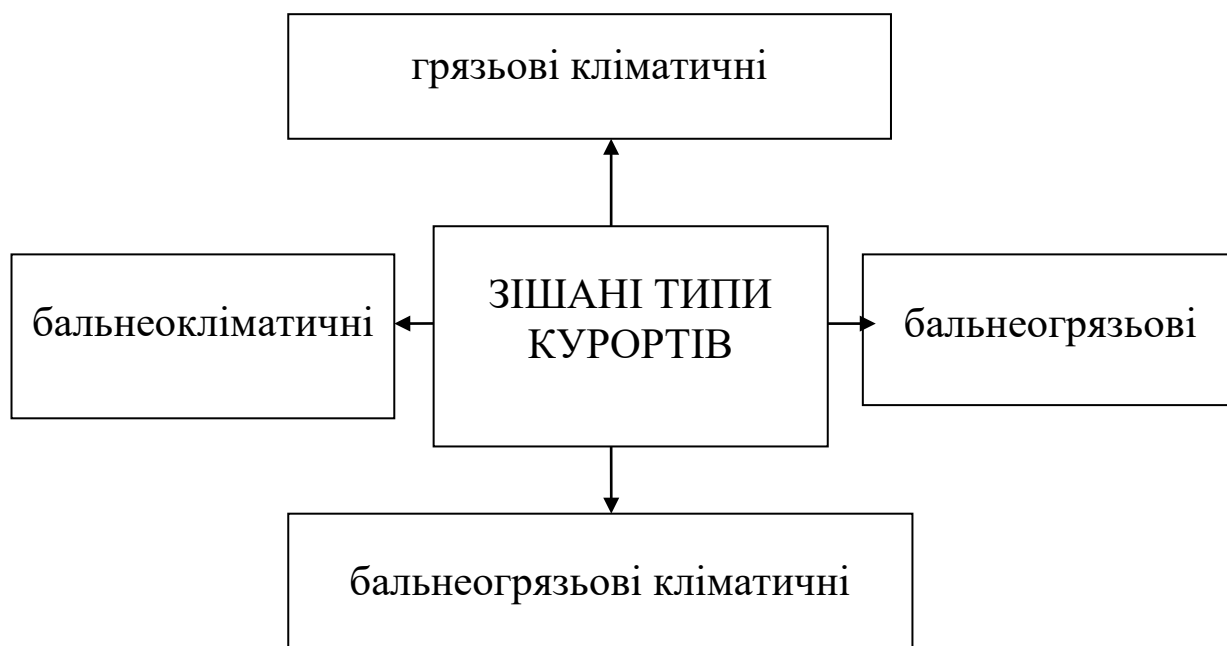


Рис. 2 Змішані типи курортів

У XX столітті у світі стрімкими темпами розвивається курортна індустрія, що охопила всі країни та континенти. Використовуючи вже існуючі бальнеологічні, грязьові та кліматичні курорти запроваджуються нові оздоровчі проекти, що набувають популярності у туристів. Тому туристські оздоровчі об'єкти включають нові форми оздоровлення такі, як SPA, wellness, fitness.

У список кваліфікованих, професійних оздоровчих послуг, що надаються сучасними курортно-санаторними установами, часто включаються якісні оздоровчі заходи такі, як здорове харчування, масаж шиї та інші види додаткової та альтернативної терапії.

Найбільшого поширення і популярність отримали курорти, що пропонують кілька лікувально-оздоровчих факторів, особливо SPA-курорти або SPA-готелі. При SPA-готелях пропонують для оздоровлення пацієнтів, що відпочивають розроблених фітнес-напрямків. Йога та флай-йога, степ-аеробіка і функціональні тренування, TRX і Flowing Fitness, силові вправи і постуральна гімнастика, стретчинг і пілатес, косметичні процедури.

До процедурних комплексних програм SPA-курорти входять фінські сауни, соляні сауни, парові лазні, басейни, медичні кабінети, кімнатами відпочинку для сну, масажні кабінети з широким вибором видів масажу.

Останні можуть перебувати не тільки в курортних зонах, а й у великих мегаполісах, і також надавати послуги з оздоровлення та релаксації.

На сучасних оздоровчих курортах використовуються wellness-програми (оздоровчі, антистресові, косметологічні), які застосовують як у лікувальних заходах так і у відновленні здоров'я абсолютно здорових людей. Незмінним попитом на морських курортах користуються готелі з центрами таласотерапії.

2.3.1. Лікувально-оздоровчий туризм

Стрімкий розвиток лікувально-оздоровчого туризму у Центральній та Східній Європі відбувається завдяки використанню широкого спектру цілющих природно-кліматичних ресурсів при порівняно низьких цінах на курортне обслуговування. Використовуючи сучасні методи профілактики оздоровчий туризм набуває популярності та здобуває конкурентну перевагу у наданні послуг профілактики захворювань, досягаючи високий терапевтичний ефект.

За останні роки відомі європейські центри збільшили перелік лікувально-оздоровчих послуг для відвідувачів курортів. Розширилася географія відвідувачів курортів в тому числі іноземних туристів, що прибувають на курортно-санаторне лікування. Наприклад тільки одна знаменита чеська здравниця Карлові Вари щорічно приймає понад 50000 осіб з усіх п'яти континентів.

Серед лідерів оздоровчих курортів незмінно країни Західної Європи, це Німеччина, Австрія, Швейцарія, Франція, Італія.

Бурхливими темпами розвивається лікувально-оздоровчий туризм в Польщі, Угорщині, Словаччині, Болгарії де пропонують оздоровчі програми на приморських і бальнеологічних курортах. Морськими курортами з розвинутими програмами таласотерапії приваблюють туристів Іспанія, Португалія і Греція.

Традиційними місцями оздоровчого туризму залишаються Ізраїль (курорти Мертвого моря), Єгипет і Туреччина з їх морськими кліматичними курортами [13].

Лікувально-оздоровчий туризм залишається одним з найбільш перспективних напрямків в індустрії туризму в її основі профілактичного спрямування в сучасній медицині, а також моди на здорове тіло та фізичну активність.

Лікувально-оздоровчий туризм як вид туристської діяльності передбачає надання послуг в основу яких покладено створення лікувальної, діагностичної, реабілітаційної, профілактичної, оздоровчої послуги для туриста, котрий перебуває за межами помешкання і переслідує мету відтворення власного здоров'я.

Розвиток вітчизняних закладів лікувально-оздоровчого туризму переходить в стадію модернізації з метою покращення діяльності цих підприємств. Стабілізація нових форм діяльності потребує санації матеріальної, фінансової, маркетингової та управлінської діяльності. Потрібна цільова програма розвитку санаторно-курортного закладу або в перспективі розробка цілісних комплексів рекреаційних підприємств [49].

В структурі лікувально-оздоровчого туризму два основних напрями: курортний і клінічний та два типи – медичний та оздоровчий.

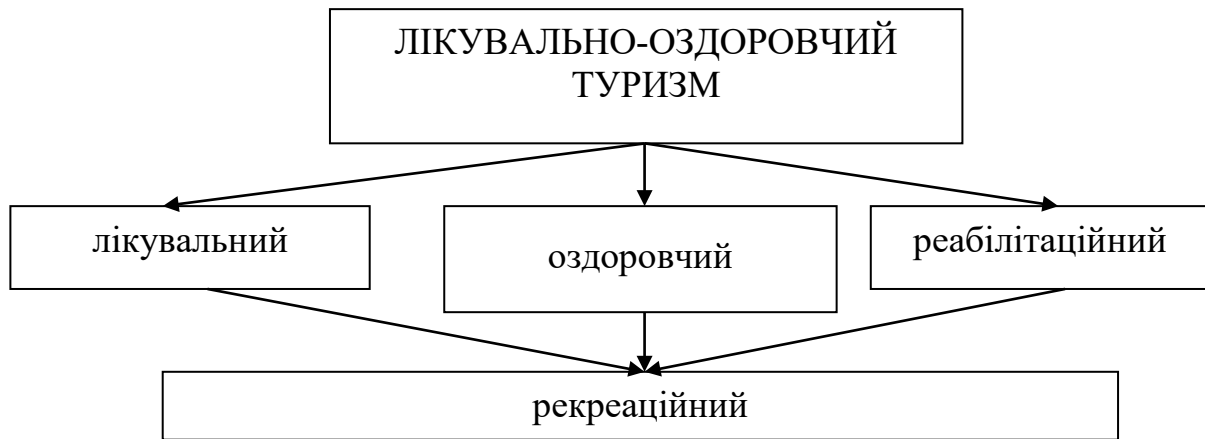


Рис. 3 Напрями лікувально-оздоровчого туризму

Лікувально-оздоровчий курортний туризм передбачає поїздки на курорт з метою отримання лікувально-реабілітаційних послуг на базі санаторно-курортних організацій. Лікувально-оздоровчий клінічний туризм передбачає поїздки в клініки для спеціалізованого лікування. Поїздки в клініки для спеціалізованого лікування поділяють на зарубіжні (виїзний клінічний туризм) та вітчизняні (внутрішній клінічний туризм) Рис 3.

Оздоровчі потреби організованого оздоровчого туризму задовольняють на рекреаційних об'єктах з загальною спеціалізацією де включені елементи активного відпочинку.

Лікувальні потреби організованого оздоровчого туризму задовольняють на спеціалізованих курортних установах де застосовують лікувальні процедури під наглядом лікаря.

2.3.2. Лікувальний напрям туризму

Туристи все частіше обирають поїздки з метою не тільки заради відпочинку, а з метою покращення власного здоров'я. Саме тому лікувальний туризм набуває останнім часом в Європі популярності серед населення. Головна мета оздоровчих турів – це лікування тієї чи іншої патології, а також профілактика.

Європейські клініки та санаторії вже давно себе зарекомендували, як установи, що позитивно впливають на стан здоров'я. Рівень надання оздоровчих послуг ефективно позначається на лікуванні та профілактики захворювань. Кваліфіковані досвідчені фахівці, чудова екологічна обстава, новітнє сучасне обладнання сприяють тому, що оздоровчі тури стають більш популярними та привабливими.

Центрами лікувального туризму в Європі виділяють:

Австрія приваблює туристів м'яким кліматом, гірськими озерами, краєвидами гірських вершин та взагалі розвиненою системою відновлення організму. Австрійські курорти це лікувальні та оздоровчі мінеральні родовища з цілющими мінеральними солями, водовмісними, радоновими і сірчистими водами. Мінеральні родовища використовують для лікування захворювань різної патології за сучасними методиками бальнеотерапії. Найбільш відомі австрійські курорти – Бад Гаштайн, Баден, Бад Блюмау, Бад Ишль, Бад Халль.

Німеччина країна знаходиться у центрі Європи де зосереджена значна частина термальних джерел, лікувальних грязей мінеральних вод. Найпопулярніший курорт Баден-Баден. Місцеві джерела багаті мікроелементами (цинк, кобальт, мідь) і мінеральними речовинами (магнієм, цезієм, марганцем, літієм та ін.). Також відомий вже понад 150 років серед шанувальників лікувального туризму курорт Бад-Райхенхалль. Бад-Райхенхалль відмінне місце для лікування бронхіту, астми та інших захворювань дихальних шляхів. На курорті застосовується в лікувальних цілях альпійська сіль що діє на органи дихання як терапія для пацієнтів з бронхо-легеневими захворюваннями. Серед інших курортів Німеччини можна виділити Шайдегг, Бад Фюссінг, Бад Тельц, Бад Киссинген, Бад-Наухайм.

Курорти **Франції** можна вважати центрами таласотерапії з високим рівнем сервісу, а також джерелами мінеральних вод. Один видатних курортів Віші. Курорт Віші налічує 15 мінеральних джерел, 6 з яких є питними мінеральними водами. Вживання питної мінеральної води використовуються

на курорті для лікування та профілактики різних захворювань: опорно-рухового апарату, органів травлення, обміну речовин. Профілактика хвороби цивілізації: фізичне та розумове навантаження, нервові стреси, перевтома, зайва вага. Найбільш відомі французькі курорти: Аквитанія (Кастельжалу, Поль-ле-Дакс, Сали-де-Беарн) Рона-Альпи (Монбрён-ле-Бэн, Эвьян-ле-Бэн, Монрон-ле-Бэн), Міді-Перенеї (Барботан-ле-Терм, Кастера-Вердузан, Котрэ) Пуату-Шарант (Ля Рош-Позэ, Сожон, Жонзак).

Географічне положення **Італії**, що оточена чотирма морями, передбачено вважається основоположницею таласотерапії і SPA-індустрії. М'який морський клімат впливає на оздоровлення людини та відновлення психологічного навантаження всі ці фактори ефективно позначаються на стані здоров'я та профілактики захворювань. На півночі Італії розташовані відомі клініки, що застосовують інноваційні діагностичні методики. Використання солоної, сульфур-бромо-йодистої води дає лікувальний ефект захворювань ЛОР-органів і дихальних шляхів, ревматизму, серцево-судинних і шкірних захворювань.

Найвідоміші курорти країни – провінція Алессандрія Акви-Терме, Монтегротто, Абано Терме, Лацизе (термальний парк Гарди), Гальциняно, Вальмазино.

Мінеральні джерела **Чехії** асоціюються з чеським курортом - Карлові Вари. На цьому курорті на поверхню виходять 12 цілющих джерел, подібних за хімічним складом, але мають різний зміст вуглекислого газу і температуру від 30 до 72 градусів Цельсія. Мінеральні води курорту Карлових Вар використовуються головним чином для питного лікування, а також лікувальні властивості джерела застосовують для всіх бальнеотерапевтичних процедур. Також відомі оздоровчі цінності курорту Маріанські Лазні. Основою цього курорту складає потужне джерело вуглекислого газу та поклади лікувальних грязей. За хімічним складом вода джерела являє собою лужно-солону з наявністю глауберової солі, вуглекислу залозисту і просту кислу воду. Курорти Франтішкови Лазні, Лугачовице, Тепліце представляють туристам

для оздоровлення весь лікувальний та оздоровчий комплекс – це вуглекислі хлористі натрієві, сульфатно-гідрокарбонатні води, природні лікувальні грязі, так звані сухі джерела газу вулканічного походження.

Угорщина має велику кількість термальних джерел з відмінною інфраструктурою. В країні тільки офіційно зареєстровані 1300 джерел з термальною водою, які функціонують як бальнеологічні курорти, включаючи в себе купальні, спа-центри, водолікарні, пляжі, готелі, басейни.

Відомі купальні – озеро Хевіз, Мішкольц-Тапольца, Будапешт, Дебрецен, Балатонфюреде, Дюле, Балфе, Хайдусобосло, Харкани, Залакароше, Шарваре.

Мертве море **Ізраїлю** здавна відоме своїми лікувальними властивостями. Наповнені мінералами і солями води дозволяють позбутися від дерматологічних захворювань, бронхіальної астми, патології суглобів.

Світовий лікувальний туризм досить розвинений і за межами Європи. Курорти Сан Камфаенга (Північний Таїланд), Блакитна Лагуна (Ісландія), Каліфорнія (США), Курокава (Японія) вулканічна область Коста-Ріки, Вейхай, Далянь, Аньшань (Китай) приваблюють відвідувачів цікавими місцями для лікувального туризму де можна поєднати унікальні лікувальні фактори з різними методиками місцевої медицини [52].

Лікувальний туризм – це унікальна можливість відпочити, та здебільше зміцнити своє здоров'я і жити повноцінним життям.

2.3.3. Реабілітаційний напрям туризму

Туризм з метою реабілітації застосовують з лікувальною та профілактичною ціллю з використанням фізичних вправ та природних факторів для відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих та інвалідів.

У системі світового туристського розвитку особливе і значне місце на сьогодні відводиться соціальному інклюзивному туризму, який знаходиться у структурі реабілітаційного туризму. Реабілітаційний туризм запропоновує

реабілітаційні програми що забезпечують індивідуальні потреби осіб з інвалідністю. В Україні цей вид туризму дозволяє включати у туристичну діяльність будь-яку людину, незалежно від її фізичних можливостей та за умови забезпечення доступності до об'єктів туристичної інфраструктури.

Інклюзивний реабілітаційно-соціальний туризм спрямовується на надання особам з інвалідністю можливості відновлення та розвитку їх фізичного, соціального, духовного, творчого та інтелектуального рівня з метою сприяння подальшої інтеграції в суспільство. Інклюзивний туризм включає медичну, психологічну, психолого-педагогічну, професійну, трудову, фізкультурно-спортивну, фізичну, соціальну та інші допомоги для відновлення втрачених функцій людини [56].

Реабілітаційний туризм – унікальний, комплексний метод для реабілітації людей з обмеженими можливостями. Переваги даного виду туризму полягають у необхідному спілкуванні людей з обмеженими можливостями, приємному товаристві, дружній підтримці і позитивних емоціях. Цей процес пізнавальний та комунікативний, що направлено на повноцінну соціалізацію. Повернення до повноцінного життя, не зважаючи на певні фізіологічні можливості може надихнути людину до переосмислення багатьох речей [54].

Відповідний туризм впроваджує систему всебічної комплексної реабілітації та у свою чергу покликаний створювати інвалідам необхідні умови для досягнення однакового зі своїми співгромадянами рівня життя. Практична діяльність в сфері туризму забезпечує рівень реабілітації та сприяє розвиток здібностей, навичок, інтегрує особу з обмеженими можливостями в соціальне життя. Цей сектор туризму актуальний для сьогодення країни що представляє національний ресурс з оздоровлення суспільства.

Сьогодні з урахуванням вдосконалення організації туризму все більше число інвалідів вважають за краще проводити вільний час – як відпочинок, в подорожі, на туристських базах і т.д. Соціальна значущість реабілітаційного

туризму для людей з обмеженими можливостями пов'язана з духовним і фізичним розвитком особистості через оздоровчу функцію.

2.3.4. Оздоровчий напрям туризму

Оздоровлення подовжує активне життя людини. Стан здоров'я людини залежить від способу життя людини. Погіршення стану здоров'я можна запобігти оздоровчими заходами по відновленню організму. Таким чином, особливе значення набуває пошук ефективного збереження резервів здоров'я при обмежених людських, природних і інших ресурсах.

Оздоровчий туризм – один з найперспективніших видів туризму України. Створення оздоровчих центрів в регіонах стає доступним для різних верст населення для отримання оздоровчих процедур відновлювального характеру.

Оздоровчі центри. Оздоровчі центри пропонують широкий спектр оздоровчих послуг для відновлення організму в профілактичних та лікувальних цілях.

Детоксикація (Detox) – це очищення організму від токсинів, шкідливих речовин, що потрапляють в людський організм з неякісною водою та напоями, нездоровою їжею, побутовою хімією, косметикою. Позбувшись цих токсинів, людина починає краще себе почувати, покращується зовнішній вигляд, зникають зайві кілограми. Досвідчені фахівці розробили та запроваджують методику оздоровлення. Один з прикладів застосування в оздоровчих центрах програми оздоровлення:

- детокс-чаї;
 - релакс-масаж шийно-комірцевої зони;
 - йогу-сесію на пляжі;
 - абх'янга-масаж;
 - обгортання;
 - ранкову йога-зарядку «5 тибетців»;
- відвідання зони SPA:
- басейн;

- тренажерна зала;
- римська лазня;
- руська баня;
- фінська сауна;
- ополонка;
- гідромасажний міні-басейн;
- швейцарський душ (циркулярний);
- «Душ Вражень»;
- доріжки Кнейпа;
- льодовий фонтан;
- фітобар.

Бальнеологія (грязелікування) та гідротерапія.

278 водяних дюз, 50 незалежних повітряних дюз та 146 світловодів зі змінною 8-ми колірною гамою – гідро-масажна ванна CARACALLA застосовується як для інтенсивного масажу так і для індивідуальних програм релаксації. Основою кожної процедури є розслаблення мускулатури в теплій воді завдяки гідротерапевтичному підводному струменевому масажу. Кожен масажний цикл починається з рефлекторної зони стоп та піднімається до області серця. Починається масаж з чудового відчуття розслаблення всіх м'язів та м'язових зв'язок. А завершуючий інтенсивний масаж від зони стоп та до передпліччя масажує все тіло по 20 анатомічних зонах, об'єднаних в 10 масажних груп. Завдяки точному орієнтуванню на анатомічні зони людини всі види масажу в CARACALLA мають потужний оздоровчий вплив на організм.

Естетична медицина.

Дерматологічний огляд:

- діагностика шкіри обличчя;
- діагностика шкіри голови та волосся;
- діагностика проблемних ділянок шкіри тіла;
- діагностика підшкірно-жирової клітковини;
- визначення стадій целюліту.

SOFT PLUS – це сучасна система для оцінки стану і моніторингу здоров'я шкіри у косметології, дерматології. Це перша професійна система для діагностики шкіри та волосся. Науково обґрунтований та об'єктивний вимір функціональних і морфологічних показників шкіри чутливими і точними датчиками. Кількісна оцінка даних відеодерматоскопії (мікро камери). Прилад допомагає інтерпретувати дані діагностики шкіри і складає рекомендації з призначення косметологічних процедурі косметичних засобів. Це єдина діагностична система з інтегрованим повноцінним комп'ютером.

Сучасна діагностика шкіри заснована на застосуванні наукових технологій, які раніше були недоступні широкому колу косметологів. Soft Plus може оцінити всі функціональні параметри шкіри.

Апарат призначений для індивідуального підбору програм корекції косметичних недоліків шкіри і обґрунтованого вибору косметичних засобів, які дійсно корисні пацієнту.

Апаратна косметологія. Пропонує процедури Hydra Facial– інноваційна американська технологія вакуумного гідропілінгу з негайним видимим результатом. У 80-ти країнах світу технологія Hydra Facial вже відсунула пластику та ін'єкції на другий план.

Киснева мезотерапія.

Nora Bode OXY jet Leodeluxe (Німеччина)–сучасна альтернатива мезотерапії без характерних ускладнень і побічних ефектів. Запатентована методика безголкової ін'єкції під тиском кисню + кріотерапія + масаж.

Без кисню людське життя на Землі неможливе. Всі наші життєві функції залежать від достатнього постачання киснем клітин нашого тіла, щоб поживні елементи і життєво важливі речовини могли бути перетворені в енергію.

Серед неінвазивних методів продовження молодості – система Оху jet LEODE Luxe, що дозволяє швидко і безболісно вводити в глибокі шари шкіри, унікальні біологічно активні препарати. Ін'єкція проводиться під тиском чистого кисню. Проникаючи глибоко в шкіру, корисні речовини повноцінно

живлять і відновлюють всі її шари, включаючи найглибші. Шкіра звільняється від вантажу мертвих клітин і шлаків, насичується поживними речовинами, що накопичуються у верхніх шарах шкіри, звідки надходять у глибокі шари шкіри. Різні насадки дозволяють провести необхідну терапію.

RF-ліфтинг

Радіоліфтинг (радіочастотний ліфтинг, RF-ліфтинг) на апараті Viora – одна з найбільш ефективних безопераційних і нетравматичних методик підтяжки шкіри, існуючих на сьогоднішній день у світі.

Без операцій і пошкодження шкірного покриву радіочастотний ліфтинг може вирішувати найбільш поширені естетичні проблеми:

- піднімати опущені брови і верхні повіки, знов роблячи погляд молодим і відкритим;
- розгладжувати зморшки навколо очей («гусячі лапки») з ефективністю ботулотоксину та філлерів;
- підтягувати середню і нижню зони обличчя, роблячи овал чіткішим і прибираючи брилі і складки;
- впливати на пастозність і в'ялість тканин;
- зменшувати розміри «другого підборіддя», сприяючи активному руйнуванню жирових клітин і ліполізу;
- підтягувати шкіру на внутрішній поверхні рук та ділянці над колінами;
- зменшувати розширені пори і рубці постакне;
- робити шкіру щільнішою і еластичнішою;
- стимулювати процеси неколагенезу, тобто впливати на фібробласти, змушуючи їх працювати на повну силу і інтенсивно омолоджувати шкіру.

Кріоліз.

Кріоліполіз – передова методика нехірургічного (безопераційного) розщеплення локальних жирових відкладень за допомогою селективного (вибіркового) охолодження ліпоцитів. Був розроблений як альтернатива ліпосакції. За допомогою апарату Lipo Contrast підшкірно-жирова клітковина охолоджується до певних температур, після чого ліпоцити починають

повільно гинути і перероблятися організмом. Кріоліполіз запускає природний механізм апоптозу: жирова тканина самоліквідується.

Переваги кріоліполізу:

- дозволяє зменшити кількість жирових клітин до 50%!
 - жирові клітини ніколи не відновлюються;
 - кріоліполіз – неінвазивна процедура – не пошкоджує шкірні покриви і тканини навколишніх жирових клітин (ліпоцити);
 - дозволяє знищити жирові клітини і відкоригувати фігуру без системного впливу на організм та побічних ефектів у майбутньому;
- допомагає повернути стрункість в найбільш проблемних і важко доступних для корекції зонах: живіт («фартух»), талія. Кріоліполіз відмінно працює на стегнах, сідницях, в зоні галіфе, в області колін, рук, спини («крил ангела» і «удовиного горба»);
- кріоліполіз не вимагає реабілітації. Відразу після процедури пацієнт повертається до звичайного ритму життя.

Вакуумний масаж обличчя та тіла Starvac

Starvac (DXtwin) – професійний фізіотерапевтичний, інноваційний апарат для ендермального і вакуумного масажу.

Цей масаж має усі ефекти мануального масажу, підвищує тонус шкіри та пришвидшує відновлення клітин, стимулює кровообіг, лімфовідтік, моделює контури фігури, пришвидшує вивід токсинів, збільшує м'язову активність.

Терапевтичні ефекти вакуумно-лімфодренажного масажу:

Для шкіри: підтягує, відновлює тургор шкіри, стимулює кровообіг, омолоджує та тонізує тіло. Пом'якшує рубцеві тканини.

Для м'язової тканини: ефективний після фізичних навантажень, сприяє зменшенню втоми та болю, знімає м'язовий спазм, покращує кровообіг.

Загальна дія: виводить токсини, високоефективний при лікуванні целюліту (до 3 стадії), знімає набряки, пришвидшує розсмоктування гематом, стимулює лімфовідтік.

Пресотерапія. Пресотерапія – ціленаправлена дія на шкіру та глибші тканини великим тиском повітря.

За допомогою компресора повітря подається в штани для пресотерапії по сегментах – це активує кровообіг, призводить до розширення судин, збільшує притік крові та активує обмінні процеси в клітинах і тканинах.

Гіпербарична оксигенація організму.

ReOxy – лікувально-діагностичний апарат для керованої нормобаричної гіпоксітерапії (кисневої терапії) на основі інноваційної технології SRT (Self Regulated Treatment).

ReOxy– єдиний у світі апарат для гіпоксітерапії, вироблений згідно з вимогами європейської медичної директиви MOD 93/42/EEC, і має сертифікат відповідності CE, що гарантує ефективність і безпеку його застосування в медицині.

SPA капсула

SPA капсула допомагає зняти напругу і стрес, покращити самопочуття, підняти настрій, а також боротися із зайвою вагою. SPA капсула поєднує в собі два способи впливу на тіло людини: вплив інфрачервоних променів і теплої пари. Це поєднання створює ідеальні умови для релаксації і відновлення сил. До того ж процедура сприяє покращенню кровопостачання органів і тканин, посилюючи всі обмінні процеси в організмі.

Для отримання максимального ефекту від SPA капсули, залежно від поставлених цілей, активно застосовуються різноманітні обгортання і маски. Завдяки досить високій температурі пари, що розкриває пори, біологічно активні речовини краще засвоюються шкірою, приносячи більше користі організму. Суха SPA капсула спрямована на прогрівання організму теплим іонізованим повітрям із застосуванням масел, вібромасажу, хромотерапії, ароматерапії і музикотерапії.

2.3.5. Рекреаційний напрям туризму

Рекреаційний напрям туризму передбачає в першу чергу відновлення духовних, фізичних, моральних, етичних сил. В Україні створена ціла індустрія по наданню послуг що пов'язані у задовольнянні відпочинкових та оздоровчих потреб населення.

Вид подорожі з рекреаційною метою передбачає відновлення фізичних і психологічних сил через активний відпочинок. Таке поєднання з одного боку помірне фізичне навантаження, а з другого боку перебування у сприятливому навколишньому середовищі дає максимальний ефект відновлення від фізичного та розумового навантаження.

За видами діяльності до рекреаційного напрямку туризму відносяться:

- *пішохідна прогулянка* (за звичай це прогулянка у помірному темпі без зайвих зусиль природними ландшафтними парковими зонами з метою психологічного розвантаження та одержання естетичної насолоди);
- *курортне оздоровлення* (передбачає поліпшення здоров'я людини за допомогою елементів природи, що мають лікувальні властивості, але рекреаційні зони мають лише природні оздоровчі ресурси і розраховані для оздоровлення здорових людей);
- *повітряні та сонячні ванни* (використання сонячного опромінення для поліпшення дихання та насичення крові киснем, підвищення інтенсивності окисних процесів і обміну речовин, тонуусу м'язової та нервової систем);
- *купання* (застосовується для поліпшення крово та лімфо обігу, роботи нервової і серцево-судинної системи, обміну речовин, також плавання залучає до роботи всю м'язеву систему, що сприяє гармонійному розвитку організму) [53].

Лікувально-реабілітаційні, оздоровчі складові лікувально-оздоровчого туризму – медичні по своїй суті, рекреаційні – відпочинок та дозвільно-розважальні послуги.

Запитання для контролю знань:

1. Надайте характеристику початку першого етапу розвитку лікувально-оздоровчого туризму.
2. Медичний символ Асклепія.
3. Назвіть відомі курорти часів Римської імперії.
4. Дайте характеристику другого етапу оздоровчого туризму.
5. Що означає термін «таласотерапія»?
6. Види туризму, що пов'язані з поліпшенням здоров'я.
7. Внесок німецького вченого Ф. Гофманом в основу наукової бальнеології.
8. Історія бальнеологічних курортів в Україні.
9. Назвіть основні типи курортів.
10. Дайте характеристику основних чинників грязьових курортів.
11. Дайте характеристику основних чинників бальнеологічних курортів.
12. Спрямування інклюзивного реабілітаційно-соціального туризму.
13. В чому полягають переваги кріоліполізу ?
14. Надайте характеристику рекреаційному напряму туризму.

РОЗДІЛ III. Побудова процесу оздоровчої рекреації

3.1. Оздоровча рекреація як вид соціальної діяльності людини

Оздоровча рекреація – (лат.*Recreatio* – відпочинок) – спрямована система відповідних оздоровчих, спортивних, культурно-просвітницьких заходів що проводиться у вільний час людей. Як правило, це комплексні заходи, які передбачають систему відпочинку з застосуванням виїзду осіб, що потребують рекреаційного перебування у спеціальних оздоровчих закладах відпочинку.

Рекреація це багатогранний керований процес відновлення організму після фізичного, психологічного та розумового навантаження зумовленого трудової діяльності людини. Рекреація охоплює та доповнює всі види відпочинку. Не можливо відокремити процес відновлення здоров'я і працездатності тільки відпочинком без туристичної поїздки з відвідуванням національних парків, історичних пам'ятників архітектури, музеїв, пам'яток краю де перебуває відпочиваючий.

Рекреація у глибокому розумінні це «відтворення» знову того, що вже було. Система фізичного виховання застосовує поняття «відтворення» у відновленні втрачених функцій організму людини, її здоров'я та працездатності. Рекреаційний процес по відновленню або компенсації фізичних, психічних, інтелектуальних і соціальних видів діяльності проводиться через різні види занять у вигляді активного відпочинку чи гри на природі або час проведення улюбленими заняттями.

Фізичне виховання у навчальному процесі застосовує теоретичні та практичні засади організації рекреаційної діяльності, розкриваючи сутність, природи і специфіку рекреації. Принцип рекреаційної діяльності полягає у виявленні педагогічного потенціалу дозвілля, розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних з функціонуванням рекреаційної сфери.

Передусім історія виникнення й розвиток оздоровчої рекреації показує, що в кожний період становлення оздоровчої рекреації в суспільстві

неоднозначно вимірювали ступінь пріоритетності. Зацікавленість в розбудові оздоровчої галузі виникали в багатьох сферах життєдіяльності людей і на різних етапах історичного розвитку мали неоднаковий ступінь пріоритетності.

Слід розрізняти два поняття: рекреація та рекреаційна діяльність. Як ми вже засвідчили рекреація – це перш за все відпочинок людини, відповідно рекреаційна діяльність – це діяльнісна поведінка, направлена на задоволення своїх потреб. Аналізуючи рекреацію, як галузь застосування відношення людини до суспільного значення відносимо до невиробничої сфери, а рекреаційна діяльність – сфера інтересів розвитку держави що передбачає систему заходів направлених на задоволення рекреаційних потреб членів суспільства.

Оскільки рекреація є видом соціальної діяльності людини, то вона виконує комплекс суспільних функцій, серед яких виділяються наступні: медико-біологічна, соціально-культурна, економічна, суспільно-політична та природоохоронна.

1. Медико-біологічна функція рекреації полягає у відновленні здоров'я людей, які перехворіли і потребують завершення лікування, а також оздоровлення майже здорових людей, тобто профілактика захворювань, укріплення здоров'я, зняття втоми і.п.
2. Соціально-культурна функція передбачає задоволення потреб членів суспільства у пізнанні навколишнього світу, у відпочинку, розвагах.
3. Економічна функція рекреації полягає у підвищенні здатності людей до продуктивності їх праці та продовження періоду їхнього активного трудового життя. Але цю функцію можна трактувати і у більш широкому – суспільному розумінні. Роль рекреації при цьому полягає у збільшенні зайнятості населення, розвитку сфери послуг, підвищенні рівня життя населення тощо.
4. У своїй суспільно-політичній функції рекреація сприяє консолідації на ґрунті залучення населення до етнічних, національних, історичних та релігійних цінностей.

5. Природоохоронна функція рекреації дає можливість забезпечити сталий екологічний розвиток держави, оскільки рекреаційна діяльність здійснює величезний вплив на навколишнє середовище, висуваючи до його якості та стану певні вимоги. Здійснення вище перерахованих функцій рекреації можливе лише за наявності відповідних рекреаційних ресурсів та їх освоєнні. Рекреаційні ресурси можна визначити як об'єкти та явища антропогенного та природного походження, що використовуються для оздоровлення, відпочинку та туризму. Основними їх властивостями є лікувально – оздоровче значення, естетична привабливість, художня та історична цінність і унікальність. Рекреаційні ресурси є матеріальною передумовою для формування рекреаційної галузі народного господарства та її ресурсною базою. Вони вимагають бережливого та економного використання, охорони і примноження. На сучасному етапі виділяють три типи рекреаційних ресурсів: природні, історико-культурні та соціально-економічні. Під природними рекреаційними ресурсами розуміють фактори, речовини та властивості компонентів природного середовища, які мають сприятливі для рекреаційної діяльності якісні та кількісні параметри: використовуються або можуть використовуватися для організації відпочинку, туризму, лікування та оздоровлення. До них відносяться: лікувальні та оздоровчі фактори багатоцільового призначення (ліси, лікувальні кліматичні місцевості, поверхневі води), лікувальні речовини (лікувальні води, грязі, озокерит), а також рекреаційні властивості гірських і передгірських ландшафтів, природоохоронні території.

Рекреаційна діяльність слід розглядати як комплексну систему видів життєдіяльності людини, що спрямована на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний від роботи час.

Рекреаційна діяльність характеризується трьома основними чинниками: рекреаційними потребами суспільства, рекреаційними ресурсами територіальної системи та наявними матеріальними та людськими ресурсами.

Види рекреаційної діяльності використовуються для оздоровлення у залежності від умов перебування на територіальній рекреаційній системі. Види рекреаційних занять комбінуються на певній території у просторових і часових межах відпочинку однієї людини.

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна, розважальна.

Лікувально-курортна рекреаційна діяльність базується на використанні природних ресурсів: клімату, мінеральних лікувальних вод, грязей, озокериту, соляних шахт, кумисолікування та їх поєднання. Цей вид рекреаційної діяльності за своєю сутністю має бути найбільш регламентованим. Лікарські приписи, суворий режим, кліматичні, регіональні, вікові, статеві та інші обмеження роблять лікувально-курортну діяльність діяльністю найбільш закритого характеру. Разом з тим, дозовані інші види рекреаційної діяльності можуть суттєво доповнювати цей вид, створюючи додатковий лікувальний ефект.

Оздоровчо-спортивний вид рекреаційної діяльності є найрізноманітнішим. У ньому переважає діяльність біля води та у воді. Від 70 до 80 % туристів віддають перевагу купанню і загорянню на пляжі. Купально-пляжна діяльність дає змогу відпочиваючим на найлокальнішій з можливих територій (вузька смуга пляжу) отримувати найрізноманітніші послуги (купання, сонячні ванни, харчування, гра з м'ячем, водні лижі, парашутери, віндсерфінг, прогулянки берегом тощо).

Серед інших видів оздоровчо-спортивної рекреаційної діяльності можна виокремити маршрутний, прогулянковий, водний, підводний (дайвінг), рибальський, мисливський, гірськолижний туризм, альпінізм. Кожен з цих видів діяльності постійно диверсифікується. Наприклад, підводний туризм поділяється на спортивний, пізнавальний, археологічний, екстремальний тощо.

Пізнавальна рекреаційна діяльність належить практично до всіх інших видів як «вмонтований» елемент. Разом з тим є і суто пізнавальні її

види. Потреба в них зростає із підвищенням освітньо-культурного рівня людей, розвитком їхнього інформаційного і транспортного забезпечення. Це огляд архітектурних ансамблів, культурно-історичних пам'яток, розкопок давніх цивілізацій, ознайомлення з етнографічними особливостями, природними феноменальними об'єктами, явищами і процесами, видатними спорудами тощо.

Розважальна рекреаційна діяльність теж є частиною всіх інших її видів. Необхідність проводити вільний від лікувальних процедур час особливо виразно виявляється при стаціонарному санаторно-курортному виді діяльності, відпочинку біля води і міських видах відпочинку. Напевно, для багатьох людей внутрішньою неусвідомленою потребою є необхідність десь витратити, навіть без будь-якої користі, а то й зі шкодою для себе, свій вільний час на розваги (казино, бар тощо).

Рекреаційні територіальні системи мають бути комфортними та привабливими. Важливе місце при обранні відпочинку на рекреаційному пункті це звичайно природо утворююча частина навколишнього середовища. Навколишнє середовище позитивно впливає на відновлення організму під час перебування на відпочинку. Надзвичайно велика оздоровча і культурно-естетична роль лісу, озера, паркової зони своїми кліматичними та природними факторами, які забезпечують розширене відновлення психофізичного стану і продуктивних сил людини.

Територіальна рекреаційна система створена для використання рекреаційного потенціалу даної території, представляє соціально-економічну систему з її рекреаційними ресурсами і умовами для відпочинку, матеріально-технічною базою, рекреаційною інфраструктурою, обслуговуючим персоналом.

В межах територіальної структури територіальної рекреаційної системи розрізняють:

– рекреаційний пункт (обмежена територія, об'єкти якої виконують одну або кілька споріднених рекреаційних функцій);

- рекреаційний вузол (поєднання кількох рекреаційних пунктів, як однотипних, так і різнотипних. Для вузла найхарактернішим є компактність територій, використання єдиної інфраструктури);
- рекреаційний район (цілісна територія, яка складається з двох взаємопов'язаних елементів - територіальної рекреаційної системи та оточуючого соціально-економічного простору, що забезпечує її ефективну діяльність) [32].

3.2. Значення відпочинку і рекреації в житті людини

Відпочинок – фізіологічна потреба людини, що виникає у наслідок втоми від будь-якої роботи чи то фізичної, чи то розумової. Потреба у відпочинку настає у період надмірного навантаження на людину. Відпочинок зумовлює людину здійснити ряд заходів пов'язаних з релаксацією для переключення фізичних, нервових зусиль для відновлення працездатності. Релаксація потрібна для повного або часткового відновлення організму для здійснення загальнолюдської діяльності на достатньому безпечному рівню здоров'я.

Таким чином, потреба у відпочинку зумовлена біологічною природою людського організму, фізіологією людини. Природа людського організму обумовлена чергуванням відпочинку та активністю (різного роду діяльності – фізичної, розумової, творчої), напруження та розслаблення, сну та неспання. У діяльності людини ці потреби повинні реалізуватися у строго ритмічному поєднанні протягом добового часу. Зрозуміло біологічною природою людського організму закладено фізіологічний період відпочинку, за звичай у нічний час. В цей період настає для організму людини повне розслаблення. Без перебільшення сон непорушна умова відновлення сил, ліквідації стомлення. Порушення режиму чергування сну та неспання може призвести до глибокої втоми. Пасивний відпочинок – це перш за все спокій, відсутність активної рухової діяльності, сон, розслаблення, прийняття ванн, прийняття сонячних ванн, читання, перегляд фільмів і т.д. Цей вид відпочинку

передбачає розмірене проведення часу, не обтяжене фізичною чи розумовою напругою в ідеалі це проведення вільного часу на самоті, щоб ніхто їм не заважав повну релаксацію.

Фізіологічний відпочинок по суті стає засобом відтворення життєвих функцій людини. Фізіологічний відпочинок необхідна потреба для відтворення людської активності, первинна потреба як їжа, пиття, спілкування. Фізіологічний відпочинок являє частину добового дозвілля.

Вільний час від основної діяльності людини може бути реалізований через пасивний відпочинок та активний відпочинок. Під час пасивного чи активного відпочинку активно працюють ті органи й системи організму, які доти не були суттєво залучені. Відпочинок – це не рабство, а зміна виду діяльності. Поки мозок працює м'язи відпочивають, і навпаки. Втоmlена людина не зможі підтримувати працездатність на рівні закладених особистих завдань, тому частину вільного часу витрачає на пасивний або активний відпочинок.

Поняттєвий апарат відпочинку набагато ширше за його фізіологічну основу. Розглядаючи відпочинок у контексті пасивної релаксації її активні форми дозвілля пов'язані з актуалізацією соціальних і культурних ресурсів людини. Наприклад, туристичні мандрівки, як активна форма відпочинку де відбувається динамічна зміна занять, зміна навколишнього оточення, отримання позитивних вражень, відволікання від повсякденних і одноманітних турбот і ін.

Вид пасивного відпочинку менш ефективний. Після пасивного відпочинку спостерігається уповільнений перехід до активної повсякденної діяльності і це в першу чергу пов'язано з фізичними та розумовими навантаженнями, прийняття простих рішень. Це обумовлено фізіологічними процесами, в стані спокою зменшується потреба організму в кисні і значно скорочується число капілярів, що працюють та призводить до зниження резервних можливостей організму. Лише постійний пасивний відпочинок без чергування з активним відпочинком призводить до підвищення маси тіла, до

низького емоційного фону і розвитку депресивних станів, що у свою чергу веде до збільшення споживання стимуляторів (алкоголю, кофеїну).

Інша справа ефективний активний відпочинок. Активний відпочинок не лише знімає втому, поновлює працездатність, але й по своїй суті тренує організм, підвищуючи опір захворюваності. Проведення вільного з корисними для людини загальнолюдськими цінностями, заняттями улюбленою справою, спілкування з іншими людьми, поповнення духовних та фізичних потреб. Велике значення у розподілу вільного часу має значення насичення відпочинку творчими елементами, що дає можливість подібний відпочинок урізноманітнити заняттями. Такий відновлювальний процес має соціокультурний характер, що направлений на пізнавальне спілкування з іншими людьми, розкриття власних творчих можливостей, духовного та фізичного розвитку.

Вид активного відпочинку називають вид продуктивного дозвілля, який вимагає різноманітного напруження м'язів організму, дозволяє відновлювати нормальний тонус мускулатури. Результатом такого відпочинку є відновлення організму, людина відчуває себе бадьорим і енергійним. Активний відпочинок супроводжується швидким і глибоким відновленням сил, його наслідки конструктивні і набувають стійкішого характеру. Для активного відпочинку у тижневому вимірі, як правило, використовуються неробочі дні тижня, а також час відпустки.

У широкому сенсі феномен відпочинку зближується з явищем рекреації (від лат. *recreatio* – відпочинок, відновлення).

До недавнього часу поняття рекреації використовувалось у значенні медичного оздоровлення людини і переважно було пов'язано з релаксацією і регенерацією життєво – фізіологічних сил людини. Тепер під рекреацією розуміють біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу. Рекреація у контексті відпочинку та відновлення організму спрямована на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослабляються в процесі роботи, одноманітних занять або хвороби.

Рекреація трактується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення. Рекреаційна активність людини відповідає, по-перше, її потребам та інтересам, по-друге, традиціям його рідної культури, по-третє, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів.

Рекреаційна активність людини має певні періоди становлення і розвитку на кожному етапі життя, що обумовлені життєвими передумовами, мотиваціями та визначеними спрямованими завданнями. Відповідність рекреаційної активності до визначених життєвих завдань вказує на результативність, що позначається у відновлюваних рекреаційних ефектах.

Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня відновлення у результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги.

Наслідком рекреаційного ефекту людини є отримання позитивних емоцій, відчуття психофізіологічного комфорту, самооцінка виконання поставлених короткочасних завдань. Ефект відновлення полягає у відчутті готовності до нових навантажень.

Сприятливі емоції і висока самооцінка виконання поставлених завдань і цілей має велике суспільне значення, усвідомлення встановленню ціннісних орієнтирів на здоровий спосіб життя. формування суспільної свідомості і особистісних спрямувань на ціннісні для здоров'я орієнтири є дієвим чинником соціалізації, суспільних стандартів праці та відпочинку.

Культурне дозвілля. Культурне дозвілля дозволяє людині реалізувати внутрішню культуру через певні особистості якості в проведенні вільного часу змістовно та корисно. Характер потреб повною мірою залежить особистих уподобань, життєвої мети, бажання, творчого інтересу. Культурним може бути тільки змістовно наповнене, ефективне за своїм впливом на особистість дозвілля, заняття яким надається перевага у вільний час.

Вільний час повинен бути збалансованим за різними видами рекреаційної, розвиваючої і розважальної активності, наповнений соціально значущим сенсом та оцінюється в даному суспільстві, як узгоджене з вітчизняними традиціями і таке, що відповідає сучасним вимогам.

Форми і види діяльності в період вільного часу людина вибирає самостійно. При обранні діяльності під час дозвілля необхідно надавати перевагу заняттям що направлені на зміцнення здоров'я, тому що рекреаційна функція спрямована на зняття виробничої перевтоми, психологічної перенапруги, відтворення фізичних, інтелектуальних, емоційних сил людини.

Ефективна модель рекреації полягає у здійсненні діяльності під час дозвілля що об'єднує ігрові, оздоровчі, розважальні, спортивні, туристично-екскурсійні програми, проведення вечорів відпочинку, видовищних спортивно-масових заходів, театралізованих вистав, масових свят.

Останнім часом рекреаційну спрямованість застосовують сучасні туристичні заклади, які ставлять за мету сприяти активному відпочинку, спілкуванню з іншими, участі у змаганнях, залучення до творчих програм мистецького та інтелектуального характеру, оволодіння фізичним вправами та фізичного розвитку.

3.3. Фізична рекреація у відновленні організму

Фізична рекреація – процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час. Якщо рекреація – це форми дозвілля, що проводяться у вільний час, фізична рекреація органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреб людини активно відпочивати. Відпочинок який направлений на адаптацію природного середовища, відновлення втрачених у наслідок непомірного фізичного чи розумового навантаження. Відпочинок що

виконує завдання зміни діяльності, зміни удосконалення чи розвитку конституції фізичного та духовного тіла.

Фізична рекреація має характер постійного процесу з використанням великого арсеналу фізичних вправ, ігор, розваг при обов'язковому компоненті природних чинників для активного відпочинку. Види діяльності у результаті яких людини отримує задоволення від занять фізичними вправами, заняття які відволікають від процесів, що спричиняють фізичну, психологічну й інтелектуальну втому.

Фізична рекреація – цілеспрямований процес, що має на меті:

- розвиток та удосконалення фізіологічного аспекту людини;
- сприяння задоволення біологічної потреби людини у руховій активності;
- відновлення потенціалу організму, втраченого у результаті надмірного фізичного, психологічного, розумового навантаження чи хвороби;
- відновлення та виведення людини на безпечний рівень здоров'я,
- задоволення та комфорту від проведеного вільного часу, відведеного на відпочинок.

Бажання зменшити вплив негативних наслідків, що пов'язані не тільки виробничою сферою, а й наслідками науково-технічного прогресу, нервово-психічної втоми, що веде нервовому стресу передбачає низку заходів з отримання послуг рекреації.

До основних завдань фізичної рекреації відносимо:

- зміцнення здоров'я (фізичної перевтоми, психічного перевантаження,
- інтелектуального розладу, соціального-асоціативними проявами);
- самовираження та самооцінка особистості;
- удосконалення творчих підходів до організації власного дозвілля;
- створення та об'єднання людей в корпоративні групи за оздоровчим спрямуванням.

До основних заходів рекреації безумовно відноситься рухова діяльність на дозвіллі з її головного засобу фізичними вправами. Безперечно специфіка фізичних вправ полягає у задоволенні природної життєвої потреби будь якого

характеру рухів. Принцип фізичної рекреації побудовано на добровільності та рівності усіх учасників процесу, враховуючи отримання позитивного впливу та задоволення від проведеного вільного часу. Соціальний аспект від фізичної рекреації містить цінності здоров'я людини, при чому процес соціалізації здоров'я триває протягом всього життя людини що має інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти.

3.4. Вплив оздоровчих рекреаційних технологій на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини

Останнім часом вагомість і актуальність збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини набуває соціального значення. На сьогодні здоров'я людини сприймається як комплексна проблема, складний феномен індивідуальної і суспільної цінності. Виведення населення на безпечний рівень здоров'я має системний характер в якому 50% відводиться на умови і спосіб життя.

Зміст поняття «здоров'я» ґрунтується на конкретному стану організму людини, його якісні та кількісні показники функціонального оптимуму. Функціональний оптимум характеризується внутрішніми і зовнішніми умовами до яких відносяться вік, стать, спадковість, економічні, соціальні й інші чинники.

У загальному контексті здоров'я людини розуміють як здатність організму перебувати у комфортному стані з навколишнім середовищем, адаптуватися до змін природних факторів без наслідків на функції організму.

В ідеалі формула здоров'я полягає у гармонійної єдності обмінних процесів між організмом та середовищем.

З погляду на феномен здоров'я розглянемо три основні складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну). Ці складові, більшою мірою, визначають стан здоров'я людини, тісно взаємопов'язані і що характерно доповнюють одна одну.

Показники фізичного здоров'я. На початковому етапі обізнаності про власне фізичне здоров'я вважають індикатори зросту і ваги, вади (або їх відсутність), анатомічні побудови тіла та генетичні спадковості. На другому етапі визначаємо перебіг фізіологічних функцій через лабораторне фізіологічне тестування систем організму (м'язової, нервової тощо), які забезпечують рухові дії. Фізіологічні особливості організму вимірюються у стані спокою, руху у результаті чого фіксується рівень фізичного розвитку органів і систем організму. Індикатори опосередковано свідчать про характер реакції організму на фізичні навантаження та спроможності виконання фізичних навантажень і подалі. Результати цих індикаторів можна розглядати як показники готовності до виконання навантажень, тобто як показники сфери фізичного здоров'я.

Показники психологічного здоров'я складаються з інтелектуального, емоційного та духовного аспектів.

Психологічне здоров'я індивіда показує на відчуття його психологічної рівноваги, тобто в процесі діяльності фактор збалансованої рівноваги психіки дозволяє адаптуватись до перевантажень організму. Людина з високим рівнем психологічної рівноваги демонструє підвищену працездатність, готовність до самореалізації встановлених власних норм поведінки.

Сфера психічного здоров'я ґрунтується на психічних процесах кожного індивідуума його особистих властивостях таких як емоційність, чутливість, рівновага, збудливість.

У контексті психологічного здоров'я:

- інтелектуальна складова вказує на уміння вчитися й отримувати задоволення від опанування знань, здатність аналізувати проблеми й приймати виважені рішення. Здатність витримувати розумові навантаження;
- емоційна складова вказує про здатність розуміти почуття – свої та інших людей, уміння долати навантаження, керувати негативними асоціальними проявами;

– духовна складова вказує про усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприймання загальнолюдських цінностей, залучення до активної прогресивної спадщини людства.

Показники психологічного здоров'я суто індивідуальна річ що відповідає індивідуальним особливостям і характеру людини з її особливостями мислення, здібностями, рівню обізнаності, порогу чутливості, схильності до стресів тощо.

Індикаторами психологічного здоров'я є уміння розв'язання проблем у спілкуванні, концентрація відчуттів комфорту в навколишньому середовищі, перебування в колективі, стійка рівновага стосунків із близьким оточенням, уміння керувати своїм психічним станом, ступінь стресу, рівень самооцінки.

Показники соціального здоров'я. Соціальне здоров'я індивіда вказує на можливість гармонійного входження індивіда в соціальне середовище через засвоєння норм поведінки, окреслених ідеалів, цінностей власного здоров'я. Соціальний статус здоров'я дозволяє ефективно спілкуватись з людьми, знаходити компромісні рішення у різних життєвих моментах у взаємовідносинах конкретної групи середовища. Тому соціальний чинник відіграє провідну роль у забезпеченні здоров'я населення впливаючи на функціональні параметри, забезпечуючи повноцінну діяльність усіх систем.

Враховуючи, що стан здоров'я людини величина на постійна, яка динамічно змінюється відповідно до змін зовнішніх умов тому методологія впровадження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психологічного та соціального.

3.4.1. Основи проведення рекреаційних занять

Основою проведення рекреаційних занять є визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Раціональний зміст оздоровчого тренування так би мовити доцільність визначення обсягів рухової активності залежить від поставлених короткострокових та довгострокових завдань.

Перше – це аеробні вправи у програмі оздоровчого тренування. Програмування бажаної інтенсивності або інтенсивності, що відповідає фізичної підготовленості на дане оздоровче тренування, а також тривалість занять. Особливістю оздоровчого тренування є мінімальна кількість занять на тиждень.

Друге – вибір фізичних вправ повинен забезпечувати доступність, дозування фізичного навантаження, наочність, безпечність виконання.

Третє – контроль клініко-фізіологічних можливостей організму, помірна активізація резервів серцево-судинної системи, поступове підвищення аеробної продуктивності організму.

Наведемо декілька аеробних вправ та їх характеристики. Аеробні вправи в режимі оздоровчого тренування рекомендується застосовувати при необхідному мінімуму тричі на тиждень. В іншому випадку з перервою у чотири дні і більше відбувається в організмі дефіцит поглинання кисню. Тому оздоровчі тренування повинні бути систематичними.

Наведемо додаткові характеристики аеробних вправ. Сюди належать вправи, які:

- охоплюють значні групи м'язів (близько 2/3 від усієї м'язової маси тіла);
- тривають від 15 до 40 хв. і більше;
- забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів.

До типових доступних аеробних вправ ми відносимо біг, скандинавську ходу, їзду на велосипеді по пересіченій місцевості, заняття на велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання тощо. Такі рухливі заняття, за

медичними оцінками, протипоказань на мають і доступні людям будь-якого віку. За певних методичних умов такі оздоровчі заняття легко дозуються та не призводять до травм.

Дозування рухової активності встановлюється строго індивідуально в залежності від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Тож раціональна норма рухової активності відповідає обсягу добового навантаження на організм людини, який забезпечує не тільки збереження але й зміцнення здоров'я, що сприяє підвищенню професійної працездатності людини [25].

До спрощеної форми рухової активності може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються упродовж дня, включаючи робочі час та вільний час. На приклад рахування кроків. Зокрема, норма рухової активності для студентів 17–20 років складає 20–25 тис. кроків на добу, 20–25 років складає 25–30 тис. кроків на добу, молоді люди за 25 років і старше від 30 до 35 кроків на добу. Ефективний контроль проводиться приладом – крокоміром.

Особливості проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю. Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана певними віковими межами, специфічними умовами навчання, праці і життя. У цьому віці завершується фізичне дозрівання організму. Такий період характеризується дозрілого розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, ЖЕЛ, оптимальні рівні артеріального тиску, постачання крові киснем тощо). До 17 – 18 рр. процес всебічного удосконалення рухової функції наближується до завершення. Енергетичні витрати на одиницю маси тіла становлять 22 – 24 ккал/кг за добу, тобто як у дорослої людини. Упорядковується співвідношення сили різних м'язових груп. До 18–20 рр. завершується формування вегетативних функцій і

досягається високий рівень їх взаємодії. До цього часу витривалість як важлива рухова якість становить 85% від величини згаданого показника у дорослих. У 20 – 29 рр. її розвиток досягає найвищого рівня. Тому у студентському віці слід більше уваги приділяти розвитку різновидів витривалості. У цьому віці організм зберігає відносно високий рівень працездатності, загальний високий рівень функціональної активності. Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступового вікового розвитку фізіологічних і рухових можливостей організму. Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням особистості, стилю поведінки. Це час пошуку відповідей на різні питання. Однак пошук свого визнання своєрідно поєднується з емоційною неврівноваженістю, імпульсивністю. Студентському віку властива дисгармонія. Бажання і потяг у молодих людей розвиваються раніше, ніж воля і сила характеру. В таких умовах вони не завжди можуть стримати деякі занадто великі бажання. їм не вистачає соціальної зрілості. Усе це слід враховувати при формуванні у студентів мотивації до систематичної фізкультурної активності. Як вже зазначалося, на сьогодні відсутні уніфіковані обсяги рухової активності. Тижневі обсяги раціональної рухової активності становлять для студентів ЗВО– 10 – 14 годин на тиждень. У науковій літературі пропонуються різні варіанти «наповнення» раціональних норм рухової активності. Дамо характеристику лише окремим самостійним формам занять, які посідають важливе місце в рекреаційно – оздоровчих заняттях молоді [28].

Запитання для контролю знань:

1. Що таке оздоровча рекреація?
2. Дайте характеристику двом поняттям: рекреація та рекреаційна діяльність. В чому відмінність?
3. Які суспільні функції виконує рекреація?
4. Які ви знаєте види рекреаційної діяльності?
5. На чому основана лікувально-курортна рекреаційна діяльність?
6. На чому основана оздоровчо-спортивний вид рекреаційної діяльності?
7. Що таке рекреаційні територіальні системи?
8. Наведіть приклади пасивного та активного відпочинку.
9. Сутність фізичної рекреації.
10. Охарактеризуйте процес фізичної рекреації. Які цілі та завдання фізичної рекреації?
11. За якими показниками оцінюється стан здоров'я людини?
12. Як стан здоров'я людини впливає на формування особистості?
13. Що таке фізичне здоров'я людини? Які Ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
14. Що таке психологічне здоров'я людини? Які Ви знаєте показники психологічного здоров'я людини?
15. В чому полягають особливості проведення оздоровчих занять?

РОЗДІЛ IV Особливості використання рекреації при проведенні занять та організації дозвілля

4.1. Технологія проведення занять у рекреаційних зонах під час організації активного дозвілля

Рекреаційними зонами вважається місцевість, яка має один з рекреаційних ресурсів бальнеологічного, фіто-лікувального, кліматичного, пляжного або комплексного ресурсу.

Рекреаційні зони України слугують для охорони здоров'я людини, відновлення здоров'я хворих чи людей що стали тимчасово непрацездатними у разі отримання травми. У відповідних медичних закладах вживають необхідних заходів для відновлення здоров'я, повернення до активного життя, можливого полегшення стану.

Україна має великий рекреаційний потенціал з використання клімату, мінеральних вод, лікувальних грязей, морського купання, купання в процесі відновлювального лікування. Серед усіх територій майже третина рекреаційного потенціалу зосереджена у карпатському регіоні, який об'єднує Закарпатську, Львівську, Івано-Франківську, Чернівецьку області. У даній місцевості знаходяться джерела мінеральної води майже всіх бальнеологічних типів.

Найпопулярнішим курортом є Трускавець, який спеціалізується на лікуванні захворювань нирок, печінки, сечовивідних шляхів, а також органів травлення та обміну речовин. На кліматолікуванні спеціалізуються курорти в Яремчі, Ворохті, Косовому.

За територіальним об'ємом України займає центральна рекреаційна зона, яка об'єднує Придніпровський, Донецький, Подільський та Придністровський рекреаційні регіони. Центральна рекреаційна зона використовує лікувальні властивості континентального клімату, водні ресурси (Дніпро, Сіверський Донець, Дністер), а також цілющі властивості грязі та мінеральної води.

Донецький рекреаційний регіон виділяється групою озер, які створюють сприятливі умови для розвитку водних видів туризму.

Західно-Поліський район характеризується наявністю прісноводних озер з центром рекреаційного району у Шацьку на Світязі. Найбільшу цінність мають водокліматичні і лісові ресурси де значну частину займає Шацький національний парк. Соснові ліси, теплий м'який клімат створюють сприятливі умови для відпочинку та формування безпечного рівня здоров'я.

Рекреаційні зони сприяють відновленню працездатності збереженню здоров'я та покращанню якості життя при впровадженні технологій організованої рухової активності під час дозвілля.

За формою реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності створені програми, які можна умовно поділити на спортивні, рекреаційні та оздоровчі програми.

Регламент впровадження спортивних програм містить загальнодоступні масові спортивні заходи (змагання, спортивні фестивалі, спортивних показових виступів). Змістовним наповненням спортивних програм є спортивні вправи, де визначені етапи змагальної діяльності з підготовкою та участі у випробуваннях з оцінкою фізичних показників. Участь у змаганнях слугують ефективним засобом загартування організму.

Регламент впровадження рекреаційних програм передбачає організацію занять фізичними вправами розважального характеру. Заняття будуються за індивідуальними програмами з урахуванням фізичної підготовленості та проводяться за місцем проживання або масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, лісопаркові зони, туристичні бази тощо). Заняття рекреаційних програм містять елементи рухливих ігор з використанням змагального методу та не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Рекреаційні програми рухової активності у першу чергу враховують емоційну складову та доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

Оздоровчі програми направлені на організацію занять лікувально-реабілітаційного напрямку. Такий вид програми використовує спеціальні заняття фізичними вправами у формі лікувальної фізичної культури також можливе використання ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості. Оздоровчі програми одна з форм загартування організму, збільшення функціональних резервів організму, лікування та профілактика захворювань.

Спрямованість проведення занять у рекреаційних зонах відбивається на зміцненні та збереженні здоров'я, відновлення фізичного потенціалу організму. Характерною особливістю цих занять є задоволення від психологічної та фізичної активності на дозвіллі, задоволення потреб у руховій активності. Активне дозвілля, як засіб відтворення здоров'я людини здійснюється переважно у природних умовах та на добровільних засадах, що здійснює позитивний вплив на організм людини.

Застосування фізичних вправ під час активного дозвілля призводить до функціональних змін в організмі, що у свою чергу стимулюють процеси відновлення й адаптації у процесі відпочинку. Завдяки цьому фізичні вправи підвищують функціональні можливості організму, зміцнюють здоров'я та підвищують фізичну працездатність.

4.2. Зміст проведення та занять у рекреаційних зонах під час організації активного дозвілля

У попередньому розділі ми розглядали рекреаційну діяльність, як діяльність людини у вільний від навчання та праці час. Рекреаційна діяльність, з існуючою розгалуженою системою відновлювальних заходів, спрямована безпосередньо на відновлення психічних, фізичних і духовних сил людини. Використовуючи вільний час для активного дозвілля ми застосовуємо засоби та методи фізичної культури в оздоровчій, культурній та пізнавальній діяльності на спеціалізованих територіях – рекреаційних зонах.

Розрізняють три основні форми рекреації, які тісно пов'язані між собою: лікування, відпочинок та туризм.

Дозвілля – форма діяльності людини, що спрямована на відновлення сил людини [26].

Оздоровчі заняття у рекреаційних зонах проводяться фахівцем фізичного виховання за рекомендаціями та наглядом медичного працівника є складовою фізичного виховання у контексті здійснення оздоровчої, рекреаційної рухової активності. Головним завданням оздоровчих занять в рекреаційних зонах забезпечення функціонального активного відпочинку. Дії які направлені на відновлення та зміцнення здоров'я і як наслідок розвиток рухових якостей. Організація оздоровчих занять принципово відрізняються від спортивних тренувань за формою та змістом без обсягу фізичних навантажень.

Організацією та популяризацією оздоровчо–рекреаційних занять займаються, як правило, організації та установи, які безпосередньо знаходяться у рекреаційних зонах з залученням працівників галузі фізичної культури та медичних працівників. Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство освіти і науки України, Міністерство молоді та спорту безпосередньо зацікавлені у покращенні здоров'я широких верств населення разом з професійними спілками, страховими компаніями, видають та розповсюджують спеціальну літературу з інформацією про можливості й засоби оздоровлення.

Серед доступних видів активного дозвілля можна віднести танці й рухливі ігри, туристські подорожі, спортивні розважальні заходи. Різноманітність рухів, під час оздоровчих занять, має вагомий оздоровчий вплив на організм, сприяє покращенню функціонального стану нервової системи, рухового апарату, нормалізації обміну речовин.

Оздоровчі заняття умовно розподіляються на щадний режим до якого відносяться заняття з ходьби, повільного бігу без урахування часу, вільного плавання, заняття фітнесом. Такий режим фізичного навантаження не

викликає у людини зайвої напруги, а водночас активізують, покращують та підтримують на оптимальному рівні фізичний стан людини.

Розрізняють заняття навчально-виховного характеру, які проводяться у рамках навчально-педагогічного процесу у формі самостійних занять з певними тематичними та змістовними завданнями.

У заняттях змішаного характеру поєднуються загально-розвиваючі та виховні елементи прикладом слугують оздоровчо-туристичні походи, рекреаційні рухливі ігри, спортивні розваги.

4.2.1. Технології використання скандинавської ходьби

Скандинавська ходьба – це оригінальний та водночас найпростіший, доступний метод оздоровлення.

Скандинавська ходьба має багато спільного з такими методиками оздоровчих занять, як біг, пішохідні прогулянки, катання на лижах. При цьому має кілька переваг перед ними.

Якщо порівнювати ходьбу скандинавську з ходьбою звичайною, то можна відзначити, що скандинавська ходьба тренує набагато більшу кількість груп м'язів. При звичайній ходьбі працює від сили 60% груп м'язів, в той час як при скандинавській її різновидах – близько 90%. Це обумовлено застосуванням палиць при скандинавській ходьбі, що збільшує додаткове навантаження на м'язи верхньої частини тулуба – рук, шиї та плечей Рис. 4. https://zozhnik.ru/skandinavskaya_hodba/.

Крім того, навантаження, основна частина якої при ходьбі доводиться на ноги і нижню частину тулуба, більш рівномірно розподіляється. Спина залишається прямою, що важливо для людей з проблемним хребтом. При скандинавській ходьбі спалюється на 50% більше калорій, ніж при звичайній. Пульс при ходьбі з палицями також підвищується в порівнянні з традиційною ходьбою на 10-15 ударів у хвилину.

Те ж саме можна сказати і про біг. Крім того, біг створює набагато більше навантаження на серцево-судинну систему в порівнянні зі

скандинавською ходьбою. А це означає, що скандинавська ходьба з палицями підійде не тільки спортсменам, а й нетренованим людям, людям із зайвою вагою, що мають проблеми з серцево-судинною системою.

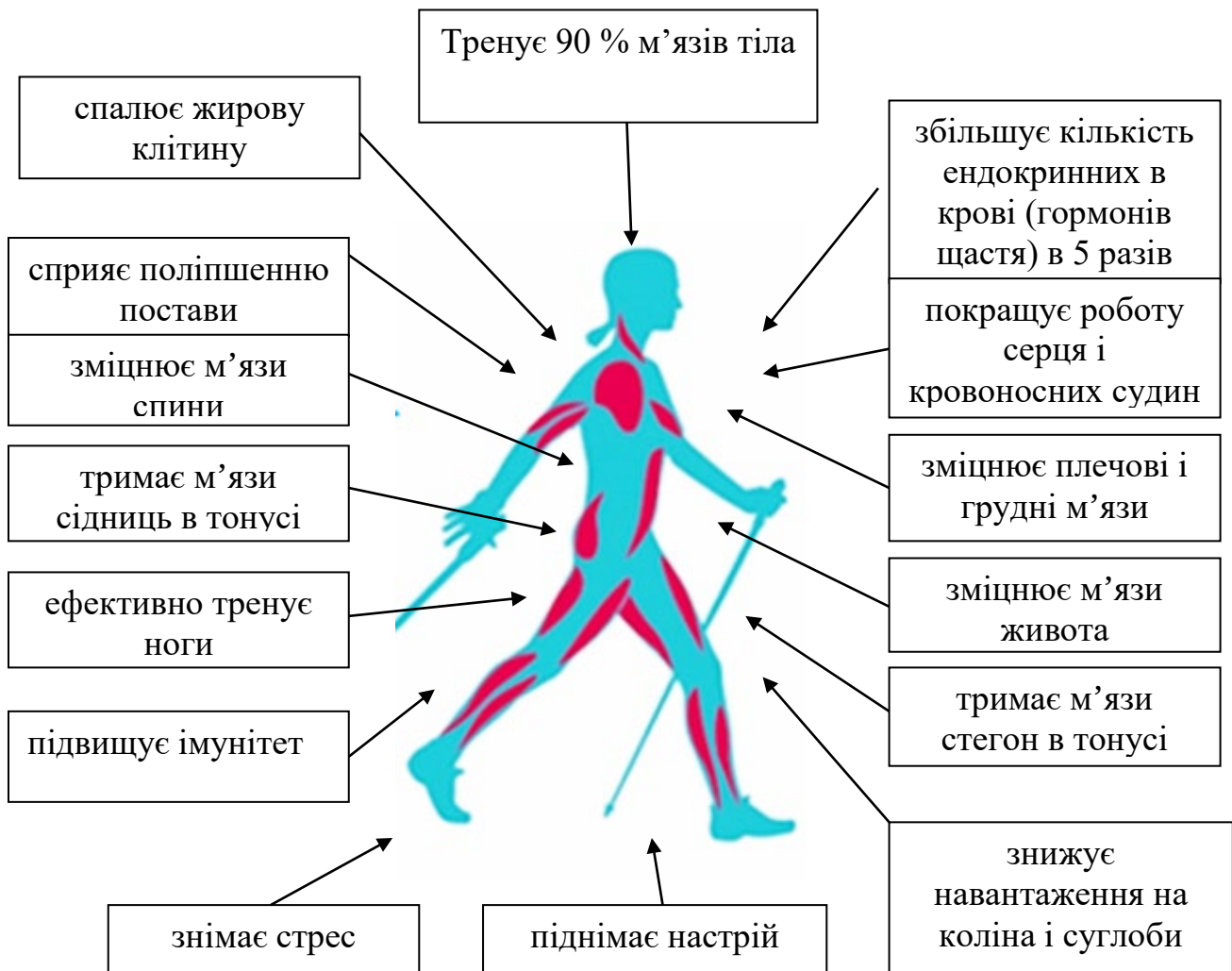


Рис.4 Переваги скандинавської ходьби.

Застосування. Основні оздоровчі ефекти скандинавської ходьби:

- підвищення м'язового тонусу;
- поліпшення роботи серця;
- виправлення постави;
- поліпшення координації;
- зниження артеріального тиску;
- поліпшення кровообігу;

- збільшення витривалості;
- зняття стресів;
- зняття м'язових спазмів;
- зменшення болю в області хребта;
- вироблення ендорфінів - гормонів гарного настрою.

Існує кілька типів скандинавської ходьби – оздоровча, класична і спортивна. Відповідно, для них не однакові вимоги до навантажень, техніці та інвентарю.

Оздоровчим типом ходьби може займатися практично будь-яка людина. Найбільшу популярність отримала ходьба з палицями в якості ефективного способу реабілітації та лікування хворих серцево-судинними захворюваннями, захворюваннями опорно-рухового апарату (остеохондроз, ушкодженнями хребта), які страждають порушеннями вестибулярного апарату, хворобами легень, нервовими розладами, безсонням, вегето-судинну дистонію, цукровий діабетом, запорами, зайвою вагою, вагітних жінок. Може використовуватися ходьба і як засіб для підтримки оптимальної фізичної форми людьми, провідними малорухливий спосіб життя, жінками, що бажають мати оптимальну фігуру і т.п. Як і звичайна ходьба, ходьба з використанням палиць не вимагає значної початкової фізичної підготовки. При цьому основне навантаження, як і при ходьбі, доводиться все ж на серцево-судинну і дихальну системи, що дає загальнозміцнюючий ефект.

Інвентар. Для заняття скандинавською ходьбою потрібні лише палиці. Але варто обмовитися, що звичайні лижні палиці для скандинавської ходьби якщо і підійдуть, то далеко не завжди. Перш за все, палиці для ходьби повинні бути коротше, ніж лижні палиці. Це пов'язано з тим, що при ходьбі людина лише спирається про палиці, а не відштовхується ними. Середнє значення довжини палиць для початківців обчислюється за формулою $\text{довжина} = \text{зріст} \times 0,66$. Для людей, що практикують заняття в більш високому темпі, а також спортсменів коефіцієнт може бути вище – 0,7.

Люди, які страждають захворюваннями ніг, можуть використовувати більш довгі палиці. Це дозволяє основне навантаження перенести на руки. При шийному остеохондрозі або проблеми з суглобами, навпаки, палиці повинні бути укороченими. Є також спеціальні телескопічні фінські палиці, висоту яких можна регулювати. Крім того, палиці повинні бути легкими, виготовлятися з алюмінію або міцного пластику. Третій момент – наконечники палок. Якщо для ходьби по снігу можуть підійти палиці з гострими наконечниками, то для ходьби по асфальтовій дорозі або з якоїсь іншої твердої поверхні вони не годяться. Для цих випадків існують палиці, які мають гумові наконечники. Також деякі палички дозволяють змінювати наконечники.

Інша особливість палиць для скандинавської ходьби – це прикріплені до їх верхній частині особливі ремінці, що нагадують рукавички без пальців. Така конструкція не випадкова, оскільки завдяки їй ходок може відштовхуватися палицями і не стискати пальцями їх рукоять. Ці ремінці називаються темляками. Правильно підібраний темляк не повинен сильно стискати зап'ясті, так як це перешкоджає кровообігу в кистях рук.

Можна, звичайно, для скандинавської ходьби переробити інвентар для бігу на лижах, але раціональніше купити спеціалізовані палиці Нордік, що добре зарекомендували себе у виробників. Неправильно підібрані палиці Нордік можуть звести нанівець весь позитивний ефект від занять ходьбою, а у людей з хронічними захворюваннями – привести до їх загострення.

Інший інвентар не настільки критичний. Для занять скандинавською ходьбою підійдуть будь-які кросівки та спортивний одяг, головне, щоб вони були досить зручні. Хоча на ринку зустрічається і спеціальне екіпірування для скандинавської ходьби. Єдине зауваження – необхідно якимось оберігати щиколотки, щоб випадково не подряпати їх об палиці Нордік, які мають гострий наконечник. Можна використовувати також фітнес-браслети для контролю калорій, що витрачаються, пульсометри і трекери, призначені для контролю маршруту.

Протипоказання. Чи є медичні протипоказання у скандинавській ходьбі? Їх не так вже й багато. Перш за все, це важкі форми серцево-судинної недостатності, діабету і тромбофлебіту, запальні процеси в черевній порожнині і малого таза, загострення хронічних захворювань, декомпенсація органів, підвищена температура, недавно проведені операції, стенокардія, гіпертонічний криз, сколіоз, порушення вагітності, які загрожують викиднем. Якщо ви страждаєте якимось захворюванням і сумніваєтеся, чи можна при ній займатися оздоровчою ходьбою, то рекомендується звернутися за порадою до лікаря.

Як правильно займатися скандинавською ходьбою. Правильно ходити за допомогою палиць Нордік навчитися цьому нескладно. Треба звернутися до людини, яка вже займалася цим видом ходьби, щоб вона підказала, як користуватися Нордік. Оздоровчу ходьбу, як і будь-який інший вид фізичних вправ, треба починати з невеликих навантажень, поступово їх збільшуючи. Методика для початківців при ходьбі з палицями досить проста. Спочатку можна взагалі не спиратися на них, тримаючи руки, як при звичайній ходьбі, а потім поступово піднімати їх все вище і ставити Нордік вертикально на землю.

Ходьба не повинна відрізнятися від звичайної, проте кроки бажано робити в більш інтенсивному темпі, плавно і ритмічно. Для початківців важливо знайти власний оптимальний темп, щоб заняття, з одного боку, приносили б користь, а з іншого, не викликали б перевтоми.

Важливо, щоб палиці перебували б достатньо близько до тулуба. Оптимальним є той режим руху, який використовують лижники – при русі ногою вперед викидається рука, що знаходиться з протилежного боку. Також важливо дотримуватися правильного режиму дихання: перші два кроки – вдих через ніс, наступні три кроки – видих через рот. Можна поступово збільшувати амплітуду рухів, щоб домогтися максимального ефекту Рис 5.

https://kladzdor.ru/articles/sportfitnes/Instrukciya%3A_skandinavskaya_odyba_s_palkami_pravilnaya_tehnika_i_sovety/



Рис.5. Техніка скандинавської ходьби.

Нерідко скандинавська ходьба використовується для зниження ваги. Однак у разі сильного ожиріння однією ходьби, швидше за все, буде недостатньо. Потрібні будуть і додаткові вправи.

Як часто слід займатися? Це залежить від індивідуального ступеня підготовленості людини, що приступив до занять, від наявності у нього захворювань, характеристики маршруту, де передбачається ходити, і т.п. У стандартному випадку рекомендована тривалість занять для початківців дорівнює половині години, а частота занять – 3 рази на тиждень.

Користь скандинавської ходьби. Скандинавська ходьба – це спосіб провести вільний час з користю для здоров'я. Маршрути скандинавської ходьби можуть розташовуватися там же, де і маршрути звичайних пробіжок або прогулянок – парки, сквери, ліс. Це може бути як абсолютно рівна місцевість, типу міських тротуарів, так і чергуються спуски і підйоми.

Багато хто розглядає скандинавську ходьбу, як спорт для людей з вадами здоров'я. Дійсно, користь скандинавської ходьби найбільшою мірою проявляється у людей з обмеженими фізичними можливостями. Але з цього, зрозуміло, не випливає, що іншим людям скандинавська ходьба не може принести користь. Зрозуміло, якщо скандинавської ходьбою займається здорова людина, то лише одного такого типу вправ буде для нього недостатньо.

4.2.2. Лижні та велосипедні прогулянки

Лижні походи. Лижний туризм популярний, масовий відпочинок, але водночас містить великий оздоровчий ефект по відновленню організму та профілактики захворювання. Зимовий відпочинок, зокрема лижний туризм, збагачує людину здоров'ям, відновлює фізичні та моральні сили, зимові краєвиди надають своєрідної гармонії душі та тіла. Походи та прогулянки на лижах сприятливо впливають на роботу серцево-судинної і дихальної систем та в цілому на фізичний розвиток та витривалість. Рівномірна аеробна робота збільшує ємність легень, забезпечує вміст гемоглобіну в крові у наслідок довготривалого поглинання кисню.

Походи відбуваються у зимовий період на відкритому повітрі тому к організації походів треба готувати не тільки спорядження, але й самого туриста. Навіть у лижні походи вихідного дня не можна вирушати без попередніх тренувань. Холодна пора року вносить суттєві вимоги до організму, вимагає додаткової концентрації витривалості, загально-фізичної та спеціальної туристської підготовки.

До особливостей підготовки туриста до походу відноситься:

- володіння технікою ходьби на лижах;
- знання місцевості та специфіку рельєфу маршруту;
- володіти тактикою руху на маршруті;
- мати індивідуальне спорядження;
- вміння приготувати їжу;

- орієнтування на місцевості;
- знати та вміти застосовувати першу медичну допомогу;
- діяти та запобігати небезпечній обстановці;
- володіти засобами безпеки.

Проведення лижного походу, особливо для новачків, необхідно починати з мандрівок по околицях місця та вже знайомим містам, поступово збільшуючи довжину траси. Під час організованих лижних походів необхідно звертати увагу на техніку ходьби на лижах та оволодіння способів подолання перешкод.

Тривалість походу залежить від підготовленості групи, їх фізичної підготовленості, погодних умов, стану сніжного покриву. Тому комплектувати групу необхідно з однаковим рівнем фізичної та спеціальної підготовки, спільними мотиваційними орієнтаціями та добре знайомі між собою.

Вимоги до спорядження. В походах користуються звичайними спортивно-біговими лижами, вони можуть бути дерев'яними, напівпластиковими, пластиковими. Лижі та палки до них під зріст туриста. Кріплення до лиж надійно перевірено та встановлено. У лижних прогулянках краще використовувати жорстке кріплення, воно дає можливість простіше керувати лижами до то ж легко знімається.

Пересуватися під час лижних прогулянок треба в колону по одному. Замикати колону повинен витривалий та досвідчений учасник походу [8].

Під час лижного походу може виникнути різного роду обмороження, тому треба передбачати відповідно до погодних умов відповідний одяг. Для захисту рук необхідно мати дві пари рукавиць для заміни у разі намокання та зміни температурного режиму. При будь-якому ступені обмороження потерпілого необхідно доставити в тепле приміщення, напоїти гарячим чаєм або кавою та при першій можливості доставити до лікаря.

Велосипедні прогулянки. Велосипедний туризм та велопоходи. Слід відрізнити ці два поняття. Велосипедний туризм це суто спортивна складова з

маршрутом певної складності, виконанням спортивних досягнень та спортивних розрядів, а велопоходи проводяться з іншою метою – оглядом місцевості, історичних пам'яток, проводяться породи на незначні відстані, групою туристів.

Класичний велосипедний туризм проводиться для походів вихідного дня та тижневих турів з відпочинком, активним дозвіллям, розвагами, з наметами, приготуванням їжі у польових умовах.

Особливістю велосипедного походу турист є учасником дорожнього руху і зобов'язаний дотримуватись правил дорожнього руху.

Правила руху в групі на веломаршруті:

- треба здійснювати рух в один ряд 70 см. від бровки, виняток складає автомагістраль, на автомагістралях можна рухатись у два ряди по асфальтному узбіччі;
- при обгоні треба заздалегідь попереджати знаком;
- на крутих та небезпечних спусках обгін заборонено;
- подавання знаків, рука вліво - поворот наліво, рука вправо - поворот направо, попередження про вибоїни на дорозі дублюють голосом.

Попередження для велосипедиста. Обганяти стоячий автомобіль занадто близько, є вірогідність відкриття дверці водія, тому обганяти зліва на відстані слід триматися безпечної відстані. Якщо ви рухаєтесь по головній дорозі стежте за водієм, який виїжджає з другорядної та тримайте руки на гальмах.

Вимоги до спорядження. Для поїздки на велосипеді протягом декількох годин достатньо взяти з собою 2-3 ключа, запаску і насос. У багатоденному вело поході необхідно брати з собою намети, спальники, котли, продукти харчування, фляги для води, ремонтний набір, велочехол, медичну аптечку, одяг для різних погодних умов і велорюкзак – куди все це можна було б скласти, і везти з собою на багажнику велосипеда [4, 29].

4.2.3. Босонога стежка, як різновид оздоровчого туризму

«Босонога стежка» – спеціально облаштована стежка для масажу стоп ніг природними матеріалами, релаксації та покращення кровообігу кінцівок. Екологічний босоногий маршрут прокладається в рамках оздоровчих заходів для відновлення організму.

Прогулянки босоніж набули великої популярності у Європі. Для задоволення потреб містян, які змушені ходити переважно штучними поверхнями (асфальт, плитка, бетон), створюються босоногі стежки і цілі парки. У цих парках підтримуються високі стандарти чистоти для застереження відвідувачів від ушкоджень, оскільки їхні ноги не захищені взуттям. Найбільше таких рекреацій у Австрії та Німеччині. Босоногі парки та маршрути створені також у Бельгії, Данії, Франції, Італії, Голландії, Португалії, Угорщині, Швейцарії, Великій Британії, Латвії. Босонога тропа у Бад-Зобернгаймі (Німеччина) щороку приваблює понад 100 тис. відвідувачів.

Спеціально облаштовані стежки для масажу стоп ніг це перспективний напрямок рефлексотерапії в Україні.

Прогулянка босоногою стежкою має великий оздоровчий ефект після надмірного фізичного та розумового навантаження. А також босонога прогулянка загартовує організм та підвищує захисну реакцію.

Облаштування «Босоногої стежки» має значні переваги:

- не потребує значних фінансових зобов'язань;
- доступна у використанні для широкого загалу відвідувачів;
- утримання та експлуатація протягом року;
- оздоровчий ефект (релаксація, покращення кровообігу кінцівок);
- загартування організму;
- захисна реакція захворюванням.

Прогулянка босоногою стежкою стимулює кровообіг і роботу серця. Навантаження на ноги під час підйомів та спусків зміцнює м'язи, суглоби, зв'язки. Масаж стоп природними матеріалами знімає втому, запобігає виникненню судом у литках.

Особливо корисна босонога прогулянка студентам, викладачам у часи активного дозвілля та людям, які ведуть малорухомий спосіб життя. Як і будь-яка фізична активність, босоногий маршрут запобігає виникненню хвороб опорно-рухового апарату, підвищує загальний тонус організму. Також ходіння босоніж є профілактикою проти варикозного розширення вен на ногах та плоскостопості.

Босонога стежка, як різновид оздоровчого туризму, має спеціально промаркований для прогулянок маршрут без зайвого фізичного навантаження. Обирають маршрут за звичай мальовничими куточками паркової чи лісової зони.

Пропонується різна дистанція маршруту:

1. «Коротка» – прогулянкова – дистанція 200 метрів – до 10 хвилин.
2. «Тонізуюча» – оздоровча – дистанція 1000-1500 метрів – до 45 хвилин
3. «Ланшафтна» – туристична – дистанція 3500 метрів – 1 година.

Босонога стежка дає змогу випробувати ногами різні текстури поверхні: від м'якого піску до жорсткого каміння.

Проект маршруту побудованого із врахуванням місцевого ландшафту.

Стежка містить ділянки з галькою, великим камінням, середнім камінням, дрібним гострим камінням, колодами, колодна переправа, мохом, травою, хвоєю, шишками, коріннями дерев, дерев'яним настилом, тирсою, пеньками, глиною та болотом, комбіновані стежки з природними матеріалами. Фото 3.



з великим камінням



з колодами



з середнім камінням



з дрібним гострим камінням



кора дерева



дерев'яний настил



колодна переправа



хвойні шишки



стежка з кори дерева



підвісна переправа



ходьба по пенькам





комбінована стежка з природними матеріалами

Фото 3 Босонога стежка.

Окрім цього, відвідувачі зможуть пройти містком, стежкою з дерева, викладеними пеньками, кам'яними доріжками. Любителі головоломок будуть шукати вихід з лабіринту, викладеного камінням на піску. Цікавими також будуть рухомий місток, втримання рівноваги на стовбурі та трапі, бочка для бігу, ходулі з брусків. Силовими вправами можна зайнятись на ручному дерев'яному турніку. Відвідувачі мають змогу обирати, який елемент стежки будуть проходити, а який обійдуть.

4.2.4. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі

Водний туризм один різновидів туризму, який передбачає подолання відстані водною поверхнею. До водного туризму відносяться подорожі по річках, озерах на спеціальних плавальних засобах до яких відносяться спортивні судна, надувні човни, плоти. Плавальні засоби для водного туризму загального користування – водні лижи, каное, педальний пляжний катамаран, байдарка, рафт, пліт, надувні плоти і човни.

Водночас водний туризм відноситься до екстремального відпочинку що потребує відповідної технічної та фізичної підготовки. Проте, водний туризм,

останні роки є одним з привабливіших сучасних подорожей. На сьогодні водний туризм в Україні розвивається в рамках рекреаційного, спортивного та екстремального туризму.

Сплави на річках один з динамічних видів активного відпочинку. Проводиться за маршрутами на гумових надувних човнах, байдарках, плотах вниз за течією.

Яхтинг – вітрильний туризм, здійснюється на будь-яких водоймах. Перевагою яхтингу вважається мандрівки далекими містами, знайомство з країнами та унікальними краєвидами. Водна поверхня, свіже повітря сприяє загартовуванню організму, нормалізують терморегуляцію, зміцнює захисні сили організму. Вода морів покращує циркуляцію крові, нормалізує серцевий ритм. Солена вода насичена негативними іонами йоду має антистресову дію.

Дайвінг – підводне плавання з застосуванням акваланга, стало доступним в останні роки для багатьох людей, які не мають протипоказань здоров'я. Дайвінг цілком доступний, комфортний та цікавий вид відпочинку.

Географічно Україна володіє великим потенціалом у розвитку водного туризму, що дає можливість мандрувати водними просторами до Європи від Дніпра, Дністра, Південного Бугу через Дунай та притоки Вісли. [39].

Вимоги до спорядження для туристського водного походу звичайні, як і взагалі до походу – це похідні речі, необхідні для успішного проходження маршруту та організації побуту в польових умовах.

Запитання для контролю знань:

1. Які природні ресурси характеризують рекреаційні зони?
2. Назвіть рекреаційні зони України.
3. Що представляють собою програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
4. Що представляють собою рекреаційні програми ?
5. Що представляють собою оздоровчі програми?
6. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?

7. Назвіть три основні форми рекреації.
8. Які існують види активного дозвілля?
9. Дайте характеристику скандинавської ходьби.
10. Назвіть основні оздоровчі ефекти скандинавської ходьби.
11. Які типи скандинавської ходьби?
12. Які особливості використання інвентарю при скандинавській ходьби.
13. Особливості лижних походів.
14. Вимоги до спорядження організації лижних походів.
15. В чому полягає основна відмінність велосипедних прогулянок від вело походів?

РОЗДІЛ V. Техніка безпеки під час проведення туристичних походів

Туристський похід починається з підготовки спорядження. Кожний учасник походу відповідає за конкретний предмет спорядження. Спорядження повинне бути промаркіроване та позначене яскравим забарвленням. Наявність компасу, олівця, блокноту, карти чи схеми маршруту обов'язково перевіряється керівником походу. Голову покривають головним убором, очі захищають під прямого сонячного променю сонцезахисними окулярами. Взуття повинно відповідати природним умовам, походу. Колючі та ріжучі предмети повинні знаходитись у чохлах, під час нічлігу зберігати під наметом.

Особливості укладання похідного рюкзака. Вага рюкзака повинна бути помірною, важкі предмети укладаються донизу, для зручності при ходьбі м'які предмети розміщують до спини. Речі першої потреби, ліки, засоби медичної допомоги укладають до кишень рюкзака.

Предмети укладають не допускаючи зсуву та постукування предметів. Тендітні речі попередньо обгортають м'якими предметами. Рюкзак не слід використовувати під час привалів для сидіння.

Особливості встановлення намету. Ділянка, на яку встановлюється намет повинна бути рівною, сухою, по можливості захищену від вітру та попадання дощу. Обирають місце поряд з водоймищем. Забороняється ставити намет біля пагорбів зсувом породи, сухими та гнилими деревами, сухому чагарнику. Встановлювати намет необхідно заздалегідь наближення темряви.

Особливості розкладання вогнища та дотримування правил протипожежної безпеки. Вогнища розкладають у спеціально підготовлених для цього місцях, у разі відсутності обкопують ділянку 1 м. х 1 м. знімають рослинність до земляного покриву. Заборонено розводити вогнище біля дерев, безпечна відстань 6 метрів, а також біля розташування наметів, безпечна відстань 8 метрів. Визначається відповідальний за розведення вогнища. Вогнище повинно бути в зоні постійної уваги. Чергові біля вогнища

повинні бути захищені одягом з покриттям усіх частин тіла, руки захищені рукавицями. Не допускати сушіння мокрого взуття та одягу біля відкритого вогнища, а також сушити мокрі речі на собі. Гасити вогонь необхідно до будь-якого прояву тління. Дозволяється затоптувати залишки вогню до того часу, поки не щезне дим.

Техніка безпеки поведінки при організації купання. Організація купання під час походу або заходів активного дозвілля в зонах рекреації проводиться у спеціально обладнаних для купання місцях. Керівник або організатор зобов'язаний особисто перевірити глибину та безпечність обраного місця. Визначити рівень підготовленості та ступень вміння плавати. Призначити чергового з поміж туристів людину, яка добре плаває та обізнана у наданні допомоги на воді, володіє рятувальними засобами.

Техніка безпеки під час пішохідного походу. Керівник групи визначає рівень підготовленості, встановлюючи темп проходження маршруту орієнтуючись на темп слабшого з групи. За рівнем підготовленості бажано врівноважити сили туристів починаючи з розподілу навантаження рюкзаків. Чергувати темп походу з відпочинком. Враховуючи режим переходу де туристи навидь початківці долають відстань 20-25 км. вдень. Рухаються туристи колоною в одну людину з інтервалом 2 метри. Бігти при спуску забороняється. При подоланні перешкод, слід звертати увагу на надійність кладки через річки, переправу проводити з організацією страховки. Перешкоду долають по черзі, дотримуючись правил безпеки.

Техніка безпеки під час лижного походу. Організатори лижного походу визначають маршрут та складність походу. Бажано організовувати похід вже по готовій, прокладеній лижні. Загальний темп групи визначається за півнем підготовленості групи. Для підтримки загального темпу походу організовують зміну лідерів через визначений час або відстань. Небезпечні спуски долають з визначенням порядку черговості спуску туристів. При падінні необхідно дотримуватись виконання безпечного падіння не

пошкоджуючи лижний інвентар. Для запобігання нанесення травм від рюкзака, що знаходиться за плечима, слід закріпити додатково ременем.

Техніка безпеки під час велосипедної прогулянки. Організуючи велосипедну подорож треба чітко розуміти що усі учасники походу є учасники дорожнього руху і на них розповсюджується правила дорожнього руху. Складаний маршрут повинен відповідати нормам поведінки на дорозі та правилам дорожнього руху. Для цього проводиться інструктаж з попередження про варіанти руху по проїжджій частині. Група рухається в колоні один за одним, використовуючи спеціальні вмонтовані на велосипеди катодоти. Учасники у кількості 10 осіб вважається достатньою для здійснення велосипедної подорожі. Безпечна швидкість руху вважається 15 км/год. Перед початком велосипедної прогулянки велосипед необхідно привести до антропологічних даних велосипедиста шляхом регулювання посадки відповідно до зросту туриста. Вантаж не повинен перешкоджати керуванню велосипедом. Забороняється виїжджати на проїжджу частину з несправними гальмами, рухатись умовах недостатньої видимості.

Запитання для контролю знань:

1. Назвіть особливості підготовки спорядження для пішохідного походу.
2. Особливості укладання похідного рюкзака.
3. Особливості встановлення намету.
4. Особливості розкладання вогнища.
5. В чому полягає техніка безпеки під час пішохідного походу?
6. В чому полягає техніка безпеки під час лижного походу?
7. В чому полягає техніка безпеки під час велосипедної прогулянки?
8. Як рухається група велосипедистів під час походу?
9. Назвіть мінімальне спорядження туриста під час походу.
10. Техніка безпеки проведення відпочинку біля води.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, О. В. Історичні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію / О. В. Андрєєва // «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» : наук.-теорет. журн. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – № 3. – С. 81–83.
2. Андрєєва, О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Порліграфсервіс, 2014. 240 с.
3. Базиляк, Н., Данилевич М., Романчук О. Термінологія та понятійний апарат фізичної рекреації. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. унту імені Лесі Українки. 2014;16:17–21.
4. Богаченко, О. П. Форми і способи розвитку лікувально-оздоровчого туризму у приморських місцевостях / О. П. Богаченко // Теоретичні і практичні аспекти економіки та інтелектуальної власності. – 2014. – Вип. 1 (2). – С. 144–149.
5. Бондаренко, М. П. Теоретичні засади розвитку індустрії туризму. / М. П. Бондаренко. – Економічний часопис ХХІ. – 2012. – № 3–4. – С. 19–22.
6. Булашев, А. Я. Спортивный туризм / А. Я. Булашев, М. В. Тонкошкур. – Харьков : ХДАФК, 2009. – 120 с.
7. Вовканич, А. С. Вступ до фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
8. Гафіяк, М. І. Лижний туризм / М. І. Гафіяк – Київ : Здоров'я, 1977. – 66 с.
9. Герцик, А. М. Фахівець з фізичної реабілітації як підсистема фізичної реабілітації при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / А. М. Герцик // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 7 (77). – С. 15–21.
10. Гостюк, В. І. Правові засади та механізм державного регулювання туристичної галузі України / В. І. Гостюк // Часопис Київського університету права – 2013. – № 4. – С. 168–173.
11. Грабовський, Ю. А. Спортивный туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. – 304 с.

12. Грішнова, О. А. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку / О. А. Грішнова // Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою : матеріали доп. учасників другої наук.-практ. конф., м. Бердянськ, 15–16 верес. 2006 р. – Бердянськ : АРІУ, 2006. – 245 с.
13. Данильчук, В. Ф. Світовий ринок послуг турбізнесу / В. Ф. Данильчук. – Донецьк : ДИЕБ, 2012. – 146 с.
14. Дехтяр, В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму / В. Д. Дехтяр. – Київ : Науковий світ, 2002. – 202 с.
15. Жданова, О., Блистів Т, Чеховська Л. Досвід підготовки фахівців з рекреації та туризму в закладах освіти фізкультурного профілю на базовому та спеціалізованому етапах навчання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002;2/3:59-61.
16. Жданова, О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Полянський, І. В. Котова. – Луцьк, 2000. – 236 с.
17. Зайцев, В. П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, Е. Прусик, М. Чеслицка, М. Шарк-Ецкардт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 13–20.
18. Кифяк, В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. / В. Ф. Кифяк. – Чернівці : Книги-XXXI, 2003. – 300 с.
19. Кравець, О. М. Курортологія : підручник / О. М. Кравець, А. А. Рябєв. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 167 с.
20. Круцевич, Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2/3:18–21
21. Круцевич, Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К. : Академвидав, 2013. – 160 с.
22. Культура досуга / В. М. Пича [и др.]. – Киев, 1990. – 65 с.
23. Курортні ресурси України / за ред. М. В. Лободи. – Київ : ТАМЕД, 1999. – 344 с.
24. Кусков, А. С. Курортология и оздоровительный туризм / А. С. Кусков, О. В. Лысыкова. – Ростов на/Д. : Феникс, 2004. – 320 с.

25. Лукьянова, Л. Г. Рекреационные комплексы : учеб. пособие / Л. Г. Лукьянова, В. И. Цыбух ; под общ. ред. В. К. Федорченко. – Київ : Вища шк., 2004. – 346 с.
26. Любіцева, О. О. Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 4–6 черв. 2004 р. / О. О. Любіцева, В. І. Стафійчук. – Київ : КНУКіМ, 2004. – 207 с.
27. Магльована, Г. П. Основи фізичної реабілітації / Г. П. Магльована. – Львів : Ліга-Прес, 2006. – 148 с.
28. Мороз, С. Р. Оздоровчий відпочинок / С. Р. Мороз // Сучасні тенденції розвитку туризму : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Миколаїв : МФ КНУКіМ, 2015. – Ч. 2. – 145 с.
29. Москалец, Т. В. Туризм, как рекреационный потенциал страны / Т. В. Москалец // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2012. – Вип. 98. – С. 262–266.
30. Москаленко, Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах / Н. Москаленко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. - 2013. - Вип. 11. - С. 7-11.
31. Мулик, К. В., Мулик В. В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2015;7:33-8.
32. Мухін, В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., перероб. та допов. – Київ : Олімп. літ, 2010. – 488 с.
33. Опанасюк, Н. А. Правове регулювання туристичної галузі в Україні: його стан та необхідність вдосконалення / Н. А. Опанасюк // Вісник ДІТБ. – 2002. – Вип. 6. – С. 57–61.
34. Організаційні засади спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах / В. О. Павленко [та ін.]. – Харків : ХДАФК, 2017. – 166 с.
35. Організація туризму : підручник / І. М. Писаревський [та ін.] ; за ред. І. М. Писаревського. – Харків : ХНАМГ, 2008. – 64 с.
36. Пангелов, С. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первісному суспільстві / Степан Пангелов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 4. – С. 138–142.

37. Покоłodна, М. М. Рекреаційна географія : навч. посіб. / М. М. Покоłodна ; Харк. нац. акад. міськ. госп. – Х. : ХНАМГ, 2012. – 275 с
38. Приступа, Є. Н. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення / Є. Н. Приступа, А. С. Вовканич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 92–96.
39. Про курорти : закон України від 15 груд. 2000 р. № 2026-III // Відомості Верховної Ради України. – 2000. – № 50. – Ст. 435.
40. Про туризм : закон України від 15 верес. 1995 р. № 324/95-ВР // Відомості Верховної Ради України. – 1995. – № 31. – Ст. 241.
41. Рутинський, М. Історико-географічні тенденції та періодизація розвитку курортної справи / М. Рутинський // Історія української географії. Всеукраїнський науково-теоретичний часопис. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – Вип. 17. – С 88–94.
42. Рутинський, М. Класифікація та типологія курортів / М. Рутинський // Вісник Львівського ун-ту. Сер. географічна. – 2007. – Вип. 34. – С. 236–246.
43. Степанов, Е. Г. Основы курортологии и санаторно-курортное лечение : учеб. пособие / Е. Г. Степанов. – Харьков : Кроссрод, 2007. – 584 с.
44. Стратегії розвитку туризму та курортів на період до 2026 р. : розпорядження Кабінету Міністрів України від 16 берез. 2017 р. № 168-р. // Офіційний вісник України. – 2017. – № 26. – Ст. 752.
45. Сухан, В. С. Кліматологія і кліматотерапія : метод. рек. / В. С. Сухан. – Ужгород : Ужгород. нац. ун-т, 2012. – 60 с.
46. Таможанська, Г. В. Показники функціонального стану систем організму студенток університету / Г. В. Таможанська, О. М. Мятига, Н. В. Гончарук // Житомирський державний університет ім. Івана Франка «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – 2018. – Вип. 6 (25). – С. 89–96.
47. Таможанська, Г. В. Формування загальнолюдських цінностей у студентської молоді в контексті фізичного виховання і здорового способу життя : монографія / Г. В. Таможанська ; за заг. ред. А. В. Осіпов, В. М. Пристинського. – Маріуполь : ППНС, 2017. – 360 с.
48. Устименко, Л. М. Історико-суспільні аспекти спеціалізованого туризму / Л. М. Устименко // Питання культурології : зб. наук. пр. КНУКіМ. – Київ, 2013. – Вип. 29. – С. 138–146.

49. Федякин, А. А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма : дис. ... д-ра. экон. наук / А. А. Федякин. – Майкоп, 2001. – 279 с.
50. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
51. Фоменко, Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : навч. посіб. / В. Н. Фоменко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
52. Щур, Ю. В. Спортивно–оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – Київ : Альтерпрес, 2003. – 232 с.
53. Leisure and Wellness: Health Tourism in Europe. The new Challenge for Spas, Tourism and Health Ressorts, 11-th ELRA Congress Bad Saarow, 7–9 October 1999. – Berlin, 1999. – 178 p.
54. MacCool, S. F. Tourism, recreation and systainability, linking culture and environment / S. F. MacCool. – Wallingford : CABI Int., 2001. – 187 p.
55. O. Azhyppo, V. Pavlenko, V. Mulyk, K. Mulyk, L. Karpets, T. Grynova, M. Sannikova Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth / Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(1), Art 29, 2018.
56. Ryan, C. Recreational tourism: a social science perspective / C. Ryan. – London : Routledge, 1991. – 227 p.

Навчальне видання

Павленко Єлена Євгенівна
Ільницька Ганна Сергіївна
Павленко Віктор Олексійович

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Навчальний посібник
для студентів денної форми навчання

Підписано до друку 17.05.2021 р. Формат 60х90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум.друк.арк. 7,13. Наклад 50 прим.
Віддруковано в типографії «NovaPrint» ФОП Половінченко О.В.
Свідоцтво № 637395 від 27.01.2005 р.
61007, м. Харків, вул. Миру, 20, тел. 063-063-25-23.