

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ
«РЕКРЕАЛОГІЯ»**

Лектор: Д.е.н., доцент Головня О.М.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

**ТЕМА ЛЕКЦІЇ 1:
СУТНІСТЬ ТА МЕТА ДИСЦИПЛІНИ «РЕКРЕАЛОГІЯ»**

ПЛАН

- 1. Мета та завдання дисципліни. Характеристика передумов розвитку рекреалогії**
- 2. Основні завдання рекреаційних досліджень в Україні**
- 3. Загальні функції рекреаційної діяльності**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Вартанян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Мета та завдання дисципліни. Характеристика передумов розвитку рекреалогії

Ретроспективні дослідження науковців засвідчили, що рекреація в різних історичних епохах включала в собі велику кількість процесів, які реалізувалися не лише в місцевому середовищі, а й у середовищі на рівні регіону та країни в цілому, що дозволило представити її у вигляді ієрархічної системи, від вищого — національного — до нижнього рівня — житла.

Для людей кожної вікової групи були притаманними свої види і форми відпочинку. На сьогодні спеціалістами виділяються більше 60 елементарних

рекреаційних занять (ЕРЗ), які є необхідними для повноцінного відпочинку людини, відновлення її фізичних і духовних сил

Розвиток рекреаційної сфери чітко пов'язаний зі структурою вільного часу населення, до якого входить «рекреаційний час», найбільшими складовими частинами якого є щоденний (після завершення роботи) рекреаційний час (ЩРЧ) — 39% та уїк-енд (35%), тобто рекреаційний час в кінці робочого тижня, який проводиться населенням як в межах населеного пункту так і за його межами, в приміських рекреаційних лісах, лісопарках, заміських пляжах тощо.

Передумовами зародження рекреалогії виступили трансформаційні процеси, що відбуваються в останні десятиліття в сфері науки та економіки, і насамперед посилення уваги до вдосконалювання методології дослідження складних гетерогенних утворів, екології людини.

Серед об'єктивних факторів, що впливають на формування рекреалогії, слід назвати:

- встановлену тривалість вільного часу та різноманітність форм і методів його використання;
- усвідомлення суспільством значимості рекреаційної діяльності в розвитку особистості, збереженні й поліпшенні здоров'я та підвищенні соціально-трудоного потенціалу населення;
- розуміння необхідності наукового осмислення феномену «рекреаційної діяльності» як сукупності безлічі нових для суспільства процесів;
- усвідомлення актуальності створення наукової бази для подальшого розвитку рекреаційної культури і організації рекреаційної діяльності;
- різні проблеми, вирішення яких необхідно для виявлення закономірностей рекреаційної діяльності та підвищення ефективності її організації.

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться в закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах.

Рекреаційний ефект – виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги.

Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень.

Сприятливі емоції й висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці та відпочинку.

Безперечно, рекреація – це збірне поняття, яке охоплює широке коло проблем, переважно пов'язаних із санітарно-курортним лікуванням і з усіма видами активного оздоровчого відпочинку: заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями тощо

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться в закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах.

Рекреаційний ефект – виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги.



Рис. 1.1. Чинники, що формують рекреалогію як науку

Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень.

Сприятливі емоції й висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці та відпочинку.

Безперечно, рекреація – це збірне поняття, яке охоплює широке коло проблем, переважно пов'язаних із санітарно-курортним лікуванням і з усіма видами активного оздоровчого відпочинку: заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями тощо

У географії найбільш вживаним є визначення рекреалогії (від лат. *гесео* — відновлюю та грец. *logos* — вчення) як галузі знань про причини та способи здійснення рекреаційної діяльності як невід'ємної складової життя кожної людини та суспільства, соціально-культурні, економічні, антропоєкологічні механізми організації цієї діяльності та її наслідки.

Організація рекреаційної діяльності здійснюється на основі комплексного підходу, тому рекреалогія виступає не як «чиста» наука, а як міждисциплінарна наукова дисципліна, що вивчає процеси і методи відновлення здоров'я людини.

Рекреалогія — це комплексна суспільно-природнича наука про передумови, способи здійснення, наслідки та закономірності процесів відтворення психофізіологічного здоров'я людини.

Об'єктом рекреалогії виступає рекреаційна система як об'єктивне і соціальне утворення, яке охоплює рекреантів, природні комплекси, технічну інфраструктуру, сферу обслуговування, виробничу сферу, трудові ресурси, систему розселення.

Предметом рекреалогії є різноманітні аспекти і об'єктивні закономірності становлення, функціонування і перспективного розвитку рекреаційних систем загалом та їх підсистем, зокрема, включаючи основні поняття рекреалогії (відпочинок, рекреація, вільний час, рекреаційна діяльність, рекреаційні ресурси, рекреаційний потенціал тощо).

Рекреаційні умови являють собою сукупність компонентів і властивостей природного середовища, які сприяють рекреаційній діяльності (характер ландшафту і кліматичні особливості, наявність мінеральних джерел, біорізноманіття, можливості для занять тими чи іншими видами спорту і т. ін.), але при цьому не є її матеріальною базою.

Рекреаційний потенціал — це сукупність природних, культурно-історичних і соціально-економічних передумов організації рекреаційної діяльності на певній території.

Рекреаційною територією називається територія, що використовується для оздоровлення людей. При цьому слід розрізняти рекреаційні території для короткочасної (лісопарки, зелені зони міст, водні об'єкти тощо) і тривалої (приморські райони, лікувально-санаторні комплекси і т. п.) рекреаційної діяльності.

Рекреаційна ємність — здатність території забезпечувати для певного числа відпочиваючих психологічний комфорт і можливість спортивно-оздоровчої діяльності без деградації природно-територіального чи антропокультурного комплексу і швидкого зношування соціального обладнання.

Рекреаційний об'єкт — місце з обмеженою площею, що використовується для відпочинку (лісова галявина, пам'ятка природи, пляж тощо).

Рекреаційне навантаження — це сукупність безпосередніх впливів людини на природно-територіальний комплекс, насамперед на рослинний покрив (витоптування, ущільнення ґрунту, знищення фітомаси тощо).

Основними завданнями рекреаційних досліджень в Україні є:

- оцінка рекреаційних ресурсів та ефективності їх використання;
 - визначення рекреаційної ємності території і максимально допустимих рекреаційних навантажень;
 - рекреаційне районування території країни;
 - прогнозування розвитку та оптимізація функціонування туристсько-рекреаційного господарства України;
 - розробка і впровадження комплексу заходів, спрямованих на збільшення територіального рекреаційного потенціалу;
 - вивчення внутрішнього і зовнішнього попиту на рекреаційні послуги.
- Вивчення рекреаційних систем і первинне накопичення фактичного матеріалу було започатковане саме географією. При цьому становлення рекреаційної географії як самостійної наукової дисципліни відбувалося на базі фізичної, економічної, медичної географії та географії населення.

Безпосередньо рекреалогія обумовила виникнення нової галузі господарства — курортології.

Курортологія визначається як медична навчальна дисципліна, що вивчає лікувальні властивості природних фізичних факторів, характер їх дії на організм людини, можливості їх застосування з лікувальною і профілактичною метою на курортах і поза їх межами. Вона розробляє методики та рекомендації щодо раціонального використання цілющих факторів навколишнього середовища з лікувальною і оздоровчою метою.

Суспільні функції рекреаційної діяльності визначаються тими завданнями, які вона виконує в житті суспільства:

- формування всебічно розвиненої особистості;
- відновлення і розвиток фізичних і психічних сил людини;
- розвиток господарської структури регіонів;
- збільшення зайнятості населення;
- забезпечення грошових надходжень у бюджет;
- зближення народів.

Таке широке коло завдань не дозволяє однозначно сформулювати суспільні функції рекреації.

У найбільш загальному вигляді вони можуть бути віднесені до трьох великих груп:

- медико-біологічні;
- соціокультурні;
- економічні.

Окремі дослідники виділяють політичну функцію рекреації. Кожна з цих груп пов'язана з певною сферою людської діяльності, хоча між ними відсутні чіткі межі внаслідок взаємопов'язаності суспільних потреб.

Медико-біологічні функції рекреації реалізуються через санаторно-курортне лікування та оздоровлення і мають розглядатися в аспектах лікування (відновлення здоров'я людини після перенесеного захворювання) і оздоровлення (зняття виробничої і невиробничої психофізіологічної втоми).

При активній рекреаційній діяльності відновлювальні процеси відбуваються швидше, ніж при пасивній.

Врахування медико-біологічних функцій рекреації передбачає такі аспекти організації рекреаційної діяльності:

- широкий розвиток активних видів відпочинку, пов'язаних насамперед з м'язовими навантаженнями;
- урізноманітнення діяльності як необхідна умова ефективності заходів, спрямованих на відновлення здоров'я.

Врахування особливостей усіх вікових і соціально-професійних груп, що забезпечить свободу вибору занять відповідно до індивідуальних психофізіологічних можливостей, пріоритетів та інтересів рекреантів

В основу культурних і духовних потреб полягає потреба в пізнанні. Рекреація має величезні можливості для їх задоволення, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Це шлях реалізації соціокультурних функцій рекреації. На сьогодні спостерігається поєднання пізнавальних і розважальних функцій рекреації, що доповнюють одна одну.

Прикладом такого поєднання є функціонування спеціалізованих культурно-розважальних центрів: Лас-Вегас, Сан-Сіті, Монте-Карло, Дісней- та Євроленд і т. Ін

Основними економічними функціями рекреації є просте і розширене відтворення робочої сили; формування сфери послуг і зв'язків з іншими галузями господарства; розвиток окремих територій і розширення зайнятості населення; збільшення валютних надходжень до бюджету.

Зі зміною структури рекреаційної діяльності відбувається трансформація її функцій, серед яких зокрема, зростає роль економічної. Завдяки рекреації підвищується здатність людей до праці, збільшується тривалість періоду збереження повноцінної працездатності, що веде до збільшення фонду робочого часу внаслідок скорочення захворюваності, підвищення життєвого тону.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

Тема лекції 2:

ТЕРИТОРІАЛЬНА РЕКРЕАЦІЙНА СИСТЕМА ЯК ОБ'ЄКТ РЕКРЕАЛОГІЇ

ПЛАН

2.1. Територіальний характер рекреаційних систем

2.2. Компоненти рекреаційної системи

2.3. Концептуальні підходи до розробки стратегії розвитку сфери рекреації

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варганян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

2.1. Розглянемо основні наукові підходи, що склались в рекреалогії стосовно визначення категорії «територіальна рекреаційна система».

Топчієв О.Г. розглядає територіальну рекреаційну систему як форму організації рекреаційної діяльності на певній території, що забезпечує

функціональний взаємозв'язок, взаємодію та координацію всіх підсистем, блоків і елементів рекреаційного господарства для надання послуг відпочинку.

Бейдик О.О. вважає, що територіальна рекреаційна система — це соціальна, керована (частково самокерована) геосистема, гетерогенна за складом (складається з взаємозв'язаних підсистем відпочиваючих, природних та культурних комплексів, інженерних споруд, обслуговуючого персоналу, органу управління), яка характеризується функціональною (стан підсистеми визначається функцією системи в цілому) і територіальною цілісністю.

«Територіальна рекреаційна система» - система яка, характеризується єдиною територією, що має значний рекреаційний потенціал, сукупністю рекреаційних установ, які функціонують на основі тісних виробничих контактів, єдністю організаційних форм управління та забезпечують ефективне використання природних рекреаційних ресурсів і соціально-економічних умов, що склалися на даній території.



Рис. 1. Типізація територіальних туристично-рекреаційних систем

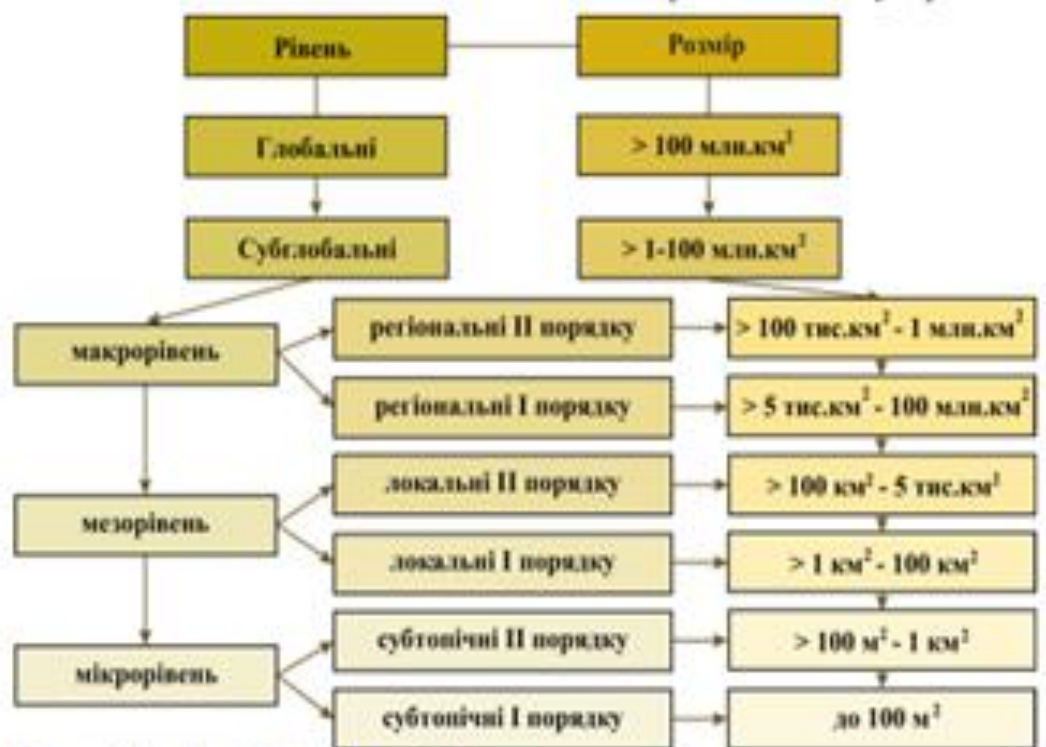


Рис. 1. Класифікація ТРС за розмірами

Нині найвищий рівень сформованості інтегральних ТРС серед дев'яти, виділених ще у 1978 р. І. Родічкіним (Київсько-Дніпровської, Волинської, Сіверсько-Донецької, Придніпровської, Приазовської, Одесько-Чорноморської, Дніпровсько-Бузької, Карпатської, Кримської), мають лише три: Одесько-Чорноморська, Карпатська і Кримська.

Основними функціями територіальної рекреаційної системи є економічна, бюджетна, соціальна.

Рекреаційна система може розглядатися і в горизонтальній (міжгалузевій) площині. Науковці вважають, що територіальна рекреаційна система нормально функціонує при тісній взаємодії декількох галузей на певній території. Ці галузі виконують в територіальній рекреаційній системі різні функції.

Для сформованої територіальної рекреаційної системи як міжсекторального утворення необхідно мінімум 5 функціональних галузей та їх груп:

Група галузей, які виконують основну функцію систем. Сюди відносяться курортні, туристичні підприємства, сфера відпочинку.

Ці галузі складають центральне ядро системи. Єдність на деякій території вже тільки цих галузей (єдність цих цілей, функцій, загальне використання

певних природних ресурсів та ін.) дає можливість трактувати територіальну рекреаційну систему як вид міжгалузевих систем. Кожна зі складових галузевих частин територіальної рекреаційної системи є системою досить різних галузей, підгалузей і видів діяльності. Склад ядра територіальної рекреаційної системи свідчить про те, що вона є переважно міжгалузєвою системою невиробничої сфери.

2. Група галузей переважно виробничого обслуговування ядра територіальної рекреаційної системи.

Вона представлена будівництвом, транспортом. До територіальної рекреаційної системи можна включити культурне обслуговування, торгівлю, виробництво спеціального туристичного спорядження, сувенірів тощо.

Ланцюжкові міжгалузєві зв'язки ядра територіальної рекреаційної системи прямо і безпосередньо впливають на сільське господарство, харчову, а також легку промисловість. Таким чином, територіальна рекреаційна система як міжгалузєве явище тісно пов'язане з іншими системами території і частково перекликається з ними.

3. Галузі, які включають систему навчальних закладів, що готують спеціалістів вищої та середньої кваліфікації для санаторно-курортного, туристичного господарства і сфери відпочинку.

Тут ведеться підготовка не тільки лікарів, інструкторів фізичної культури і альпінізму, а і фахівців з туризму, екскурсоводів, менеджерів економістів, молодших спеціалістів та ін. для сфери санаторно-курортного та туристичного обслуговування.

4. Галузі, які включають систему спеціалізованих проектно-конструкторських інститутів, бюро, а також науково-дослідних закладів, які орієнтуються на забезпечення потреб споживачів санаторно-курортних і туристичних підприємств.

Сюди входить і діяльність з плануванням рекреаційних зон, районів, вузлів, центрів і пунктів.

5. Спеціалізовані органи державного та місцевого управління, які отримують інформацію про стан інших підсистем територіальної рекреаційної системи, приймають рішення, які стосуються питань оптимального функціонування і подальшого розвитку територіальної рекреаційної системи.

2. 2. Рекреаційна система включає такі підсистеми:

- природні та культурні комплекси, що включають рекреаційні ресурси та умови і виступають як субстрат розвитку системи;
- технічні системи для забезпечення нормальної життєдіяльності відпочиваючих та обслуговуючого персоналу. Характер і рівень розвитку інфраструктури рекреаційних територій має велику амплітуду: від міст-курортів і курортотолісів до місць відпочинку з мало зміненою природою;
- обслуговуючий персонал, завданням якого є професійне і якісне обслуговування рекреантів;
- орган управління, який здійснює контроль за оптимальним співвідношенням усіх підсистем;
- рекреанти (група відпочиваючих) — основний елемент системи, який визначає вимоги до всіх інших, виходячи з соціальної, вікової, національної, професійної, релігійної належності певних груп людей, а також умов і ресурсів рекреації. Рекреанти є не лише суб'єктом, а й об'єктом рекреаційної діяльності, що вимагає індивідуального підходу в наданні послуг (бажання відпочивати з друзями, сім'єю, самотійно). Група відпочиваючих характеризується особливостями поведінки, що вступають у цикли рекреаційної діяльності.

2.3. Концептуальні підходи до розробки стратегії розвитку сфери рекреації та туризму в Україні передбачають певну систему поглядів на цю сферу, яка може кардинально вплинути на подальший її розвиток. Для розробки концепції розвитку ТРС необхідно користуватися базовими принципами на основі системного підходу.

Концептуальні основи розвитку ТРС передбачають:

- 1) визначення мети й завдання;
- 2) характеристику районів перспективного рекреаційного освоєння;
- 3) визначення проблем, що стримують рекреаційний розвиток регіону;
- 4) потенціал розвитку рекреації й туризму;
- 5) визначення сильних і слабких сторін, можливостей і загроз;

- 6) визначення рекреаційно-туристичних зон, територій, об'єктів;
- 7) аналіз стану й тенденції розвитку рекреації та туризму;
- 8) визначення пріоритетних видів рекреації та туризму;
- 9) економічне обґрунтування розвитку пріоритетних видів рекреації й туризму;
- 10) ресурсне забезпечення;
- 11) план першочергових заходів з розвитку рекреаційно-туристичної сфери;
- 12) визначення етапів і механізмів реалізації;
- 13) соціально-економічну ефективність;
- 14) узгодженість з іншими регіональними концепціями та стратегіями;
- 15) результати наукових, в тому числі моніторингових досліджень процесів розвитку сфери рекреації та туризму і міжсекторної взаємодії;
- 16) розробку прогнозних моделей та їхнє активне використання в практичній діяльності рекреаційно-туристичних підприємств, державних структур і суспільного сектора;
- 17) новітні технології та найбільш ефективні види інновацій у рекреаційно-туристичній сфері (продуктові, технологічні, ринкові, організаційні);
- 18) міжнародний досвід формування й розвитку ТРС.

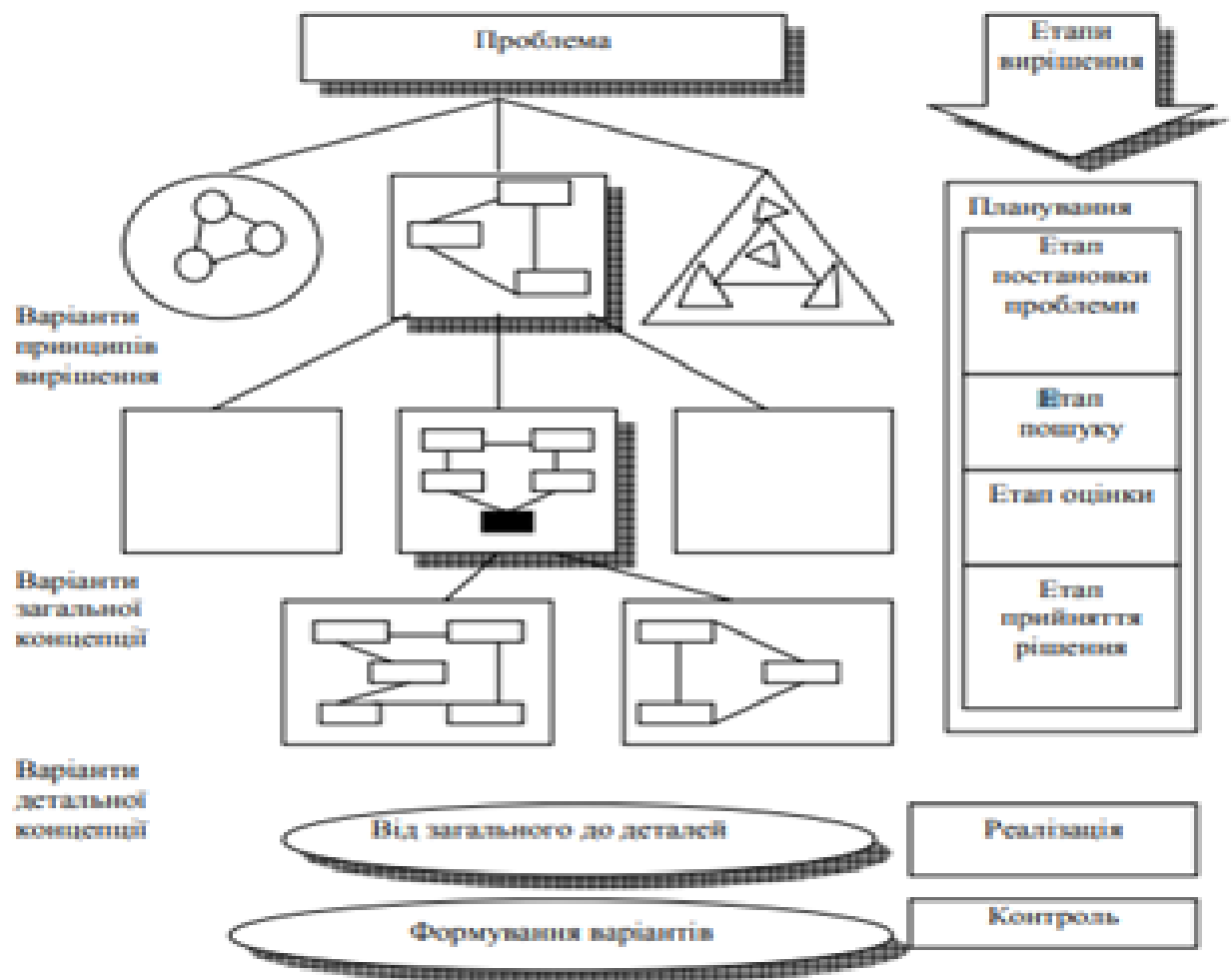


Схема формування концепцій розвитку ТРС

ТИПИ ЕЛЕМЕНТАРНИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ [11]

Тип рекреаційної діяльності	Зразок елементарних рекреаційних занять
Кліматичний	Інсолляція, повітряні ванни, сон на повітрі, теренкур
Бальнеологічний	Внутрішнє і зовнішнє застосування мінеральних вод, грязелікування
Рухливі ігри в приміщенні	Танці, атракціони, загальна фізична підготовка
Водні процедури	Купання в басейні, ванні, душ
Малорухливі ігри	Більярд, тихі атракціони
Рухливі заняття на воді	Плавання, веслування, водні лижі, водний велосипед, вітрильний спорт, стрибки у воду тощо
Риболовно-мисливська	Рибальство, полювання
Пасивні заняття в приміщенні	Читання, телебачення, кіно, бесіди, пасивні ігри, лекції, театр, колекціонування тощо
Спортивний туризм	Пішохідний, велосипедний, гірський, лижний
Екскурсії	Пішохідні, автобусні
Спортивні ігри і вправи	Хокей, футбол, лижний, ковзанярський спорт, волейбол, плавання, спортивні ігри
Аматорські заняття на відкритому повітрі	Садове городництво, бджільництво, збирання гербарію тощо
Прогулянковий	Прогулянки лісом, збирання грибів, ягід

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 3. РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА ЙОГО КОМПОНЕНТИ

ПЛАН

- 1. Рекреаційні потенціал, його компоненти та значення**
- 2. Рекреаційні ресурси, їх види, специфіка використання**
- 3. Оцінка рекреаційних ресурсів та потенціалу**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. [Хумарова Н. І.](#) Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варталян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Рекреаційні потенціал, його компоненти та значення

Потенціал - наявні сили, запаси, достатність ресурсів.

Рекреаційний потенціал - це сукупність можливостей природних ресурсів, історико-культурних комплексів, соціально-економічних показників сформованих на певній території умов для організованого туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності з дотриманням режиму її охорони.

Рекреаційний потенціал - наявність рекреаційних ресурсів, які використовуються для задоволення потреб населення у відпочинку та оздоровленні.

Об'єктом оцінки рекреаційного потенціалу є рекреаційні ресурси

Рекреаційний потенціал, на думку багатьох фахівців, дозволяє зайняти Україні одне з провідних місць за рівнем економічної ефективності рекреаційної

діяльності (туристичної, лікувально-оздоровчої, санітарно-курортної, курортно-оздоровчої) з порівняно невеликими матеріальними витратами на її організацію.

Найважливішою умовою розвитку рекреаційного господарства виступають **природні рекреаційні ресурси**. Майже третина території України придатна для рекреаційного використання.

Розвіданих і затверджених запасів мінеральних вод досить для оздоровлення 7 млн чоловік на рік. Особливу цінність мають природні ресурси Причорномор'я. Сприятливі для відпочинку і лікування Карпати, де велика кількість джерел мінеральних вод, великі ресурси лікувальних грязей, озокериту, його запаси належать до найбільших у світі, розмаїтість флори і фауни.

Різні природні рекреаційні ресурси розташовані практично у всіх регіонах України.

Для визначення оцінки рекреаційного потенціалу ставлять дві мети:

1. дослідити продуктивність рекреаційних ресурсів;
2. виявити народногосподарський ефект від їх використання.

Туристичний потенціал території - сукупність природних, етнокультурних та соціально-історичних ресурсів, та наявність інфраструктури територій, що є передумовою для розвитку певних видів туризму.

Потенціал територій складається з 3-х елементів:

- ресурси
- інфраструктура
- імідж

Інфраструктура – сукупність заходів, які обслуговують клієнтів і створюють рекреаційні ланцюги - парки, зони відпочинку, бази відпочинку, лікувально-оздоровчі заклади...

Також рекреаційна інфраструктура включає в себе: шляхи сполучення, заклади розміщення і харчування, транспортні засоби, елементи благоустрою...)

Тобто рекреаційна інфраструктура - сукупність заходів розміщення, харчування, оздоровлення, розваг і реалізації рекреаційно туристичних послуг, комунікацій систем життєзабезпечення, зв'язку, транспорту, функціонування, взаємодія яких спрямована на задоволення потреб людини.

Рекреаційний імідж відноситься до важливих факторів, що впливають на вибір туристом місця відпочинку. Наприклад *імідж держави* (культурний рівень, екологічна, політична, криміногенна ситуація, економічна стабільність...), *імідж туристичною індустрією* (наявність туристичних ресурсів, комфортність відпочинку, відповідність рівня сервісу рівню цін, безпека подорожей, цілісність багажу...)

Імідж необхідна складова рекреаційного потенціалу , його формування

Компоненти рекреаційного потенціалу:

- природно-ресурсні
- історико-культурні
- економічні

- соціальні

Завдання економічної оцінки рекреаційного потенціалу є:

- визначення наявності природно рекреаційних ресурсів
- виявлення можливостей їх використання
- розрахунок народногосподарської цінності рекреаційних ресурсів

Аспекти рекреаційного потенціалу:

Кількісний - відповідна територія за наявних рекреаційних ресурсів здатна надати рекреаційні послуги певній кількості людей. Визначивши рекреаційні можливості можна визначити рекреаційний потенціал всієї території.

Якісний - рекреаційні ресурси мають різну якість, тому і є різний ефект. Рекреаційний потенціал можна виміряти за кількістю людей, які можуть задовольнити рекреаційні потреби на цій території, без порушень їх психофізіологічної комфортності.

Оцінка рекреаційних ресурсів з точки зору рекреалогії необхідна для вибору послідовності освоєння тих чи інших об'єктів рекреаційного природокористування. Така оцінка відображає максимально можливий рівень розвитку різних субгалузей рекреації при формуванні програм рекреаційного природокористування.

Оцінка природних туристичних ресурсів пов'язана з визначенням їхньої придатності для задоволення рекреаційно-туристичних потреб людини та просторового поширення відповідних компонентів, які можуть бути використані для активного відпочинку.



Основні типи оцінки туристсько-рекреаційного потенціалу території

Функціонально-технологічна оцінка відображає взаємодію людини й природного середовища через туристсько-рекреаційну діяльність.

У ній виділяються два аспекти: з *одного боку* – придатність ресурсів для організації різних видів туристично-рекреаційної діяльності або цілої системи туристсько-рекреаційних занять, з *іншого* – можливості інженерно-будівельного освоєння території. У даному випадку суб'єктом оцінки виступає індустрія рекреації та туризму. З точки зору рекреаційної галузі ресурс повинен характеризуватися високими якостями (комфортністю, цілющими властивостями й т.і.), необхідними й достатніми для організації відпочинку й туризму.

Медико-біологічна оцінка відображає вплив на фізіологію та психіку людини факторів навколишнього середовища (перш за все, їхньої комфортності). У центрі уваги при такій оцінці знаходяться стан психіки й організму людини (як за об'єктивними, так і суб'єктивними відчуттями), їхня відповідна реакція на вплив всієї сукупності, або окремих фізико-географічних чинників й умов (наприклад, клімато-погодних, що включають термічний і вітровий режими, вологість, опади, тиск, освітленість, і фактори екологічної складової навколишнього середовища).

Крім фізико-географічних чинників та умов необхідно враховувати фактори й умови створення комфортного середовища для рекреантів/туристів за допомогою технічних засобів (дизайн приміщень, температура, вологість, запахи тощо) та обслуговуючого персоналу (доброзичливість, повага, ввічливість, толерантність і т. і.), які не менш вагомі у туристській індустрії.

Психолого-естетична оцінка виявляє емоційно-почуттєвий вплив на людину ландшафтів або їхніх окремих компонентів, бо естетична виразність ландшафтів та їхні окремі компоненти – один з найважливіших туристсько-рекреаційних ресурсів й умова для організації туристсько-рекреаційної діяльності в межах території. Сприйняття ландшафту ґрунтується на його базовій властивості, на так званому «сукупному ефекті» і має дуальний характер: об'єктивний і суб'єктивний. У зв'язку з цим методики психолого-естетичної оцінки ландшафтів можна підрозділити на об'єкторієнтовані, суб'єкт-орієнтовані та змішані.

В об'єкт-орієнтованих оцінках за основу беруться різні ознаки ландшафтів: виразність рельєфу (тобто його фотогенічність та різнобарвність з перепадами висот), характер рослинності, наявність або відсутність водних басейнів, лісів, луків та ін.; глибина пейзажних перспектив, наявність і властивості пейзажно-композиційних осей і вузлів, наявність і властивості оглядових точок, композиційна структура, наявність естетичних репелентів і т.і.

На основі їхнього сукупного сприйняття та зведення до єдиного показника виявляється ступінь візуально-естетичної цінності ландшафтів.

Суб'єкт-орієнтована оцінка виявляється через культурну приналежність, смаки, психофізіологічний стан людини і т.і. Це представляється як визначення ступеню естетичної виразності ландшафтів на основі різних форм опитувань експертів, населення території

Економічна оцінка ТРП території передбачає оцінку об'єкта, виходячи з ефективності вкладення в нього капіталу, при цьому цінність об'єкта має грошовий вираз.

Економічна оцінка рекреаційного потенціалу включає: 1) визначення факторів, що впливають на цю оцінку; 2) розробку інструментарію та методів оцінки рекреаційного потенціалу; 3) створення на базі пп. 1,2 класифікації цінності природних рекреаційних ресурсів; 4) розробку методів економічної оцінки рекреаційного потенціалу території.

Методика включає декілька етапів:

- приводиться оцінка потенціальних родовищ рекреаційних ресурсів, зон туризму;
- сумуються отримані результати;
- визначається потенціал субгалузей рекреацій різних рангів;
- визначається сукупний природно-рекреаційний потенціал регіону.

Визначення потенціалу окремих родовищ $P_i = Q_i / n_i$

P_i – приріст потенціалу, Q_i – сумарні запаси, n_i – норма споживання

Потенціал короткочасного відпочинку $P_o = (S_p * N_p + S_h * N_h) * t$

P_o – приріст потенціалу короткочасних відпочинку (ос/рік), S_p – площа лісопаркової зони (га), N_p N_h – норма допустимих навантажень (чол/га) t – кількість вихідних і святкових днів (днів/рік)

Потенційна місткість туристичних зон регіону $P_T = ET/d$

P_T – потенціальна місткість туристичних зон (чол/рік), E – оптимальна одноразова рекреаційна ємкість ландшафтів (чол), T – тривалість сприятливого періоду (днів/рік), d – середня тривалість перебування туристів в регіонах (днів).

Сумарна рекреаційна ємність туристичних угідь $E = (S_1 N_1 + S_2 N_2 + \dots + S_n N_n)$

E – рекреаційна ємкість (чол), $S_1 S_2 S_n$ – площі ландшафтів, $N_1 N_2 N_n$ – норма допустимих рекреаційних навантажень (чол/га)

Величина природно-рекреаційного потенціалу $P_c = \sum P_i * \mathcal{E}_1$ (вартісний показник) P_c – величина природно-рекреаційного потенціалу, P_i – величина природно-рекреаційного потенціалу виду рекреації, \mathcal{E} – соціально-економічний ефект виду рекреації.

<i>Показник</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
<i>Оцінка естетичних якостей території, Ое</i>	Пейзажні ландшафти, висока міра екзотичності і унікальності, контрастність	Низька міра екзотичності і унікальності, відсутність контрастності	Рівнинні, сильнозаліснені території
<i>Оцінка мінеральних вод, Ом</i>	понад 1000 м ³ /доба/км ²	100-1000 м ³ /доба/км ²	100 м ³ /доба/км ²
<i>Оцінка лісів, Ос</i>	60%-40%	15-40%; більше 60%	менше 15%
<i>Оцінка кліматичних умов, Ок</i>	понад 100 днів з I >15 °С	80-100 днів з I >15 °С	менше 80 днів з I >15 °С
	понад 110 днів з I <0 °С	100-110 з I <0 °С	менше 100 з I <0 °С
<i>Оцінка водоймищ, Ов</i>	велика кількість незабруднених водоймищ, придатних для універсального використання	придатні для плавання, сплаву на байдарках і каное	обмежені можливості
<i>Оцінка природо-охоронних територій, Оп</i>	більше 5% території	3-5%	до 3%
<i>Історико-культурний потенціал, Оі</i>	більше 18 об'єктів/100км ²	8-18 об'єктів/100км ²	менше 8 об'єктів/100км ²
<i>Транспортна доступність, От</i>	більше 0,42 км/км ²	0,29-0,42 км/км ²	менше 0,29 км/км ²
<i>Забезпеченість санаторно-курортними закладами, Ос</i>	більше 3 на 100 км ²	1-3 на 100 км ²	менше 1 на 100 км ²
<i>Оцінка рекреаційного навантаження, Он</i>	гірські місцевості	горбисті, місцевості	височинні, рівнинні, низовинні місцевості

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

Тема лекції 4

ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНА СКЛАДОВА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ПЛАН

- 1. Рекреаційні ресурси, їх види, специфіка використання**
- 2. Оцінка рекреаційних ресурсів**
- 3. Рекреаційні ресурси України**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Вартанян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Рекреаційні ресурси, їх види, специфіка використання

Своєрідним путівником рекреаційно-туристичними ресурсами світу є перелік видатних культурних та природних об'єктів, що становлять надбання усього людства і перераховані у відповідному списку, складеному під егідою ЮНЕСКО, який носить назву «Світова спадщина ЮНЕСКО» (World Heritage).

Статус об'єкту Світової спадщини дає певні переваги і накладає обов'язки з їх охорони:

- підвищує престиж територій і керуючих ними установ;
- додаткові гарантії збереження і цілісності унікальних природних і культурних комплексів;
- сприяє популяризації включених до списку об'єктів і розвитку альтернативних видів природокористування, у першу чергу, туризму, особливо екологічного;
- забезпечує пріоритетність у залученні фінансових коштів для підтримки об'єктів світової культурної і природної спадщини;
- сприяє організації моніторингу і контролю за станом збереження природних і культурних об'єктів.

Культурні критерії:

- (i) об'єкт є шедевром людського творчого генія;
- - (ii) об'єкт свідчить про значний взаємовплив людських цінностей у даний період часу або в певному культурному просторі, в архітектурі або в технологіях, у монументальному мистецтві, у плануванні міст або створенні ландшафтів;
- - (iii) об'єкт є унікальним або, принаймні, винятковим для культурної традиції або цивілізації, яка існує до цих пір або вже зникла;
- - (iv) об'єкт є видатним прикладом конструкції, архітектурного або технологічного ансамблю чи ландшафту, що ілюструє значущий період людської історії;
- - (v) об'єкт є видатним прикладом людської традиційної споруди, з традиційним використанням землі або моря, будучи зразком культури (або культур) або людської взаємодії з навколишнім середовищем, особливо якщо вона стає вразливою через сильний вплив безповоротних змін;
- - (vi) Об'єкт безпосередньо або матеріально пов'язаний із подіями або існуючими традиціями, з ідеями, віруваннями, з художніми або літературними творами і має виняткову світову важливість (на думку експертів ЮНЕСКО цей критерій повинен переважно використовуватися разом з яким-небудь ще критерієм або критеріями).

Природні рекреаційні ресурси — це комплекс фізичних, біологічних і енергоінформаційних елементів і сил природи, які використовуються в процесі відновлення і розвитку фізичних і духовних сил людини, її працездатності та здоров'я.

Практично всі природні ресурси мають рекреаційний і туристичний потенціал, але ступінь використання його різна і залежить від рекреаційного попиту і спеціалізації території землекористування регіону.

Таким чином, можна констатувати, що рекреаційне землекористування — це частина земної поверхні з визначеними межами на місцевості, на якій розміщені компоненти природного середовища та феномени соціокультурного характеру, які можуть бути використані як ресурси для організації рекреаційної діяльності щодо використання природно-рекреаційного потенціалу території

За характером використання природних рекреаційних ресурсів рекреаційне землекористування можна поділити на чотири головних підтипи використання:

- *рекреаційно-лікувальний* (наприклад, земельні ділянки, зайняті територіями будинків відпочинку, пансіонатів щодо лікування мінеральними водами);
- *рекреаційно-оздоровчий* (наприклад, зелені зони і зелені насадження міст та інших населених пунктів, стаціонарні і наметові туристично-оздоровчі табори, купально-пляжні місцевості, земельні ділянки, надані для дачного будівництва тощо);
- *рекреаційно-спортивний* (наприклад, земельні ділянки гірськолижних та інших туристичних баз, кемпінгів, об'єктів фізичної культури і спорту, яхт-клубів, будинків рибалок і мисливців, дитячих туристичних станцій, дитячих та спортивних таборів, інших аналогічних об'єктів тощо);
- *рекреаційно-пізнавальний* (наприклад, земельні ділянки навчально-туристських та екологічних стежок, маркованих трас тощо).

Важливим інструментом поводження з рекреаційно-туристичними ресурсами є *Державний кадастр природних лікувальних ресурсів*, за який відповідає Міністерство охорони здоров'я України.

Об'єктами Кадастру є мінеральні і термальні води, лікувальні грязі та озокерит, ропа лиманів та озер, морська вода, природні об'єкти і комплекси із сприятливими для лікування кліматичними умовами, придатні для використання з метою лікування, медичної реабілітації та профілактики захворювань.

Кадастр є системою відомостей про кількість, якість та інші важливі характеристики всіх природних лікувальних ресурсів, що виявлені та підраховані на території України, а також про можливі обсяги, способи і режими їх використання.

В контексті раціонального використання природно-ресурсного потенціалу країни в Мінекономрозвитку ведеться Державний кадастр природних територій курортів, який є зводом відомостей у текстовій, цифровій та графічній (картографічній) формі про правовий статус, належність, режим, географічне положення, площу, кліматичні особливості, види та запаси природних лікувальних ресурсів, якісні характеристики природних територій курортів, їх лікувальну, профілактичну, реабілітаційну, природоохоронну, наукову, рекреаційну та іншу цінність.

Рекреаційні ресурси можна класифікувати за:

- походженням – природні та суспільні;
- специфікою використання в процесі туристично-рекреаційної діяльності – спеціальні (прямого використання – мінеральні води, лікувальні грязі, термальні води), загальні (опосередкованого використання чи впливу – лісові та водні ресурси);
- функціональним призначенням – лікувальні, оздоровчі, пізнавальні, спортивні;
- компонентною структурою – природні (бальнеологічні, водні, лісові, ландшафтні та кліматичні умови), суспільні (культурно-історичні, туристично-рекреаційна інфраструктура, інформаційне та кадрове забезпечення, ландшафтно-техногенні комплекси, агроландшафти; економічні, соціальнодемографічні, інформаційні передумови розвитку туристично-рекреаційної сфери, інфраструктурні, екологічна та соціальна безпека);
- рівнем унікальності – типові та унікальні;

- критерієм доступності – добре доступні, доступні та важкодоступні;
- статусом ресурси природно –заповідного фонду, курортносанаторних та рекреаційних зон.

Оцінка рекреаційних ресурсів з точки зору рекреалогії необхідна для вибору послідовності освоєння тих чи інших об'єктів рекреаційного природокористування. Така оцінка відображає максимально можливий рівень розвитку різних субгалузей рекреації при формуванні програм рекреаційного природокористування.

Оцінка природних туристичних ресурсів пов'язана з визначенням їхньої придатності для задоволення рекреаційно-туристичних потреб людини та просторового поширення відповідних компонентів, які можуть бути використані для активного відпочинку.

Україна, має великі запаси рекреаційних ресурсів, до яких належать географічні об'єкти, що використовуються чи можуть бути використані для відпочинку, туризму, лікування чи оздоровлення.

Природно - рекреаційні ресурси: береги і лимани Чорного та Азовського морів, водойми, ліси, річки, гори (Карпати, Крим) та **соціально-економічна група ресурсів:** пам'ятки архітектури, історії, археології, етнографічні музеї, місця пов'язані з життям та перебуванням видатних учених, письменників, акторів, робітників, селян...

В Україні існують традиційні та перспективні санаторно-курортні райони з ефективними і унікальними ресурсами для відпочинку та лікування:

- Закарпатська область, м. Свалява - запаси вуглекислих вод, с.Синяк - родовища сульфатних вод, с Усть-Чорна - хлоридно-натрієві води;
- Львівська область - значні запаси мінеральних вод;
- Трускавець- гідрокарбонатно-сульфатні, калієві-магнієві;
- Предкарпатський район - сульфатні, натрієво-кальцієві води;
- Львівсько-Предкарпатський район - Лютець Великий і Немирів - сульфатні води;
- Івано-Франківська область - с. Черге - води сульфатні та грязі;
- Полісся - значні масиви лісів, зокрема соснових та прісні озера, повноводні річки;

- Північно Волинська обласна, верхів'я Прикарпаття - Українське поліське поозер'я (ліси та глибокі озера);
- Південний рекреаційний район включає: Одеську, Миколаївську, Херсонську, Кримську, Донецьку обл.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 5.

НАЦІОНАЛЬНІ ПАРКИ ТА ПРИРОДНО-КУЛЬТУРНІ Й ІСТОРИКО-ПРИРОДНІ КОМПЛЕКСИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ІНФРАСТРУКТУРИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ

ПЛАН

- 1. Природно-заповідний фонд України**
- 2. Національні природні парки**
- 3. Пам'ятки природи**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варганян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Природно-заповідний фонд України

Основні вимоги до організації рекреаційної та туристичної діяльності викладені у нашому законодавстві. Так, Закон України "Про природно-заповідний фонд України" визначає можливості та обмеження щодо організації рекреації і туризму залежно від категорій територій та об'єктів природно-заповідного фонду (далі – ПЗФ). Наприклад, туризм заборонений в природних заповідниках і заповідних зонах національних природних, біосферних

заповідників і регіональних ландшафтних парків. Закон України "Про туризм" визначає засади організації туризму як соціально-економічної діяльності, допомагає відповідно взаємодіяти з туристами та туристичним бізнесом.

Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України – це підзаконний акт, покликаний сприяти правильній організації рекреації та туризму в межах ПЗФ. За відвідування територій та об'єктів ПЗФ і надання послуг може бути встановлена плата, згідно зі статтею 47 Закону України "Про природно-заповідний фонд України" та відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 28 грудня 2000 року № 1913 "Про затвердження переліку платних послуг, які можуть надаватися бюджетними установами природно-заповідного фонду".

Отже, для забезпечення збереження цінностей і цілісності природних та історико-культурних комплексів і об'єктів для прийдешніх поколінь, адміністрації територій та об'єктів ПЗФ та інші організації і фізичні особи, які відповідають за збереження територій та об'єктів ПЗФ або є власниками чи користувачами земельних ділянок, повинні діяти з урахуванням законодавства і особливостей конкретних природних чи історико-культурних об'єктів. Тобто рекреаційне і туристичне використання територій та об'єктів ПЗФ можливе за умови розроблення відповідної системи управлінських і господарських заходів з урахуванням встановленого для цих територій та об'єктів режиму охорони і використання.

Базовими напрямками рекреаційної і туристичної діяльності у межах територій та об'єктів ПЗФ є:

- створення умов для здійснення цих видів діяльності з додержанням режиму територій і об'єктів ПЗФ;
- організація та облаштування інформаційно-туристичних центрів, еколого-освітніх стежок, туристичних маршрутів, оглядових майданчиків, рекреаційних ділянок, кемпінгів, таборів для відпочинку;
- поширення інформації рекламного та інформаційного змісту (оприлюднення у ЗМІ та на веб-сторінках інформації про рекреаційні ресурси і послуги, а також про суб'єктів рекреаційної діяльності в межах ПЗФ та/або поруч з ними);

- вивчення, узагальнення та впровадження кращого національного і зарубіжного досвіду і практики з організації рекреаційної та туристичної діяльності;
- формування у рекреантів і місцевих жителів культури оздоровлення, відпочинку та туризму на природі, бережливого та гуманного ставлення до природної і культурної спадщини.

Основними видами рекреаційної і туристичної діяльності є: організація оздоровлення, відпочинку, екскурсійної діяльності, любительського та спортивного рибальства, різних видів туризму: дитячого, молодіжного, сімейного, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю, культурно-пізнавального, лікувально-оздоровчого, спортивного, релігійного, екологічного (зеленого), сільського, підводного, гірського, пригодницького, автомобільного, самодіяльного тощо.

Створення умов для розвитку рекреації і туризму включає:

- мотивацію і стимулювання всіх зацікавлених у розвитку регульованої рекреації сторін; планування діяльності;
- організацію обслуговування відвідувачів на території ПЗФ;
- природоохоронний контроль за рекреаційною і туристичною діяльністю усіх суб'єктів на території ПЗФ.

Мінімізація негативного впливу відпочивальників на природні комплекси й історико-культурні об'єкти здійснюється через:

- розробку і впровадження спеціальних заходів щодо збереження біологічного та ландшафтного різноманіття, історико-культурних об'єктів;
- екологічну освіту населення;
- здійснення екологічного моніторингу;
- відновлення порушених природних та історико-культурних комплексів і об'єктів.

Створення умов для розвитку рекреації у межах територій та об'єктів ПЗФ та поряд, які по праву належать до головних чинників розвитку і регіонів, неможливе без активної позиції і зацікавленості місцевих (обласних, районних) органів влади, територіальних громад. Тому доцільно погоджувати стратегію розвитку територій та об'єктів ПЗФ з планами місцевих органів влади у сфері

рекреаційної діяльності і туризму. Це може дозволити залучити додаткові фінансові ресурси в інфраструктуру природно-заповідних установ і налагодити тісні контакти з місцевими органами влади, територіальними громадами, суб'єктами підприємницької діяльності. Органи місцевого самоврядування у співпраці з природно-заповідними установами можуть розробити навчальні програми для місцевого населення, забезпечити пільгове фінансування спільних проєктів у сфері рекреації, посприяти у формуванні ринку сільгосппродукції для наступної реалізації відпочивальникам, забезпечивши таким способом сільському товаровиробникові істотне збільшення місцевого ринку збуту.

Існує велика кількість категорій природоохоронних територій, що розрізняються за ступенями обмеження діяльності людей та за підпорядкуванням.

Національний природний парк – одна з найвищих категорій природоохоронних територій. Це територія, що знаходиться у державній власності та на якій обмежена господарська діяльність задля збереження природного середовища.

Найчастіше національний парк плутають із заповідником – природоохоронною територією іншої категорії. Найсуттєвіша відмінність полягає в тому, що в заповідниках заборонена будь яка господарська діяльність та втручання в перебіг природних процесів. Сенс створення заповідників полягає в збереженні природи в первісному, недоторканому вигляді. Національний парк – це принципово інша природоохоронна територія. Ідея створення національних парків полягає в переході на такий тип природокористування, який найменшим чином шкодитиме природі. Однією з цілей створення національних парків є відпочинок, тому тут дозволено відвідування туристів та перебування на своїй території за певними умовами. Окрім того, території національних парків можуть включати в себе населені пункти, або господарські об'єкти. Неоднорідність територій, що входять до складу національного парку, призводить до необхідності впровадження функціонального зонування території.

Національний природний парк (НПП) – це природоохоронна, рекреаційна, культурно-освітня, науково-дослідна установа загальнодержавного значення, що створюється з метою збереження, відтворення і ефективного використання природних комплексів та об'єктів, які мають особливу природоохоронну, оздоровчу, історико-культурну, наукову, освітню та естетичну цінність та забезпечення умов для організованого відпочинку. НПП належить до

природно-заповідного фонду України, має свою адміністрацію і є юридичною особою, що утримується за рахунок коштів державного бюджету.

До складу НПП входять ділянки землі та водного простору з усіма природними ресурсами та об'єктами, що надаються йому у постійне користування та землі без вилучення їх у власників та землекористувачів.

Завдання

Відповідно до мети створення НПП на нього покладається виконання таких завдань: – збереження цінних природних та історико-культурних комплексів і об'єктів;

– створення умов для організованого туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах з дотриманням режиму охорони заповідних природних комплексів та об'єктів;

– проведення наукових досліджень природних комплексів та їх змін в умовах рекреаційного використання, розробка наукових рекомендацій з питань охорони навколишнього природного середовища та ефективного використання природних ресурсів;

– проведення екологічної освітньо-виховної роботи.

Загалом виділяють наступні зони:

1. **Заповідна зона.** Природоохоронний режим заповідної зони подібен до заповідника. Тут заборонена будь яка господарська діяльність, та використання природних ресурсів (збір грибів, ягід та ін.). Відвідання заповідної зони без спеціального дозволу заборонено.

2. **Зона регульованої рекреації.** Використовується для відпочинку, проведення екскурсій, туризму. Забудівля та проведення масштабних господарських робіт заборонени. Території, що входять в цю зону, мають певну естетичну та природоохоронну цінність.

3. **Зона стаціонарної рекреації.** Призначена для розташування пунктів стаціонарної рекреації (баз відпочинку). В цю зону входять території, менш цінні в природоохоронному відношенні.

4. **Господарська зона.** Призначена для господарського використання із впровадженням екологічних, менш виснажливих методів. Згідно наказу президента України Л.Д.Кучми № 1047/2004 від 6 вересня 2004 року площа національного природного парку "Гомільшанські ліси" становить 14314,8 га, із

них у постійному користуванні парку знаходиться 3377,3 га (Коробівське лісництво). Площа заповідної зони складає 1022,4 га, зони регульованої рекреації - 1380,3 га, стаціонарної рекреації - 1100,5 га та господарської - 10811,6 га.

Як впливає створення парку на життя і діяльність місцевого населення?

НПП протягом перших років діяльності забезпечується приміщеннями для його адміністрації та природоохоронних науково-дослідних відділень, в подальшому створюється еколого-освітній центр та забезпечується розвиток рекреаційної інфраструктури НПП. НПП забезпечується спеціальною технікою, автомобілями загального призначення та технікою загального використання. Штат адміністрації НПП формується з місцевих жителів, а його утримання здійснюється за кошти Державного бюджету.

НПП співпрацює з місцевою владою, населенням та громадськими організаціями, зокрема шляхом залучення їх до участі у роботі науково-технічної ради НПП та спільного проведення різноманітних природоохоронних та інших акцій.

Забезпечення режиму території НПП, здійснення заходів по відтворенню/відновленню природних ресурсів суттєво примножить багатство місцевої флори та фауни. Служба державної охорони забезпечує попередження правопорушень та засмічення і захаращення території; реалізує заходи з профілактики та захисту природних комплексів від шкідників та хвороб; запобігає виникненню пожеж та інших надзвичайних ситуацій тощо.

Еколого-просвітницька діяльність НПП сприяє підвищенню рівня екологічної культури місцевого населення і відвідувачів та відіграє важливу роль у вихованні місцевої молоді та екологічному інформуванні населення шляхом: проведення просвітницької роботи серед дошкільних та шкільних закладів, випуску буклетів, часописів, фільмів, книг, посібників тощо, популяризації знань про територію НПП.

Науковці НПП проводять екологічний моніторинг, слідкуватимуть за станом природних комплексів і популяціями рідкісних видів рослин і тварин, на

підставі чого розробляються спеціальні програми покращення екологічного стану території та прилеглих до парку ділянок. Крім наявних штатних наукових працівників, установи природно-заповідного фонду укладають угоди із іншими науковими організаціями різних рівнів з метою залучення кваліфікованих працівників та обміном досвідом щодо природоохоронної діяльності з регіонами України та іншими державами.

Рекреаційна діяльність на території НПП є прямою інвестицією в економічний розвиток регіону. Вона здійснюється шляхом створення сприятливих умов для відпочинку відвідувачів і включає: облаштування екологічних та туристичних маршрутів і зон відпочинку; організацію екологічних таборів для школярів та молоді; залучення місцевого населення до рекреаційної діяльності (надання платних послуг відвідувачам щодо розміщення, харчування та супроводу); надання інформаційних послуг через випуск друкованої, фото- та відеопродукції, виготовлення інформаційних стендів; залучення та співпраця з рекреаційними закладами регіону щодо відвідування території НПП.

НПП сприяє розвитку сільського туризму у регіоні. Ця форма масової рекреації, як жодна інша, сприяє вихованню національно-патріотичних почуттів та сприяє:

- вирішенню соціально-економічних проблем села;
- зменшенню рівня безробіття на селі та розширенню кола самозайнятості сільського населення, особливо молоді;
- розширенню можливостей реалізації продукції особистого підсобного господарства, зокрема, реалізації її на місці;
- покращанню благоустрою сільських садиб, вулиць, в цілому сіл;
- розвитку соціальної інфраструктури;
- відродженню, збереженню і розвитку місцевих народних промислів, пам'яток історико-культурної спадщини;
- підвищенню культурно-освітнього рівня сільського населення.

Саме НПП створюють унікальну можливість узгодження завдань охорони природи з потребами збалансованого використання природних ресурсів та відпочинком населення.

НПП є каталізатором сталого розвитку регіону та базою для розвитку рекреаційної, туристичної, еколого-освітньої, природоохоронної, наукової

діяльності, стимулом для розвитку супутніх видів підприємницької діяльності в районі.

Парк сприяє екологізації різних напрямків господарської діяльності, що здійснюється на його території (лісове, водне і мисливське господарство).

Пам'ятка природи — окремі унікальні природні об'єкти, що мають наукове, пізнавальне, історичне, культурно-естетичне значення. Поняття введено А. Гумбольдтом (1819). Серед них водоспади, печери, гейзери, ущелини, вікові дерева, скелі та ін. Об'єкти і комплекси, оголошені пам'ятками природи, повністю вилучаються з господарського використання, тут забороняється будь-яка діяльність, що завдає їм шкоди. Пам'ятки природи поділяються на геологічні, гідрологічні, ботанічні, комплексного типу, а також включають пам'ятки садово-паркового мистецтва, старі садиби, комплекси міських парків і садів. Це також природоохоронна територія, на якій розташований окремий унікальний природний об'єкт, який охороняється державою і є цінним за своїм науковим, навчально-просвітницьким, історико-меморіальним або культурно-естетичним значенням. До пам'яток природи належать, наприклад, унікальні геологічні відслонення, печери, водоспади, озера, метеоритні кратери тощо.

Пам'яткою природи може бути, наприклад, одне рідкісне дерево або території значних розмірів — ліси, гірські хребти, ділянки узбережжя і долин. У такому разі вони часто іменуються урочищами або природоохоронними ландшафтами. Згідно з класифікацією Міжнародного Союзу Охорони Природи, пам'ятка природи має природоохоронну категорію III, проміжну між національними парками і заказниками, хоча детальний правовий статус залежить від конкретної країни.

Природний комплекс (лат. *complexus* — зв'язок) — система окремих природних об'єктів у їх екологічних взаємозв'язках. Природними комплексами є природа в цілому (довкілля), урочища, ландшафти, екосистеми, біогеоценози тощо.

Найбільшим природним комплексом є географічна оболонка. В її межах виділяють менші природні комплекси — материки та океани. Всередині материків і океанів виділяють менші природні комплекси — природні зони (наприклад, пустеля Сахара на материку Африка). Природними комплексами найменших розмірів є горб, заплава річки, яр тощо.

Розрізняють природні комплекси рівнинного, лісолучного, передгірного, гірського типів.

Екологічне право України має окрему підгалузь «Право природних комплексів», яке регулює охорону особливо цінних та унікальних природних комплексів і формування екологічної мережі України. Деякі види природних комплексів мають свій особливий правовий режим, оскільки для їх охорони сформовано окремі правові інститути:

природно-заповідний фонд України — його охорона регулюється Законом України «Про природно-заповідний фонд України» від 16 червня 1992 року;

курорти — їх охорона регулюється Законом України «Про курорти» від 5 жовтня 2000 року;

рекреаційні зони — їх охорона регулюється Законом України «Про охорону навколишнього природного середовища» від 25 червня 1991 року;

ліси — їх охорона регулюється Лісовим кодексом України у редакції від 8 лютого 2006 року;

ландшафти — їх охорона регулюється Європейською ландшафтною конвенцією (Флоренція, 20 жовтня 2000 року), ратифікованою Законом України від 7 вересня 2005 року;

виключна (морська) економічна зона України — її охорона регулюється Законом України «Про виключну (морську) економічну зону України» від 16 травня 1995 року;

науково цінні природні комплекси — їх охорона регулюється Законом України «Про наукову і науково-технічну діяльність» у редакції від 1 грудня 1998 року;

природне урбанізоване середовище — його охорона регулюється Законами України «Про основи містобудування» від 16 листопада 1992 року, «Про планування і забудову територій» від 20 квітня 2000 року, «Про благоустрій населених пунктів» від 6 вересня 2005 року;

природні комплекси історико-культурної спадщини — їх охорона регулюється Законом України «Про охорону культурної спадщини» від 8 червня 2000 року;

прикордонні природні комплекси — їх охорона регулюється Законом України «Про державний кордон України» від 4 листопада 1991 року.

Вид лекції: інформаційна (тематична)

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 6:

КЛІМАТОУТВОРЮЮЧІ РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Мета: вивчення «комфортних» кліматичних ресурсів та оцінка можливого впливу на розвиток рекреаційно-туристичної діяльності регіональних змін клімату.

Завдання:

- *дослідити поняття «рекреаційні ресурси» та їх класифікацію;*
- *дослідити кліматичні умови і ресурси України;*
- *дослідити перспективні з погляду розвитку туризму «комфортні» кліматичні умови*

ПЛАН

- 1. Клімат та кліматичні ресурси**
- 2. Кліматотерапія в рекреалогії**
- 3. Спеціальні методи кліматотерапії**

Література:

1. Кудренко Х. М. Вплив природно-кліматичних факторів на формування дизайну ландшафтно-рекреаційних об'єктів (ЛРО). *Архітектурний вісник КНУБА*. 2019. Вип. 17-18. С. 332-341. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/avk_2019_17-18_45.
2. Гунько І. В., Галушак О. О., Бурлака С. А. Визначення факторів впливу біопалива на глобальні зміни клімату. *Техніка, енергетика, транспорт АПК*. 2018. № 3. С. 90-97.
3. Морозова О. С. Розвиток рекреаційно-туристичної діяльності в умовах змін клімату в південному регіоні України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2019. Вип. 28(2). С. 42-48. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuumevcg_2019_28\(2\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuumevcg_2019_28(2)_10).
4. Польовий А. Оцінка комфортності погодно-кліматичних умов в Українських Карпатах для кліматотерапії та рекреації. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія : Туризм*. 2019. Т. 2, № 1. С. 60-79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknut_2019_2_1_8.

1. Клімат та кліматичні ресурси

Клімат, погода, їх комфортність і вплив на самопочуття людини є визначальними, а здебільшого навіть лімітуючими чинниками розвитку для більшості функціональних типів територіальних рекреаційних систем, туристичних комплексів і масових видів туризму. Наприклад, сприятливість помірного, тропічного та субтропічного клімату дає змогу розвивати практично всі види рекреаційно-туристичної діяльності. Тоді як суворість арктичних і антарктичних районів, згубність для здоров'я людини, особливо європейців, екваторіального клімату з його високими температурами та вологістю унеможливають розвиток масового туризму у цих кліматичних поясах.

Клімат безпосередньо впливає на потужність і сезонність туристичних потоків, є природним чинником формування цінової політики в межах головних туристичних районів світу та України. Саме кліматичні особливості актуалізували одну з нагальних проблем розвитку туристичної індустрії світу – проблему пікового завантаження засобів розміщення туристів і сезонності робочих місць. «Мертвий сезон» (зимовий чи дощовий період) змушує частину інфраструктурних закладів тимчасово припинити свою роботу або у кілька разів знижувати ціну більшості послуг. У вигазі опиняються ті країни чи їхні частини, територія яких розташована у комфортних кліматичних і погодних умовах, де сезонні коливання головних метеорологічних характеристик мінімальні і дають змогу обслуговувати туристів протягом року.

Комфортність погодно-кліматичних характеристик – поняття відносне, оскільки залежить від індивідуальних особливостей організму людини і від того, в яких погодно-кліматичних умовах він розвивався. Головні потоки туристів формуються в Європі та Північній Америці, тому, говорячи про комфортність погодно-кліматичних умов, матимемо на увазі саме цей контингент туристів. Для пересічного європейця чи американця комфортною для відпочинку вважається така погода: температура повітря влітку – +20–26 °С, температура води – від +20 °С; вологість повітря – 60–85%; ясна, сонячна, безвітряна погода в усі пори року. Ці параметри визначають найкращі погодні умови для відпочинку

2. Кліматотерапія в рекреалогії

Кліматотерапія, або кліматолікування (від клімат і терапія — лікування кліматом) — частина медичної кліматології; сукупність методів терапії, які використовуються в лікувальних і оздоровчих цілях за рахунок особливостей певного клімату, дії кліматопогодних чинників і спеціальних кліматопроцедур.

Кліматотерапія може відбуватися в місцях постійного проживання, на кліматичних курортах, а також в спеціальних здравницях-санаторіях.

Під кліматотерапією розуміють використання впливу різних метеорологічних факторів і особливостей клімату даної місцевості, а також спеціальних кліматичних дій (процедур) з лікувальною і профілактичною метою. В поняття кліматотерапії включається ряд елементів.

- 1. Вплив зміни кліматичних районів. Приїзд хворого на курорт, який відрізняється сприятливими кліматичними умовами з точки зору впливу на патологічний процес, є важливим елементом кліматотерапії. В цьому випадку кліматичні умови полегшують функціонування організму, поступово тренують його механізми адаптації, розширюють можливості компенсації порушених функцій. Зміна кліматичних районів може діяти стимулюючим чином, змінити реактивність організму і викликати зміни в проходженні хвороби, що має значення при повільних патологічних процесах і сприяє їх зникненню.

- 2. Вплив метеорологічних умов у звичних для хворого кліматичних умовах (приміські санаторії, будинки відпочинку і т.д.). Лікування на курортах, які не відрізняються за кліматичними умовами від постійного місця проживання, має значення для хворих з ослабленими адаптаційними механізмами, які різко реагують на зміну кліматичних районів.

- 3. В поняття кліматотерапії включається застосування спеціальних кліматотерапевтичних процедур: повітряних і сонячних ванн, сну на повітрі, таласотерапії (сон на березі моря, морські купання), при яких досягається максимальний вплив кліматичних факторів на хворих.

Лікувальна дія клімату може використовуватись для профілактики і лікування захворювань в будь-яких кліматичних районах. Лікування кліматом складається з впливу особливостей кліматичних умов місцевості і спеціальних кліматопродур. До спеціальних методів кліматотерапії належать: аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія.

Аеротерапія - лікувальний і профілактичний вплив відкритого свіжого повітря - важливий метод, який можна застосовувати в будь-яких кліматичних районах у всі пори року. Аеротерапія є основою кліматолікування, складовою частиною санаторно-кліматичного режиму. Вплив свіжого повітря під час прогулянок, екскурсій, спортивних ігор і т.д. є елементом аеротерапії, кліматичним фоном, на якому найефективніше діють спеціальні види аеротерапії. До них відносять:

- - тривале перебування (включаючи сон) на відкритих верандах, балконах і т.д.;
- - перебування (сон) на березі моря є різновидом аеротерапії, при якому на організм людини діє морське повітря, насичене морськими солями, озоном, фітонцидами морських водоростей (морська аеротерапія);
- - повітряні ванни - дозована дія свіжого повітря на організм повністю або частково оголеної людини.

Фізіологічна дія аеротерапії пов'язана з підвищеним забезпеченням організму киснем та з ефектом охолодження. При аеротерапії змінюється функція зовнішнього дихання, збільшується надходження кисню в тканини, нормалізуються функції організму і в першу чергу центральної нервової системи.

Геліотерапія - застосування сонячних променів з лікувальною і профілактичною метою.

Основним дієвим фактором в геліотерапії є енергія електромагнітного (світлового) випромінювання Сонця в діапазоні довжин хвиль 2903000 нм, який містить основну частину загального потоку сонячної радіації і, проходячи через атмосферу, досягає земної поверхні в послабленому вигляді. Випромінювання цього діапазону за міжнародною класифікацією поділяють на три частини: ультрафіолетову -УФ (коротше 400 нм), видиму (400-760 нм), інфрачервону -14 (довше 760 нм). В свою чергу УФ-радіацію поділяють на довгохвильову частину - УФ-А (315-400 нм), короткохвильову - УФ-В (280-315 нм) і УФ-С (коротше 280 нм), яке затримується атмосферою.

При геліотерапії на тіло людини діє сонячна радіація, яка випромінюється або безпосередньо від Сонця (пряма радіація), або від небесного простору (розсіяна радіація), або від поверхні різних предметів (відбита радіація). Органи, які безпосередньо сприймають сонячну радіацію, - це шкіра і очі. В основі фізіологічної дії сонячних променів лежать різні фотохімічні реакції, особливості яких залежать від довжини хвиль і енергії поглинутих квантів діючого випромінювання. Енергія ІЧ-променів в залежності від довжини хвилі поглинається тканинами на глибину від 3 нм до 4 см, тоді як УФ-випромінювання не проникає глибше 0,5-1 мм. ІЧ-промені в основному мають теплову дію.

УФ-промені володіють складнішою дією, викликаючи зміни в тканинах. Безпосередня дія УФ-випромінювання визначає бактерицидний ефект сонячної радіації. Поглинута тканинами енергія кванта УФ-випромінювання викликає збудження атомів і молекул та перехід електронів з однієї орбіти на іншу, відрив їх від атома або молекули (фотоелектричний ефект). Ці процеси приводять атоми

і молекули тканин організму в новий, фізично змінений стан, при якому збільшується запас їх енергії і можливість вступати в хімічні реакції. Вітаміноутворююча дія геліотерапії пов'язана з перетворенням у шкірі під впливом УФ-променів провітаміну Б (7-дегідрохолестерину) у вітамін Б3.

Видиме випромінювання має сигнальний характер і через посередництво органу зору рефлекторно визначає добовий біологічний ритм активності людини, служить джерелом рефлекторної і умовно рефлекторної діяльності.

Сонячне випромінювання є потужним засобом профілактики і лікування ряду захворювань і патологічних станів. Воно збільшує працездатність людини, підвищує опірність до різних інфекцій і простудних захворювань, прискорює загоювання ран і виразок, підсилює тканинне дихання, затримує розвиток атеросклерозу і т.д

В залежності від фізичних умов освітлення сонячним промінням сонячні ванни поділяють на ванни сумарної, розсіяної, послабленої радіації. Крім того, розрізняють загальні і місцеві сонячні ванни. При загальних сонячних ваннах сумарної радіації людина опромінюється прямими променями всіх ділянок сонячного спектру. Різновидом загальних сонячних ванн є інтермітуючі (переривчасті) ванни. Під час здійснення цієї процедури опромінення певної тривалості 2-3 рази переривається на 10-20 хв. і більше. Переривчасте опромінення в порівнянні з не переривчастим має м'якший вплив на організм. Загальні сонячні ванни послабленої радіації проводяться під тентами і екранами, які знижують інтенсивність сонячного випромінювання, що падає на пацієнта, наприклад, під жалюзійним екраном. При загальних сонячних ваннах розсіяної радіації виключається дія прямими променями Сонця, і хворий підлягає дії сонячної радіації, яка йде з небосхилу. Дія сонячних ванн розсіяної радіації м'якша, оскільки тепловий ефект прямих сонячних променів виключений або значно обмежений, а біологічна дія УФ-променів, отримана від розсіяної радіації, порівнюється з дією прямої сонячної радіації. При місцевих сонячних ваннах опромінюються окремі ділянки тіла (сонячний "комірець", "пояс" і т.п.). Для сонячних ванн концентрованої радіації застосовуються рефлектори із дзеркалами різних конструкцій.

Дозування сонячних ванн сумарної сонячної радіації проводиться в калоріях або біодозах. Застосовуються три основні режими сонячних опромінь. Вихідна доза, яку умовно називають також лікувальною, становить 5 кал/см^2 , або 210 кДж/м^2 (1/4 біодози)[63].

Таласотерапія як один з методів кліматотерапії має різне тлумачення. В широкому розумінні таласотерапія включає використання з метою загартовування і лікування різних кліматичних, бальнеологічних і гідротерапевтичних факторів, пов'язаних з перебуванням біля моря. В такому розумінні таласотерапія по суті примикає до кліматотерапії, оскільки в неї включається і аеротерапія, і геліотерапія. Правда, аеротерапія на березі моря має свої особливості як щодо впливу на організм (дія морських солей, аерофонів), так і щодо організації. У вузькому розумінні таласотерапія включає в себе морські купання. Цей вид кліматобальнеологічного впливу є специфічним для таласотерапії і має найбільший ефект.

Фізіологічна дія морських купань на організм пов'язана з термічними, механічними і хімічними факторами. Термічний вплив залежить від охолодження, оскільки температура води в морі нижча, ніж температура тіла. Чим нижча температура води, тим більша тепловтрата і тим сильніша фізіологічна дія купання. Механічна дія проявляється тиском морських хвиль на тіло, робиться своєрідний "гідромасаж", в результаті чого покращується стан шкіри, її еластичність. Людині в морі потрібно протистояти рухливій масі води. Удари хвиль підсилюють м'язову роботу, яка витрачається на те, щоб зберегти рівновагу тіла у воді. Хімічний вплив залежить від розчинених у воді солей, які осідають на шкірі, подразнюють її рецептори, продовжуючи викликати відповідні реакції і підтримуючи протягом певного часу викликану при купаннях реакцію. Ця подразнювальна дія залежить від якісного і кількісного складу морської води. Вона містить катіони натрію, калію, магнію, кальцію, аніони хлору, бром та ін. Відоме значення має вплив бактеріальної флори і фітонцидів морських водоростей. Сильну дію при купаннях має повітря і сонячна радіація, особливо УФ частина спектру, яка проникає у воду на глибину до 1 м, а також підвищена іонізація морського повітря. Велике значення має емоційно-психологічна дія купання. Краса моря, незвичні обставини, відчуття радості, пов'язане з купанням, - все це підвищує настрій, загальний тонус організму. Купання веде до тренування нервово-гуморальних, серцево-судинних та інших механізмів терморегуляції, обміну речовин, дихальної функції, підвищує життєвий тонус організму, його адаптивні можливості, має виразну загартовувальну дію.

Купання в басейні з морською водою має багато спільного з купанням у морі. В значній мірі зберігаються хімічна дія морської води і тренувальний вплив плавання. Одночасно, в порівнянні з купаннями в морі, слабше виражений

гідромасаж у зв'язку з відсутністю хвиль, а також охолоджувальна дія у зв'язку з вищою і стабільною температурою води.

Купання в озері або річці є менш активним в порівнянні з морськими купаннями.

Великого поширення набуло одночасне здійснення різних видів лікувальної фізичної культури з одночасним прийманням кліматичних процедур: повітряних і сонячних ванн, тривалим перебуванням на свіжому повітрі. До методів співвикористання кліматотерапії належать плавання, лікувальна гребля, катання на морських (річкових) велосипедах, дозована ходьба, прогулянки пішки (ближній туризм), спортивні ігри, гімнастика (на пляжі, спортмайдані), катання на велосипедах, ковзанах, лижах і т.д. Співвикористання кліматичних дій з лікувальною фізичною культурою підсилює загартовувальний і тренувальний ефект цих процедур, сприяє підвищенню опірності організму хворобам і має велике лікувальне і профілактичне значення.

Карстові печери. Мікроклімат карстових печер з лікувальною метою використовується порівняно недавно. Перші відомості про сприятливу дію цього природного фактора на хвору людину відносяться до періоду Другої світової війни. В Німеччині (Клутертсберг) під бомбосховище була використана карстова печера. Хворі на бронхіальну астму, попадаючи в цю печеру, помічали покращення стану здоров'я, послаблення або повне припинення астматичних нападів. Відомості про лікувальні властивості мікроклімату карстових печер щодо хворих на бронхіальну астму були підтверджені подальшими спостереженнями, проведеними в Австрії, Угорщині, Німеччині.

Зміни, які спостерігаються в організмі хворих під час перебування в карстовій печері, обумовлені комплексною дією спелеофакторів. Під впливом помірно зниженої температури повітря дещо підсилюється тепловіддача з поверхні тіла як конвекційним, так і радіаційним шляхом, що стимулює впливає на механізм теплопродукції, викликає підсилення окислювальних процесів із всіма супутніми фізіологічними змінами з боку дихання, кровообігу і тканинного газообміну. Під впливом прохолодного повітря відбувається звуження периферійних судин і перерозподіл крові з периферії до внутрішніх органів, що позитивно впливає на кровообіг останніх.

Вдихання помірно холодного повітря позитивно впливає на всі показники альвеолярної вентиляції, що сприяє покращенню газообміну в легенях. Сприятливим фактором, з точки зору впливу на внутрішнє дихання, є також

низька фізіологічна відносна вологість, яка сприяє підсиленню вологовіддачі з дихальної поверхні легень і кращій оксигенації артеріальної крові.

Певне значення з точки зору впливу на внутрішнє дихання відіграє збільшення в карстовій печері вуглекислого газу. Спостереження показали, що вдихання газової суміші із вмістом $\text{CO}_2 > 0,53-2\%$ по об'єму у хворих на бронхіальну астму викликає поглиблення і зменшення частоти дихання. Важливим елементом мікроклімату карстової печери є високий ступінь іонізації повітря. Вдихання повітря, що містить значну концентрацію легких іонів, має сприятливу дію на функціональний стан нервової і серцево-судинної систем, на різні види обміну, сприяє покращенню клінічного стану хворих на бронхіальну астму і гіпертонічну хворобу.

Значна роль відводиться і радіоактивності повітря. Під впливом радону і продуктів його розпаду, що використовуються в терапевтичних дозах, відбувається зниження артеріального тиску, пульсу, зменшення інтенсивності запального процесу, спостерігаються позитивні зміни в імунологічній реактивності організму.

Соляні шахти. Одним з видів спелеотерапії є дія на хворих мікрокліматом соляних шахт, особливістю яких є вміст високодисперсних аерозолів хлориду натрію, постійна температура повітря, відсутність у повітрі шкідливих домішок і мікроорганізмів, мала швидкість руху повітря, певне співвідношення вмісту газів, вологості, атмосферного тиску, відсутність шуму. Спелеотерапія в умовах мікроклімату соляних шахт полягає в систематичному дозуванні протягом перебування в них хворих. Специфічні властивості мікроклімату соляних шахт визначили їх застосування для лікування хронічних неспецифічних захворювань легень і перш за все бронхіальної астми. Досвід застосування даного виду кліматотерапії при лікуванні бронхіальної астми є в селищі Солотвино Закарпатської області. Шахта, у вигляді складної інженерної споруди, є підземним відділенням лікарні і розміщена на глибині 300 м від поверхні землі в товщі соляного пласту і має водопровід, каналізацію, електроосвітлення, вентиляційну систему, що забезпечує регенерацію мікроклімату і провітрювання палат, телефонний зв'язок і ліфт для піднімання і опускання хворих. Мікрокліматичні умови Солотвинської соляної шахти характеризуються наступними параметрами: температура повітря становить $23-24^\circ\text{C}$, відносна вологість - $20-60\%$, швидкість руху повітря - до 0^2 м/с, вміст високодисперсних аерозолей хлориду натрію - $0,5-5$ мг/м³, з яких $70-80\%$ частинок мають розміри менше 5 мкм.

Вміст кисню дорівнює 20,7% по об'єму, вуглекислого газу - 0,03% по об'єму, атмосферний тиск - 750-775 мм рт.ст. Рівень шуму в шахті не перевищує 25 дБ. Повітря не містить патогенних мікробів і алергенів.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 7. ВОДНІ РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ

ПЛАН

- 1. Загальна характеристика водних рекреаційних ресурсів**
- 2. Водолікування та гідротерапія в рекреалогії**
- 3. Душі і ванни в гідротерапії**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варганян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Загальна характеристика водних рекреаційних ресурсів

В організації відпочинку особлива роль належить водним об'єктам. Можливість займатися різноманітними видами спорту, мікрокліматичний комфорт, естетична дія берегових мальовничих ландшафтів, зміна вражень - все це, діючи в комплексі, сприяє тому, що водойми цілком можна вважати природними лікувальницями.

Ось чому більша частина рекреаційних закладів і майже всі заклади короткочасного відпочинку населення розміщуються або безпосередньо на берегах водойм, або поблизу них.

Для правильної оцінки ситуацій, що виникли в районах масового рекреаційного водокористування, розробки і обґрунтування рішень з його оптимізації дуже важливо враховувати, що водні рекреації - неоднозначне поняття.

Воно включає в себе різні види відпочинку і спорту, які суттєво відрізняються сезонами максимального розвитку, вимогами до природних і антропогенних факторів, дією на навколишнє середовище.

Про це наочно свідчить вже сам перелік найбільш масових видів рекреаційних занять на водоймах: купання, рибальство (з судна, з берега, з льоду), відпочинок на парусних і веслових суднах, відпочинок з використанням моторного малолітражного флоту, воднолижний спорт, туризм, підводне полювання, полювання на водоплавному здобич.

Різноманітність водних видів відпочинку і спорту вимагає диференційованого підходу до вирішення питань рекреаційного водовикористання як для різноманітних типів водних об'єктів (річка, озеро, водосховище, море), так і в межах кожного досить великого водного об'єкта.

У процесі еволюційного розвитку протягом сотень тисяч років організм людини адаптувався до споживання природної прісної чистої води, мінералізація якої перебуває в межах 0,2–0,1 г/л.

Унаслідок техногенної діяльності людини практично вся прісна вода поверхневих і підземних джерел Землі є забрудненою

Вода в лікувальних цілях використовується з періоду античності. Занепад гігієнічних традицій у середньовічній Європі значно відбився на стані здоров'я.

Людину обмивали двічі – під час народження та після смерті.

Іспанська королева Ізабелла Кастильська (1451-1504 рр.) приймала ванну один раз за своє життя у день весілля з Фердинандом.

Історія гідротерапії пов'язана з іменем Себастьяна Кнейпа (німецький католицький священник), який у XIX ст. у книзі «Моє водолікування» описав найпростіші методи лікування і збереження здоров'я за допомогою прісної води.

Найпотужніші рекреаційні комплекси України сформовано на узбережжі Чорного та Азовського морів. Україні належить 41,3% довжини берегів Чорного моря. Крім того, саме північне його узбережжя вважається найсприятливішим з точки зору рекреації, оскільки невелика глибина (близько 100 м) та впадіння теплих річкових вод у літній період забезпечують значно більше прогрівання води, ніж на інших його ділянках.

Тривалість купального сезону в Азово-Чорноморському басейні перевищує 4 місяці — з кінця травня до початку жовтня. Загальна одноразова місткість усіх пляжів регіону оцінюється в 5 млн. осіб.

В Україні налічується близько 20 тис. озер, з них 43 мають площу понад 10 км². Вони відіграють значну роль в організації туризму та відпочинку. Озера здебільшого придатні для купання, рибалки, водних видів спорту, пізнавального туризму.

За географічною ознакою озера України об'єднуються в такі основні групи: Шацькі, Слов'янські, Турійсько-озернянські, Перекопські, Євпаторійські, Керченські та Придунайські.

Існує надзвичайно широкий спектр рекреаційного використання річок. Річки є невід'ємною складовою краєвиду і при наявності інших сприятливих умов (чиста вода, атрактивність ландшафту) відіграють велику роль. В Україні налічується від 63 до 71 тис. річок загальною довжиною близько 204 тис. км, із них 3,3 тис. — найбільші.

Якщо вести мову про масштаби розвитку рекреації, слід пам'ятати і враховувати, що різні види рекреаційної діяльності вимагають специфічних вимог до параметрів водойм і берегової зони, а також до якості оточуючого середовища.

Ці фактори можуть відігравати основну, а іноді і вирішальну роль при визначенні рекреаційної цінності акваторіально-територіальних комплексів. Наявні параметри акваторії і берегової зони, які рекомендуються для оптимальних умов відпочинку, коливаються в дуже широких межах.

Параметри акваторій	Купання	Підводне плавання	Веслові судна	Байдарки і каное	Академічна гребля	Стрибки з трампліна	Водні лижі	Моторний спорт	Парусний спорт
Площа (га), бажана	5	-	100-500	500	-	-	100-500	100-500	300-900
Площа мінімальна	-	-	1	30	-	-	-	30-50	50-100
Довжина (м), бажана	50	-	2200	2200-5000	2500-3000	-	1500	1600-15000	1850-2500
Довжина мінімальна	25	-	1100-1200	1000-1100	-	-	-	750-1000	500
Ширина (м), бажана	25	-	90-100	900-2000	140-200	-	200	200-2000	200-2000
Ширина мінімальна	5-11	-	30-100	30-200	120	-	-	50-200	200
Глибина (м), бажана	1,4-1,8	-	2-3	2-5	3	5,8	-	3-5	1,2-2,0
Глибина мінімальна	0,5-0,6	-	0,75	0,75-1,50	2,5-3,0	5	-	1,5-2,0	1,0-1,2

2.Водолікування та гідротерапія в рекреалогії

Водолікування – лікувальне застосування води. Поділяється на гідротерапію і бальнеотерапію.

Водолікування здійснюється різними технічними прийомами і процедурами (обливання, купання, обтирання, душ, ванни та ін.) відповідно до характеру захворювання і завдань лікувальної дії.

Гідротерапія (від гр. *hydor* – вода й *therapeia* – догляд, лікування).

Гідротерапія – лікувальне використання прісної води. Прісна вода (водопровідна, річкова, озерна) в лікувальних цілях використовується у виді обливань, обтирань, душів і ванн (загальних і часткових для кінцівок).

У прісну воду часто додають різні ароматичні речовини (хвойний екстракт, шавлія та ін.), а також засоби для посилення впливу на кровообіг (скипидар, гірчиця).

На сьогодні прісну воду використовують у гідротерапії як у чистому виді, так і з додаванням фітопрепаратів й інших біологічно активних речовин.

Гідротерапія набула широкого розповсюдження в лікувально-профілактичній практиці й у відновленні організму після перенесених захворювань, оздоровленні організму, підвищенні його резистентності до несприятливих умов зовнішнього середовища, тренуванні, загартовуванні.

Гідротерапевтичні процедури – засіб тренування й загартовування організму до дії холодних, а також високотермічних подразників.

Показання: хвороби системи кровообігу (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, наслідки міокардитів, нейроциркуляторна дистонія, захворювання периферичних артерій, вен, лімфатичних судин); хвороби кістково-м'язової системи й наслідки травм периферичної і ЦНС; хвороби органів травлення, порушення обміну речовин, порушення менструального циклу, хвороби шкіри, хронічні неспецифічні захворювання легенів.

Протипоказання: схильність до динамічних порушень мозкового й коронарного кровообігу, недостатність кровообігу вище I-Б стадії, виражені явища атеросклеротичного кардіосклерозу із хронічною коронарною недостатністю другої та третьої груп, гіпертонічна хвороба III-Б стадії, нещодавно перенесений інфаркт міокарда (до року) або інсульт, важка стенокардія.

Купання.

Розрізняють купання у відкритих природних басейнах (річках, озерах, морях) і в штучних закритих басейнах. При купанні тіло зштовхується з великими, в порівнянні з ваннами, масами води. При цьому вони постійно змінюються завдяки рухам, що утворюються в процесі купання, або завдяки рухам самої води (течія, удари, хвилі).

Тому при купанні, особливо при плаванні, значно різкіше виражена механічна дія води, чим при інших методах водолікування. У відкритих водоймищах температурна дія при купанні значно сильніша, ніж при інших повітряних процедурах.

При купанні в озерах з мінеральною водою і в морі приєднується ще хімічна дія води.

При купанні у відкритих басейнах приєднуються потужна дія повітря і сонця, а також навколишнього пейзажу.

Купання у відкритих басейнах сприяє тренуванню серцево-судинної і нервової системи, процесів терморегуляції і обміну речовин, надають гартуючу дію.

Купання в закритих приміщеннях (штучних басейнах) діють набагато слабкіше внаслідок відсутності впливу сонячної радіації та інших чинників.

Купання призначається для гартування організму, з лікувальною метою при хворобах обміну речовин (подагра, ожиріння), неврастенії, загальній перевтомі, недокрів'ї, рахіті та ін.

Купатися у відкритих водоймищах рекомендується при температурі 20-22°C повітря і води не нижче 17-18°C. Перед купанням бажано відпочити 10-15 хв.

Обтирання — лікувально-профілактична процедура, що складається з інтенсивного короткочасового обтирання тіла.

Спочатку користуються водою кімнатної температури. У процесі процедури температура води поступово знижується і доводиться зазвичай до температури холодної, водопровідної води.

В результаті обтирання людина відчуває теплоту в тілі, свіжість, бадьорість і прилив сил. Процедура широко застосовується для гартування організму, підвищення його стійкості до простудних захворювань.

Обливання — найпростіша водна профілактична або лікувальна процедура, що призначається зазвичай на початку курсу водолікування, після чого переходять до процедур з більш вираженою дратівливою дією. Обливання за своєю дією наближається до душу.

Душ – водолікувальна процедура, за якої на тіло пацієнта впливають водою у вигляді струменя або безлічі малих струменів чітко дозованої температури й тиску.

Під час процедури лікувального душу струмочки води діють на шкіру пацієнта, подразнюючи на шкірі безліч рецепторів (механічні й температурні).

На шкірі наростає кількість біологічно активних речовин, які викликають різного ступеня вираженості зміни тонуусу найдрібніших кровоносних судин – артеріол, які стимулюють лімфоток.

Короткочасний гарячий або холодний душ підвищує тонуус скелетних м'язів, збільшується загальний судинний периферичний опір. Змінюється тривалість фаз серцевого циклу, збільшується скорочувальна здатність серця.

Теплий або прохолодний душ знижує тонуус судин, артеріальний тиск, посилює проходження імунних процесів у шкірі. Фізіологічні реакції суттєво посилюються під час збільшення тиску струменя води, що подають на пацієнта.

Холодні й гарячі душі збуджують процесі у корені головного мозку, теплі й прохолодні – активують гальмівні процеси та зменшують чутливість больового осередку.

Таблиця 4.1 – Класифікація душів

Класифікація душів			
залежно від температури води	залежно від змін температури води	за тиском струменів води	за механізмом дії та інтенсивністю механічного впливу на організм
<ul style="list-style-type: none"> • прохолодні (+20–35 °С); • теплі (+35 – +39 °С); • гарячі (+40 °С і вище) 	<ul style="list-style-type: none"> • з перемінною температурою; • з постійною температурою 	<ul style="list-style-type: none"> • з низьким тиском (0,3–1 атм); • з середнім тиском (1,5–2 атм); • з високим тиском (3–4 атм) 	<ul style="list-style-type: none"> • струминний (Шарко, шотландський); • циркулярний; • душі Віші (дошовий, голчастий і пиловий); • віялоподібний; • висхідний; • підводний душ-масаж; • душ Вразень; • таласодоц

Ванна – водолікувальна процедура, основним діючим фактором якої є гідростатичний тиск водяного стовпа, а також механічне та хімічне подразнення рецепторів шкіри й слизових оболонок водою та розчиненими в ній речовинами.

Ванни можуть бути загальні або місцеві.

За температурою ванни діляться на:

- гарячі — (40°С і вище);
- теплі — (38-39°С);
- теплуваті — (37°С);
- індиферентні — (34-36°С);
- прохолодні — (32-25°С);
- холодні — (нижче 20°С).

За тривалістю розрізняють ванни:

- короткочасові (1-5 хв.);
- звичайної тривалості (15-20 хв.);
- тривалі (декілька годин).

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСТОСОВУВАНИХ ВАНН ПРИ ВОДОЛІКУВАННІ

Класифікація ванн	Температура	Тривалість	Вплив
Прості ванни, інди-ферентні	34-36°C	10-15 хв.	Освіжаюча і тонізуюча про-цедура
Теплуваті	37°C	30 хв.	Заспокійлива дія. При за-хворюванні нирок (нефриті, нефрозах), бронхітах
Загальні ванни	38-39°C	5-10 хв.	Активізується серцево-судинна система.
Теплі	40-42°C	5-10 хв.	Гарячі ванни підсилюють обмін речовин (подагра, за-хворювання суглобів, м'язів, радикуліт).
Короткочасові ванни: - гарячі;	40-42°C	1-2 хв.	Для гартування організму
- холодні;	Менше 20°C	1-2 хв.	
- прохолодні	32-30 °C	5 хв.	

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 8.

БАЛЬНЕОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ В РЕКРЕАЛОГІЇ

ПЛАН

- 1. Визначення та головні поняття бальнеології**
- 2. Бальнеотехніка: предмет, завдання, технологічні схеми**
- 3. Бальнеологічні курорти світу та України**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчів [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варганян. Одеса : ШПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Визначення та головні поняття бальнеології

• **Бальнеологія** (від лат. *balneum* – лазня, купання й *logos* – наука) – розділ медичної науки, що вивчає походження та фізико-хімічні властивості мінеральних вод, методи їх використання з лікувально-профілактичною метою при зовнішньому і внутрішньому застосуванні, медичні показання й протипоказання до їхнього застосування.

Розділами бальнеології є:

- [бальнеотерапія](#),
- бальнеотехніка та бальнеографія.

Бальнеотерапія — метод зовнішнього лікування, профілактики та медичної реабілітації з використанням природних і штучних мінеральних вод.

У творах Гомера, Аристотеля говориться про використання мінеральних вод у лікувальних цілях. У V — IV ст. до н.е. про свідчення щодо призначення мінеральної води, про цілющі властивості води (і прісної, і солоної) писали давньогрецькі вчені Геродот та Гіппократ; рекомендації щодо використання природно-кліматичних чинників для лікування ряду захворювань наведені в працях Цельсія (I ст.), Галена (II ст.), Архигена (I-II ст.). Відомі праці з наукової бальнеології були написані у V — VI ст.

В Україні мінеральні води з лікувальною метою використовуються з давніх-давен. Про це є письмові згадки ще з XV — XVII ст., а лікувальна дія мінеральних джерел Карпат, очевидно, була відома місцевому населенню значно раніше. Ще й зараз у Карпатах збереглися сліди давніх «купалень».

Лікувальні води оцінюються за наступними показниками:

газовий склад і ступінь газонасиченості,

вміст біологічно активних мікроелементів і органічних речовин,

радіоактивність,

загальна мінералізація,

іонний склад,

температура,

активна реакція води (рН).

Температура мінеральної води залежить від глибини її знаходження в надрах Землі: чим глибше залягає водоносний шар, тим вище його температура.

Залежно від температури на виливі мінеральні води розподіляють на:

дуже холодні (від 0 до 4°C),

холодні (від 4 до 20°C),

теплі – слаботермальні (від 20 до 34°C),

гарячі – термальні (від 35 до 42°C)

дуже гарячі (більше за 42°C).

Загальна мінералізація визначається сумою аніонів, катіонів і недисоційованих молекул (у грамах на 1 л води). Вода вважається мінеральною, якщо ступень мінералізації вища за 1 г/л.

За загальною мінералізацією мінеральні води поділяються таким чином:

слабомінералізовані – до 2 г/л,

малої мінералізації – 2-5 г/л,

середньої мінералізації – 5-15 г/л,

високої мінералізації – 15-35 г/л,

розсіли – 35-150 г/л,

міцні розсіли – вище за 150 г/л.

В Україні наявні різноманітні курортні ресурси, важливе місце серед яких займають бальнеологічні.

Бальнеологічні ресурси – це природні лікувальні речовини, що використовуються для немедикаментозного лікування на курортах і в позакурортних умовах [26, с. 329].

На сучасному етапі роль бальнеолікування зростає у зв'язку з необхідністю оздоровлення значної частки населення країни. За останні десятиліття населення країни скоротилось, а бальнеоресурси можуть відігравати суттєву роль у підвищенні якості життя населення. Україна має величезний ресурсний потенціал для розвитку бальнеологічних курортів.

Бальнеологічний туризм, як напрямок лікувально-оздоровчого туризму країни є пріоритетним напрямом розвитку іноземного та внутрішнього туризму, якому сприяють наявні природні ресурси – мінеральні води, що за складом не поступаються європейським родовищам. Україна має високий потенціал розвитку бальнеологічного туризму та має всі шанси створити передумови його трансформації в дієвий чинник соціально-економічного розвитку країни [27, с. 145].

Ці ресурси беруть участь в основному процесі суспільного виробництва – відтворенні робочої сили. Воно полягає в неперервному відновленні робочої

сили: фізичних сил і розумових здібностей людини, психічного тону, відновленні та підвищенні кваліфікації працівників, зростанні їхнього загальноосвітнього та фахового рівнів, “виробництві” людини як цілісного і універсального продукту суспільства.

До бальнеологічних ресурсів належать лікувальні мінеральні води, пелоїди (лікувальні грязі), лікувальна ропа, «гірський віск» - озокерит, бішофіт. З природних лікувальних ресурсів насамперед виділяють основні, власне ті, що безпосередньо використовуються в бальнеолікуванні, визначають його санаторно-курортну спеціалізацію і профілізацію. Це питні та купальні води, лікувальні грязі та озокерит. До них відносять лікувальний клімат, різноманітні природні водойми та мальовничі ландшафти, які сприяють оздоровленню та гартуванню тих, хто одужує після хвороби [30].

Природні мінеральні води поділяють на вісім основних бальнеологічних груп: мінеральні води без специфічних компонентів та властивостей, вуглекислі, сірководневі, залізисті, миш'якові, йодобромні, радонові боровмісні та слабо мінералізовані з високим вмістом органічних речовин.

Дану класифікацію можна укрупнити та преставити на рисунку 1.2.

Бальнеологічний курорт – це освоєна природна територія на землях оздоровчого призначення, що має природні лікувальні ресурси, необхідні для їх експлуатації будівлі та споруди з об'єктами інфраструктури, використовується з метою лікування, медичної реабілітації, профілактики захворювань та для рекреації і підлягає особливій охороні [31].

Найбільшою бальнеологічною областю України є Карпатський регіон, зокрема Передкарпаття. Тут відомо понад 200 джерел і свердловин мінеральних вод. Місто Трускавець набуло славу завдяки лікувальній воді "Нафтуса", «Марія», "Броніслава", «Юзя». "Нафтуса" використовується при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки і жовчних шляхів, а "Броніслава" застосовується при лікуванні захворювань верхніх дихальних шляхів.

Тут добувається "гірський віск" – озокерит. Він діє протизапально і болезаспокійливо, поліпшує гемодинаміку в ураженому органі, сприяє розсмоктуванню патологічно зміненої тканини. До основних лікувальних факторів курорту Моршин належать – унікальні по хімічному складу і

концентрації мінеральні води, а також торф'яні грязі і "гірський віск" – озокерит, що благотворно впливають на серцево-судинні, нервову і легеневу системи.

У Закарпатті зосереджено 600 джерел і свердловин мінеральних вод. Зокрема дуже цінними у лікуванні є вуглекислі води. Також тут зосереджені джерела сірководневих вод, а на базі цінних питних лікувальних і лікувально-столових залізистих вод діє Шаянський санаторний комплекс. Закарпаття характеризується заляганням рідкісних миш'якововмісних підземних вод, а також боровмісних, які використовуються як для ванн, так і для внутрішнього вживання.

Закарпаття: екологічно чистий регіон, незачеплений Чорнобильською катастрофою. Гірське повітря і мінеральні води створюють прекрасні умови для зміцнення здоров'я. Головним лікувальним фактором є вуглекислі гідрокарбонаті і гідрокарбонатнохлоридні натрієві мінеральні води. "Поляна Квасова" і "Поляна Купіль" сприятливо впливають на шлункове кислотоутворення, нормалізуючи його, а так само на хворих із сечовими діатезами. "Лужанська" використовується при захворюваннях жовчного міхура, печінки, алергійних станів. Основні санаторії розташовані у Свалявському, Рахівському, Хустському, Великоберезнянському і Тячівському районах [35, с. 111].

Важливим бальнеологічним регіоном є Поділля. Тут розташовано 10 родовищ і 16 ділянок мінеральних вод. Сьогодні у цьому регіоні функціонують такі курорти, як Заліщики (Тернопільська область), Хмільник (Вінницька область) та інші. У Хмільнику поєднання лікувальних компонентів у радонових водах, красива природа, сприятливі кліматичні умови і близькість ріки (Південний Буг) створюють відмінні умови для відпочинку і лікування захворювань обміну речовин і ендокринної системи, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарата, органів травлення і т.д.

Чималі запаси мінеральних вод, зокрема хлоридних, виявлено у Дніпровській, Полтавській, Київській та інших областях. Харківська область: у затишних, мальовничих куточках знаходяться курорти Харківщини: Березовські мінеральні води і Рай – Оленівка.

Мінеральні води гідро карбонатного кальцієвого складу, хлоридно-натрієві різної мінералізації, використовуються при лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи. Дніпровська область: джерела мінеральних вод – гідро карбонатних натрієвих (район Павлограда), радонових (район Кривого Рогу) і мало мінералізованих гідро карбонатних

натрієвих у Новомосковському районі, що використовуються при лікуванні захворювань серцево-судинної системи, шлунковокишкового тракту, печінки і жовчного міхура. Лікувальні грязі відомі в Україні з давніх часів. Їх застосовують для грязеводних ванн у поєднанні з електропроцедурами. В Україні експлуатується сім торф'яних і 10 сульфідних родовищ. Значні поклади лікувальних торф'яних грязей є у Львівській області (Немирівське, Великолюбінське родовища).

Унікальним і ще не до кінця вивченим є такий лікувальний засіб, як озокерит (земляний або гірський віск). Найбільшим у світі є Бориславське родовище озокериту, який за якістю не має аналогів. Відомі й грязеві курорти – Бердянськ, Євпаторія, Хаджибейський курорт та інші.

Ще однією складовою бальнеологічного потенціалу України є лікувальні грязі.

У 2019 р. з 15 розвіданих ділянок лікувальних грязей експлуатувалися 7. Експлуатаційні балансові запаси лікувальних грязей станом на 01.01.2019 р. складають 1717,194 тис.м³ за категоріями А+В+С1. Видобуток і використання лікувальних грязей у 2019 році становили 3,237 тис.м³ [22].

Таблиця 1.1

Найбільші родовища лікувальних грязей України за видами

№ з/п Назва родовища Вид лікувальних грязей

1. Родовище - Бердянське Грязі сульфідні мулові

2. Родовище - "Семеренки" Грязі торф'яні

3. Родовище - Черченське Грязі торф'яні

4. Родовище - озера Ріпне у місті Слов'янську Грязі мінеральні

5. Родовище - "Гопри" Грязі сульфідні мулові, ропа лікувальна

6. Родовище - Куяльницьке Грязі мінеральні

7. Родовище - Чаплинське (північно-західна частина затоки Сиваш)
Грязі та мул мінеральні

Так, з 45 курортів загальнодержавного значення та 13 курортів місцевого значення, які функціонують в Україні, грязелікування використовується лише на 19 з них. Найвідоміші грязекурорти – це Куяльник,

Саки, Євпаторія, Бердянськ, Кирилівка, Черче, Слов'янськ, Миргород тощо. Переважна їх більшість зосереджена у південних та північно-західних регіонах держави. Локально застосовують пелоїдотерапію і у міських грязелікарнях, фізіотерапевтичних відділеннях окремих санаторіїв, поліклініках.

В Україні налічується близько 200 родовищ лікувальних грязей, з яких близько 1/4 використовується з лікувальними цілями на курортах і позакурортних установах.

Чимало родовищ на сьогодні взагалі не експлуатуються. Лікувальні грязі представлені практично усіма відомими генетичними типами, що дозволяє вважати грязеві курорти країни перспективним сегментом санаторно-курортного господарства.

Таблиця 1.2

Родовища лікувальної грязі в Україні

№ з/п	Родовище	Область	Розвідані запаси тис. м ³
1.	оз. Солоний Лиман	Дніпропетровська	948
2.	оз. Ріпне	Донецька	145
3.	оз. Сліпне	Донецька	80
4.	оз. Саки (сх. басейн)	Республіка Крим	986
5.	оз. Саки (зх. басейн)	Республіка Крим	3735
6.	оз. Кизил-Яр	Республіка Крим	1000
7.	оз. Джигольське	Республіка Крим	72
8.	оз. Тобечицьке	Республіка Крим	5500
9.	оз. Чокрацьке	Республіка Крим	4660
10.	оз. Узунларське	Республіка Крим	6930
11.	оз. Сасик (Сасик-Сиваш)	Республіка Крим	855
12.	оз. Конрадське	Республіка Крим	245
13.	Булганацька група вулканів (Керченський півострів)	Республіка Крим	4,9

- | | | | |
|-----|---------------------|--------------|-------|
| 14. | оз. Солонець-Тузли | Миколаївська | 237 |
| 15. | Лиман Тилігульський | | |
| | Миколаївська | 11276 | |
| 16. | Лиман Березанський | | |
| | Миколаївська | 10910 | |
| 17. | Лиман Куяльницький | | |
| | Одеська | 15327 | |
| 18. | Лиман Хаджибейський | | |
| | Одеська | 11048 | |
| 19. | Лиман Будацький | Одеська | 4190 |
| 20. | Лиман Шагани | Одеська | 14965 |
| 21. | Лиман Алібей | Одеська | 16986 |
| 22. | Лиман Бурнас | Одеська | 3214 |
| 23. | оз. Грязьове | Херсонська | 106 |
| 24. | оз. Салькове | Херсонська | 501 |
| 25. | оз. Кругле | Херсонська | 100 |
| 26. | оз. Генічеське | Херсонська | 1082 |

У санаторно-курортних закладах України найширше застосування мають мулові органо-мінеральні сульфідні грязі солоних озер та лиманів Азово-Чорноморського узбережжя. Однак, зважаючи на геополітичну ситуацію, яка сьогодні склалась в даному регіоні, виникає необхідність дослідження та залучення у курортне господарство альтернативних генетичних типів пелоїдів.

Торфові грязі – органогенні болотні відклади, які утворилися в результаті часткового бактеріального розкладу рослин-торфоутворювачів в умовах надмірної вологи і слабкого доступу кисню. Вони містять більше 50% органічних речовин, а ступінь їх бактеріальної переробки (ступінь розкладу) становить близько 40%.

Поклади торфових лікувальних грязей формуються переважно в лісовій і лісостеповій медико-географічних зонах. Найбільша їх кількість концентрується у північній та західній регіонах України. Найціннішими вважаються гіпсові і купоросні торфи з мінералізованим (понад 2 г/л) грязьовим розчином. Серед найбільш відомих родовищ: Шкловське, Великолюбінське, Моршинське (Львівська область), Немирівське, Війтівцеве (Вінницька обл.), Настасівське (Тернопільська область), Черченське, Підпечеринське, Осмолодське (Івано-Франківська область), Журавицьке (Волинська обл.), Зарічанське (Житомирська обл.), Малосорочинське (Полтавська область), Березівське (Харківська область) та родовища Глибочицького, Сторожинецького, Вижнівського районів Чернівецької обл. [2].

Найбільшим родовищем вважається Моршинське, запаси лікувальних грязей якого оцінюються у 239 тис. м³. Пелоїди даного родовища є високомінералізованими, з добре розкладеним торфом (питома вага – 1,14 г/см³, вологомісткість – 71%). Водна витяжка грязей має кислу реакцію і незначну кількість розчинених речовин. Ступінь розкладу пелоїдів – до 78%, що свідчить про їх високу якість. Вони знайшли застосування на курортах Шкло, Моршин, Хмільник, Миргород, у водолікарнях Львівської, Вінницької, Полтавської областей.

Ще однією складовою бальнеологічного потенціалу України є лікувальна ропа – насичена солями вода соляних озер (лиманів), морських заток, порожнин і пор донних відкладень, яка має лікувальні властивості. Ванни з ропи впливають на стабілізацію центральної та периферичної нервової систем, судинного тонуусу, стимулюють функції залоз внутрішньої секреції. Під дією ропних ванн поліпшуються обмінні процеси в організмі [22].

В Україні розвідано 3 родовища (3 ділянки) лікувальної ропи. Це Сакське родовище в Автономній Республіці Крим, Куяльницьке в Одеській області та родовище «Гопри» в Херсонській області. Експлуатаційні балансові запаси лікувальної ропи становлять 798,904 м³/добу за категоріями В+С1. Видобуток та використання у 2019 році становили 53,288 м³/добу. З трьох розвіданих ділянок експлуатувались дві.

Причому, це незначна частка морського узбережжя області, бо тут ще не враховані зони узбережжя, які не є в класичному розумінні пляжем, а також узбережжя Гнилого моря – Сивашу. За деякими даними, сиваські ропа та грязі можуть змагатися з ресурсами Мертвого моря.

В Херсонській області існують декілька родовищ лікувальних грязей, ропи і вод (озеро Солоне, Прокопівське, Червоне, йодно-бромні води на Арабатській Стрілці), які використовуються як лікувальні засоби санаторіями «Гопри», «Золота нива», «Арабатська стрілка», «Чайка». Сульфідно-мулові лікувальні грязі озера Соляне (м. Гола Пристань) мають такий хімічний склад: сірководень, каротин, гормони, пеніциліноподібні, фолікуліноподібні та інші речовини. Запаси грязі складають 87 тис. м³. Хлоридно-натрієва ропа озера Соляне має такий хімічний склад: хлориди, карбонати, гідрокарбонати, залізо, сірка, калій, бром, йод, магній і т. і. Запаси ропи складають 21 тис. м³ на рік.

Ропа Сакського родовища представляє собою прозору, без кольору рідину з мінералізацією від 61,0 до 220,0 г/дм³ і відноситься до міцних розсолів хлоридного магнієво-натрієвого складу.

Ропа Куяльницького родовища за своїми органолептичними показниками представляє собою прозору, без кольору, без запаху, солону на смак рідину з мінералізацією 87,8–171,4 г/дм³ і відноситься до міцних розсолів хлоридного магнієво-натрієвого складу.

Ропа озера «Гопри» прозора, слабо жовтого кольору, зі слабким запахом сірководню, хлоридно-натрієвого складу, середньорічна мінералізація змінюється від 20,0 г/дм³ до 35, 0 г/дм³ [22].

Ропа всіх родовищ є кондиційною для курортного використання у бальнеологічних цілях.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 9.

ГРЯЗЕЛІКУВАННЯ В РЕКРЕАЛОГІЇ

ПЛАН

- 1. Історія розвитку грязелікування**
- 2. Лікувальні грязі: властивості та класифікації**
- 3. Використання лікувальної глини та піску в рекреаційній практиці**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Вартанян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Історія розвитку грязелікування

На сучасному етапі люди всього світу стали усе більше уваги приділяти лікарським засобам природного походження, тому що вплив на наш організм природнього субстрату, у вигляді лікувальних грязей, коректує параметри життєво важливих процесів у бік їхньої нормалізації.

На відміну від медикаментозного впливу із застосуванням синтезованих хімічних препаратів, що викликають небажані побічні ефекти, грязелікування є

безпечним та, разом з тим, високоефективним способом лікування багатьох розповсюджених захворювань.

Історія лікування грязями нараховує тисячоріччя. Перші згадки про грязелікування зустрічаються в папірусах Давнього Єгипту. В I столітті н.е. римський натураліст, історик Гай Пліній Старший писав, що в Тавриді, місті Парасин (так раніше називалося місто Саки) лікують „землею, що загоює рани”.

Грецька медицина приділяла велику увагу використанню натуральних сил природи для зміцнення здоров'я. Грекам були прекрасно відомі властивості дивного озера, й вони включали в арсенал свого лікування цілющі грязі, використання яких відкривало великі можливості для рятування від різних недуг.

Відомий лікар стародавності Гіппократ у трактаті «Про повітря, води і місцевості» докладно описував сприятливий вплив на здоров'я пацієнтів цілющої грязі.

Кримське грязелікування було відоме ще в V столітті до н.е., у часи Геродота.

З XVI століття грязелікування стало застосовуватися в Італії, в місцях виверження вулканів.

Потім про цей метод дізналися у Франції і дещо пізніше – у Німеччині.

У Русі використання цілющих грязей почалося в XIV–XVI століттях, але тільки в 30-х роках XIX століття відкрилися перші грязьові курорти – Саки у Криму, побудований на земські засоби, Стара Руса – на північному заході, грязелікарня під відкритим небом на Куяльницькому лимані в Одесі.

У часи російсько-турецької війни 1854–1855 р.р. знаменитий хірург Пирогов рекомендував Сакську грязь для ранозаживляючих процедур.

2. Лікувальні грязі: властивості та класифікації

Грязі лікувальні (пелоїди) — осідання різних водоймищ, торф'яні відкладення боліт, виверження грязьових вулканів та інші природні утворення, що складаються з води, мінеральних і органічних речовин, що є однорідною тонкодисперсною пластичною масою.

Пелоїдотерапія або грязелікування (від грецьких слів pelos – мул, глина і therapia – лікування) – метод теплового лікування, при якому використовують грязі різних типів.

Згідно з енциклопедичним словником грязелікування (пелотерапія, пелоїдотерапія) (від грец. Pelos – намул, глина і therapia – лікування) – метод термотерапії (теплового лікування) грязями мінерально-органічного походження, а також грязеподібними речовинами (торф, глина тощо).

Лікувальні грязі утворюються під впливом геологічних, кліматичних, гідрологічних, біологічних та інших природних чинників.

Матеріалом для утворення лікувальних грязей служать мінеральні частки, органічні речовини (залишки рослинних і природних організмів), колоїдні частки, органічного і неорганічного складу.

Формування лікувальних грязей відбувається під впливом мікроорганізмів. У результаті біохімічних процесів лікувальні грязі збагачуються так званими біогенними компонентами (з'єднання вуглецю, азоту, сірки, заліза і ін.).

За змістом органічних речовин лікувальні грязі підрозділяють на органічні (10% сухої речовини), до яких відносяться торф'яні грязі, сапропели та

неорганічні (менше 10% сухої речовини) — сульфідні, мул, сопкові грязі.

Органічні речовини визначають такі важливі властивості лікувальної грязі, як теплоємність, здатність утримувати тепло, здібність до адсорбції та ін.

До основних характеристик пелоїдів зараховують: загальний виражений терапевтичний вплив завдяки їх фізичним властивостям, органічному й мінеральному складові, вмісту біологічно активних сполук (оксиди заліза, мідь, алюміній, кобальт, амінокислоти, вуглеводень, сірководень, азот, а також гормоно-, антибіотико- і вітаміноподібних речовин); наявність антимікробних властивостей і мікрофлори, від життєдіяльності якої залежать біологічні процеси, що протікають у лікувальних грязях.

Склад лікувальних грязей:

грязьовий розчин – вода та розчинені в ній солі, органічні речовини, гази;

грубодисперсна частина (силікатні частинки, гіпс, карбонати і фосфати кальцію, карбонати магнію та інші солі, органічні залишки);

□ колоїдний комплекс – тонкодисперсна частина (органічні, неорганічні речовини та органомінеральні сполуки)

Властивості лікувальних грязей

1. Теплові – включають рівень теплопровідності, теплоємність, здатність до утримання тепла.

2. Пластичність – свідчить про здатність грязей утримуватися на поверхні тіла.

3. Здатність до адсорбції – властивість грязі, сутність якої полягає в здатності грязей до видалення зі шкіри шкідливих мікроорганізмів і бактерій

Сорбція (від лат. sorbeo – поглинаю) – поглинання твердим тілом або рідиною будь-якої речовини з навколишнього середовища; поглинаюче тіло при цьому називається сорбентом.

Усі лікувальні грязі, використовувані в лікувально-профілактичних цілях, доцільно розподіляти на:

□ природні – лікувальні грязі, які утворюються природнім шляхом під впливом певних зовнішніх факторів;

□ штучні – лікувальні грязі, які виготовляють у лабораторних умовах на основі природної сировини шляхом створення відповідних умов грязеутворення

Класифікація лікувальних грязей

залежно від їх фізико-хімічних властивостей:

□ намулові сульфідні – намули, головним чином солоних (мінеральних) водойм (приморських і материкових озер, а також морських заток), відносно збіднені органічною речовиною (менше 10 %) і, як правило, збагачені сульфідами заліза і водорозчинними солями;

□ сапропелеві – органомінеральні донні відкладення переважно прісних водойм, які утворюються в прісних озерах тундри, лісотундри й лісової зони, збагачені органічною речовиною (більше 50 %), які утворилися в результаті багаторазового макро- і мікробіологічного перероблення водних рослин і тварин;

□ торфові – органогенні болотні відкладення, збагачені органічною речовиною (більше 50 %), які утворюються в результаті часткового бактеріального розкладу рослин-торфоутворювачів в умовах надмірної вологи і слабого доступу кисню (ступінь розкладу становить 40 % і більше);

□ сопкові – напіврідкі глинисті утворення, які формуються в нафтогазоносних областях у результаті руйнування і перетирання гірських порід, вичавлюваних по тектонічних тріщинах газами і напірними водами.

□ за мінералізацією:

прісноводні (до 1 г/л);

низькомінералізовані (1–15 г/л);

середньомінералізовані (15–34 г/л);

високомінералізовані (35–50 г/л);

насичені солями (150–300 г/л);

перенасичені солями (300 г/л і більше);

□ за реакцією середовища:

ультракислі (рН < 2,5);

кислі (рН 2,5–5,0);

слабокислі (рН 5,0–7,0);

слаболужні (рН 7,0–9,0);

лужні (рН > 9,0)..

Види намулових сульфідних грязей залежно від родовища:

1. Материкові грязі солоних озер – Мертве море (Ізраїль, Йорданія), Тамбукан (Ставропольський край), Карачі (Новосибірська область), Ярове (Алтайський край), Учум (Красноярський край) та ін.

2. Грязі морських заток, приморських озер і лиманів – Анапа (Краснодарський край), Садгород (Владивосток), Саки (Крим); Албена, Бургас, Варна, Поморіє (Болгарія).

3. Грязі озерно-ключового походження – Стара Русса (Новгородська область), Сергієвські Мінеральні Води (Самарська область).

Методика інфрарелотерапії подібна єгипетському методу, але має наступні особливості: замість сонячних променів застосовуються штучні інфрачервоні і червоні промені; замість купання в солоному водоймі (лимані, озері) – обмивання під душем або в мінеральній ванні з температурою 33-35С.

Інфрарелотерапія – технологія грязелікування в основі якої лежить нагрівання грязі регульованим потоком інфрачервоних променів безпосередньо на тілі пацієнта в спеціальній камері. Очевидна перевага штучних грязьових камер полягає в тому, що процедури можна проводити в будь-яку пору року, точно дозована і не залежить від наявності сонячного світла.

Основні показання до інфрарелотерапії

1. Захворювання й ушкодження опорно-рухового апарату: артроз, артрит, поліартрит, поліостеоартроз, міальгія, міозит, тендовагініт, наслідки травм, остеохондроз хребта.

2. Захворювання периферичної нервової системи: невралгія, невропатія, плексалгія, радікулопатія, поліневропатія, периваскулярний вегетативний плексит.

3. Жіночі хвороби: хронічні форми пери- і параметрита, сальпінгоофорита.

4. Захворювання периферичних судин: облітеруючий ендартеріт, посттромбофлебітичний синдром, хвороба Рейно.

5. Внутрішні хвороби: хронічний бронхіт, гепатит, коліт.

6. ЛОР - захворювання: фронтит, риносинусит, тонзиліт.

7. Шкірні захворювання..

Глина є найдавнішим народним засобом лікування широкого спектру захворювань. Це природний засіб, який вигідно відрізняється від хімічних своєю екологічною чистотою, здатністю поглинати запахи, токсини, канцерогенні речовини з крові.

Глина – полімерні гірські породи вулканічного походження, що складаються з різних мінералів, переважно класу силікатів.

Склад глини:

1. Макроелементи – залізо, магній, калій, кальцій, натрій, фосфор, сірка.

2. Мікроелементи – йод, марганець, кобальт, мідь, нікель, цинк, миш'як, ванадій. Глина містить усі мінеральні солі й мікроелементи, які потребує людський організм.

3. Ультрамікроелементи – золото, свинець, ртуть, срібло, радій, рубідій.

Глинолікування – метод теплового лікування із застосуванням глини, який проводять за призначенням лікаря, під контролем середнього медичного персоналу. Механізм дії глинолікування, протипоказання, а також методика застосування аналогічні грязелікуванню.

Класифікація лікувальної глини за кольором:

1. Кембрійська блакитна глина (нонтроніт).
2. Біла глина (каолін).
3. Зелена глина.
4. Червона глина.
5. Жовта глина.
6. Сіра глина.
7. Чорна глина.

Для глинолікування краще підходять білі й блакитні глини, які дають більш цілющий результат, позитивно впливають як на шкірні покриви, так і на різні органи.

Таблиця 5.1 – Класифікація лікувальної глини за кольором та її властивості

№ з/п	Різнovid глини	Діючі речовини у складі	Властивості та показання для застосування
1	2	3	4
1	<i>Кембрійська блакитна глина (нонтроніт)</i>	кремнезем, фосфат, залізо, азот та ін.	<ul style="list-style-type: none"> • біополе глини відповідає біополу людини, склад – найбільш наближений до мінерального складу її шкіри (рН 5,5); • гарний протизапальний засіб; очищує і дезінфікує шкіру, активізує кровообіг і підсилює процес клітинного обміну; • боротьба з облісінням
2	<i>Біла глина (каолін)</i>	кремнезем, цинк, магній	<ul style="list-style-type: none"> • має регенеруючу властивість; • зміцнює ламке і слабе волосся; • рекомендована для тонкої і млявої шкіри
3	<i>Зелена глина</i>	оксид заліза, магній, кальцій, карбонат калію, марганець, фосфор, цинк, алюміній, мідь, кобальт, молибден; близько 50 % діоксиду кремнію, 13 % алюмінію й 15 % інших мінералів; срібла, міді, золота, важких металів	<ul style="list-style-type: none"> • лікування волосся і шкіри голови, зокрема себореї; • сприяє звуженню пір і покращує функцію сальних залоз, сприяє усуненню жирного блиску на обличчі; • викликає приплив крові до поверхні шкіри і забезпечує її необхідним харчуванням, покращує капілярний кровообіг; • стимулює регенерацію клітин шкіри, підтягує шкіру; • пом'якшує, розгладжує зморшки і знімає набряки;

Продовження таблиці 5.1

1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> • сприяє нормалізації обміну речовин, має антибактеріальні властивості
4	<i>Червона глина</i>	сполучення оксиду заліза й міді	<ul style="list-style-type: none"> • гарний абсорбент; • рекомендована у разі нестачі заліза в організмі; • покращує кровопостачання шкіри; • підходить для чутливої, схильної до почервоніння шкіри, знімає алергію; • позбавляє від лущення і свербіжу шкіри
5	<i>Жовта глина</i>	залізо, калій	<ul style="list-style-type: none"> • виводить токсини й насичує шкіру киснем; • підходить для догляду за жирною, вугруватою шкірою; • використовують в антицелюлітних обгортаннях, для схуднення й підтягування млявої шкіри; • додає блиск волоссю
6	<i>Сіра глина (бентоніт)</i>	оксид кремнію й алюмінію, кальцій, магній, залізо, калій, цинк, кобальт, мідь	<ul style="list-style-type: none"> • створює омолоджуючий ефект ; • підвищує тонус, зволожує шкіру, зміцнює сили організму; • підходить для зневодненої, сухої шкіри; • повертає блиск сухому волоссю, активізує обмінні процеси у волоссяних луковичках
7	<i>Чорна глина</i>	магній, стронцій, кальцій, кварц, залізо	<ul style="list-style-type: none"> • засіб для догляду за жирною та комбінованою шкірою; • гарний абсорбент: чудово очищає шкіру обличчя, звужує пори; • антицелюлітний догляд

Першими застосовувати лікування за допомогою піску почали лікарі Стародавнього Єгипту. Пісок чудово утримує тепло, завдяки чому прогріваюча процедура може тривати годину і навіть більше. Під впливом тепла відбувається розширення судин, збільшується швидкість обмінних процесів, активізуються біохімічні процеси. Також пісок не тільки гріє, але й ніжно масажує шкіру та підшкірні тканини, що теж має лікувальний ефект.

Псаммотерапія (від грец. *psammo* – пісок, *therapia* – лікування; англ. – *Sand bathes, psammotherapy*) – лікування нагрітим піском.

Методика проведення:

у спеціальних палатах (взимку) – загальну ванну наповнюють шаром піску так, щоб груди і живіт були покриті на 4–5 см, а серце, шию і голову залишають вільними;

на пляжі (влітку) – процедури призначають через день, чергуючи з іншими видами бальнеологічного лікування.

Показання: захворювання суглобів опорно-рухового апарату, хворі м'язи, невралгія та неврити, ослаблені нирки, проблеми з периферичною нервовою системою, зайва вага, гінекологічні захворювання.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 10.

ТЕРМОТЕРАПІЯ В РЕКРЕАЛОГІЇ.

ПЛАН

1 Термотерапія: поняття, сутність, різновиди

2 Парафінолікування

3. Використання лікувальної глини та піску в рекреаційній практиці

4 Лікування нафталанською нафтою

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчів [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варганян. Одеса : ШРРЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1 Термотерапія: поняття, сутність, різновиди

Практика теплових процедур у санаторно-курортному лікуванні має широке застосування. Тепло розширює капіляри, забезпечуючи приплив крові до хворого органу та збільшуючи викид протибольових та протизапальних речовин, що сприяє полегшенню болю та зменшенню запалення.

Термотерапія (теплолікування) (від лат. *thermae* – тепло, жара; *therapia* – лікування) – сукупність фізіотерапевтичних методів, що використовують тепло природних і штучних джерел.

Головні чинники дії на організм при застосуванні природних теплоносіїв: 1) температурний (внаслідок великої теплоємності, малої теплопровідності й відсутності конвекції); 2) хімічний (завдяки наявності неорганічних й органічних кислот у лікувальних грязях, біологічно активних речовин в озокериті, мінеральних масел у парафіні); 3) механічний (наприклад компресійний ефект аплікації парафіну, озокериту).

Реакції термотерапії на організм людини:

□ місцеві – проявляються в поліпшенні крово- і лімфообігу, що спричиняє протизапальний, знеболюючий і розсмоктуючий ефекти;

□ загальні – пов'язані з рефлекторним впливом термотерапії на нервову, серцево-судинну, ендокринну системи організму.

Під час загального нагрівання відбувається збільшення частоти пульсу й подиху, зниження артеріального тиску, збільшення потовідділення, розширення просвіту бронхів, підвищення моторної функції органів шлунково-кишкового тракту. Оптимальна реакція виникає в тих випадках, коли немає надмірного теплового навантаження на організм.

Лікувальні нафтопродукти: стеарин, керосин, парафін, озокерит, нафталан.

Показання: деякі захворювання опорно-рухового апарату, периферичної нервової системи, ЛОР-органів, сечостатевої системи, при травмах, спайковому процесі в черевній порожнині й малому тазі, целюліт, ожиріння й захворювання шкіри. Загалом термотерапія знімає напругу та втому, поліпшує стан емоційної сфери, підвищує захисні сили організму у разі стресових розладів. Найчастіше застосовують грязьові й парафінові обгортання з термоковдрою, апарати для теплового масажу обличчя, голови й тіла, інфрачервоні кабінки, SPA-капсули.

Протипоказання: злоякісні й доброякісні новоутворення, активні форми туберкульозу, хвороби крові, захворювання серцево-судинної системи з декомпенсацією кровообігу, гострі запальні захворювання.

2 Парафінолікування

Парафін (продукт перегонки нафти) – суміш високомолекулярних вуглеводів, що має високу теплоємність, дуже малу теплопровідність та позбавлена конвекції.

Теплоутримуюча здатність парафіну вища, ніж лікувальних грязей (мулових і торф'яних), і певною мірою нижча за озокерит. Для лікувальних цілей застосовують очищений білий медичний парафін, позбавлений усяких домішок, з температурою плавлення 52–55 °С.

Для лікування опіків, ран і виразок використовують парафіно-масляну суміш, запропоновану С. С. Лепським, яка складається з простерилізованого нагріванням парафіну (75 %) і вітамінізованого риб'ячого жиру або бавовняного масла (25 %). Сеанс лікування парафіном триває 30–60 хв, процедури виконують кожний день або через день.

Методики парафінолікування: 1. Кюветно-аплікаційна методика. 2. Серветково-аплікаційна методика. 3. Методика парафінової ванночки або мішечка. 4. Методика нашарування. Показання: артрит, періостит, міозит, вивих, перелом, рани, опіки, трофічні виразки, хронічні захворювання внутрішніх органів (гастрит, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічний гепатит), захворювання і наслідки травм периферичної нервової системи (неврит, радикуліт, невралгія), захворювання шкіри, целюліт, омолодження шкіри.

Протипоказання: гострі запальні процеси, лихоманка, злоякісні та доброякісні новоутворення, гіпертонічна хвороба, схильність до кровотеч, гнійничкові захворювання шкіри, екзема, злоякісні новоутворення, гіпертонічна хвороба.

3 Озокеритолікування

Одним із найсучасніших методів теплолікування є лікування озокеритом. Метод запропонований і введений у лікувальну практику наприкінці 1942 р. професором С. С. Лепським.

Озокеритолікування – метод теплолікування, заснований на використанні нагрітого озокериту як теплового агента. Озокерит (від грец. ozo – пахнути, heros – віск – той, що пахне воском) – воскоподібний продукт нафтового походження – природна гірська порода. Склад озокериту: церезин (40–60 %); парафін (1–7 %); мінеральні масла (20–45 %); нафтові смоли (до 12 %); асфальтени (1–3 %); вода (до 3 %); механічні домішки (до 5 %). На відміну від усіх інших теплоносіїв,

озокерит має максимальну теплоємність, мінімальну теплопровідність й найбільшу теплоутримувальну здатність.

Ефект від озокеритових процедур: протизапальний; судиннорозширюючий, розсмоктуючий, знеболюючий. Способи лікувального використання озокериту: 1. Методика нашарування. 2. Методика озокеритових ванн. 3. Серветково-аплікаційна методика. 4. Кюветно-аплікаційна методика. Показання: артрити, періартрити травматичного та обмінного походження, радикуліти, захворювання периферичної нервової системи, запальні гінекологічні захворювання. Протипоказання: загальні до теплолікування, епілепсія, цироз нирок, психічні захворювання [20].

4 Лікування нафталанською нафтою

Лікувальна нафталанська нафта (узагальнююча назва «Нафталан») – густа маса сиропоподібної консистенції, чорно-бурого кольору з оливковим відтінком та специфічним ароматичним запахом. Родовище нафталану – курорт Нафталан, розташований у 320 км від м. Баку і в 45 км від м. Кіровобад.

У нафталанській нафті, як і в інших нафтах, присутні отруйні речовини – ароматичні вуглеводні (більш ніж 15 %), смоли (30–35 %), які у разі найменшого передозування процедур можуть негативно впливати на систему кровообігу, паренхіматозні органи, зокрема печінку. Має аналгезуючі, протизапальні, гіпосенсибілізуючі властивості, стимулює обмінно-трофічні процеси, фізіологічну регенерацію ушкоджених нервів, сприяє підвищенню тонусу кіркових центрів, поліпшенню рефлекторної діяльності головного та спинного мозку, відновленню збудливості нервів та скоротливої здатності м'язів, відновлює локомоторну функцію опорно-рухового апарату, поліпшує мікроциркуляцію в суглобових тканинах.

Ефективність нафталанотерапії підвищується у разі додаткового комплексного застосування електросвітлових або ультразвукових процедур. Механізм біологічної дії нафталану пояснюється результатом перебудови імунобіологічних захисних реакцій організму.

Показання: захворювання опорно-рухового апарату, шкіри, периферійної нервової системи, гінекологічні захворювання. Протипоказання: загальні до теплолікування. 7.5 Лікувальна дія пари Цілюща дія пари посилює кровообіг, покращує дихання шкіри. Активізація діяльності потових та сальних залоз сприяє виведенню з організму продуктів обміну речовин, покращуючи та полегшуючи діяльність нирок. Стан напруги і збудження у лазні змінюється розслабленням,

заспокоєнням нервової системи, що сприяє швидкому відновленню сил і повноцінному відпочинку.

Лазня може приносити користь лише за відсутності протипоказань та відповідного дозування зважаючи на індивідуальні особливості людини, стану і здоров'я.

За своєю конструкцією лазні можна розділити на три основні типи, залежно від температури й вологості повітря в парильному відділенні: 1) лазні сухоповітряні (міська громадська лазня-кам'янка, російська, фінська сауна) з температурою повітря 60–120 °С і вологістю повітря 5–25 %; 2) лазні сирі (парна, російська, фінська, східна), температура в яких коливається від 50 до 70 °С, а вологість від 80 до 100 %; 3) водяні, або японські лазні. Загальна послідовність процедури відвідання лазні наведена на рисунку 7.1. Рисунок 7.1 – Послідовність процедури відвідання лазні Найдавнішими лазнями у світі вважають римські терми, які будували при гімназіях і великих будинках біля термальних джерел. Терми будували за принципом термоса, з подвійними стінами й підлогою, усередині яких циркулювала гаряча пара. Кожне з приміщень терм мало свою функцію: роздягальня; тепідарій – «тепла кімната»; кальдарій – «гаряча»; фригідарій – «холодна».

У термах також були бібліотеки, гімнастичні зали, масажні кімнати, приміщення для спортивних ігор. У Константинополі римські терми були видозмінені й дістали назву турецьких лазень (хамам), підлогу в яких підігрівали гарячим повітрям, а далі поливали гарячою водою, внаслідок чого утворювалася пара. Класичний хамам нагадує людську долоню: п'ять окремих кімнат різної функціональності 84 дозволяють поступово переходити від більш низьких температур до більш високих. Характерні процедури хамаму – м'який пілінг (ексfolіація) шкіри рукавичкою кесе зі справжньої козячої вовни і пінний масаж на чебек-таші – мармуровому столі з підігрівом. На Русі лазні також відомі з давнини. Різновиди російської лазні за типом топлення: «по-чорному» і «по-білому». Найближчою до російської лазні фінська сауна, проте їй властива нижча вологість і висока температура. Порівняльна характеристика найпопулярніших різновидів лазень наведена в таблиці 7.1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика найпопулярніших різновидів лазень

Назва	Температура, °С	Вологість, %	Місце паріння	Чинник нагріву організму
<i>Російська лазня</i>	45–65	70–80	парна з кам'яною	тепло від печі та пари
<i>Фінська сауна</i>	100–120	10–20		здебільшого тепло від печі
<i>Турецька лазня (хамам)</i>	30–50	до 100	парна з кам'яними підлогами, стелями й лежанками, що нагріваються	тепло від підлоги й пари, яка надходить від поливання підлоги з котлів або парогенератору
<i>Японська водяна</i>	45–55	–	дівка фурако або басейн із водою	тепло від води, яку підігріває занурена в неї піч
<i>Японська тирсова (офуро і сенто)</i>	45–50	–	дівка з сухою тирсою (температура до 60 °С)	тепло від тирси, яку підігріває піч, що знаходиться під дівкою

Контрольні запитання

1. Визначення поняття «термотерапія».
2. Головні методи парафінолікування.
3. Охарактеризуйте головні методи озокеритолікування.
4. Механізм дії лікувальної пари на організм людини.
5. Які з лазень є найпопулярнішими та території України?
6. Різновиди японської лазні

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 11.

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ В РЕКРЕАЛОГІЇ.

ПЛАН

- 1. Нетрадиційна, або альтернативна медицина**
- 2. Найпопулярніші методи нетрадиційної медицини**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчів [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Вартанян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.
5. Ямненко Т. М. Народна та нетрадиційна медицина в Україні: механізм правового регулювання / Т. М. Ямненко, А. А. Желяк // Юридичний вісник. Повітряне і космічне право. - 2020. - № 1. - С. 135-140. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npnau_2020_1_21.

Україна належить до тих країн, у яких народна і нетрадиційна медицина (НіНМ) співіснує із офіційною медициною, про що свідчить стаття 74 Закону України „Основи законодавства України про охорону здоров'я": „як виняток за спеціальним дозволом Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України або уповноваженого ним органу охорони здоров'я особам без спеціальної освіти дозволяється діяльність у галузі НіНМ".

Посилення інтересу до галузі народної і нетрадиційної медицини (НіНМ) стало за останнє десятиріччя однією з головних тенденцій у розвитку систем

охорони здоров'я багатьох країн світу [1, 2, 6, 7]. ВООЗ відзначає, що близько половини населення світу отримує первинну медико-санітарну допомогу на основі методів народної медицини [21, 22]. За даними ВООЗ постійно зростає використання рослинних препаратів, їх застосовують у Бельгії 38%, США - 42%, Австралії - 48%, у Канаді - 70%, Франції - 75% населення [20]. Значна кількість методів і засобів НіНМ досить широко і ефективно застосовується в Україні у практиці діагностики і лікування, профілактики і реабілітації при широкому діапазоні захворювань, що є свідченням поступової інтеграції НіНМ у систему охорони здоров'я населення України

За останнє десятиріччя було проведено 48 наукових форумів з висвітлення актуальних питань та досягнень з різних напрямів НіНМ (рефлексотерапії, фітотерапії, гомеопатії, мануальної терапії, апітерапії, натуропатії, біомінералогії, біорезонансної терапії, біоенергоінформаційної медицини, квантової медицини та інших напрямів), а саме: 2 з'їзди, 2 конгреси, 4 симпозіуми, 8 науково-практичних конференцій за участю вітчизняних фахівців та 32 - науково-практичні конференції з міжнародною участю із залученням спеціалістів з питань НіНМ країн колишнього СРСР (Росії, Білорусі, Молдови, Казахстану, Азербайджану, Литви) та дальнього зарубіжжя (Болгарії, Чехії, Польщі, Німеччини, Греції, Італії, Сербії, Куби, В'єтнаму, Китаю).

- Організаторами та співорганізаторами зазначених наукових форумів було широке коло як установ, закладів, асоціацій та організацій сфери НіНМ, зокрема, Українська асоціація народної медицини та її Київський медичний університет; ДП «Комітет з питань НіНМ МОЗ України»; Асоціація гомеопатів України; Одеське науково-медичне гомеопатичне товариство; Госпіталь «Сітько-МРТ» (Донецьк); Всеукраїнська громадська організація «Асоціація фахівців з НіНМ»; Національний науковий центр «Інститут бджільництва ім. П.І.Прокоповича УААН»; Українська академія традиційної східної медицини та культури; Українська асоціація акупунктури і лазеротерапії; Українська асоціація рефлексотерапії та медичної акупунктури; Українська асоціація озонотерапевтів та виробників медичного обладнання для озонотерапії; Інститут озонотерапії і медобладнання (Харків), так і вищих державних навчальних закладів та закладів післядипломної медичної освіти, науково-дослідних установ МОЗ та НАМН України, лікувальних та інших установ та закладів: Науково-дослідний центр квантової медицини «Відгук» МОЗ України (Київ); Національна медична академія післядипломної освіти ім. П.Л.Шупика (Київ); Харківська медична академія післядипломної освіти; Національний фармацевтичний університет (Харків); Одеський національний медичний університет; Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького; Кримський державний медичний університет ім. С.І.Георгієвського; Донецький національний медичний університет ім. М. Горького; Луганський державний медичний університет; Буковинський національний медичний університет

(Чернівці); Українська медична стоматологічна академія (Полтава); ДУ «Інститут терапії ім. Л.Т.Малої НАМН України» (Харків); ДУ «Інститут загальної та невідкладної хірургії НАМН України» (Харків); НДІ проблем сім'ї Донецького національного медичного університету ім. М. Горького; Міжнародний дитячий медичний центр «Євпаторія»; Головне управління охорони здоров'я Львівської державної адміністрації.

Оскільки цікавість до НіНМ зростає, виникає потреба в її глибшій інтеграції в системи охорони здоров'я. Законотворці і споживачі почали думати про те, як НіНМ може сприяти розширенню досвіду пацієнтів і зміцненню здоров'я населення. Необхідно вирішити важливі питання доступу до медичних послуг, а також проблеми, пов'язані з населенням і суспільним здоров'ям. Моделі використання НіНМ відрізняються між країнами і окремими їх районами, залежно від таких факторів, як культура, історичне значення, а також норми і правила. Так, єдиного способу вивчення моделей не існує.

Тому розглядають використання НіНМ у контексті трьох основних моделей: 1. Застосування в країнах, де НіНМ є одним з основних джерел надання медикосанітарної допомоги. Це характерно для тих країн, для яких наявна обмеженість або поширення медичних послуг. Наприклад, в Африці 1 цілитель на 500 чоловік, а 1 лікар на 40 тис. населення [1]. 2. Застосування НіНМ у силу культурних або історичних впливів. Так в Республіці Корея і Сінгапур, в яких система звичайної охорони здоров'я добре розвинута, та 86% і 76% населення відповідно досі користуються послугами НіНМ [2]. 3. Використання НіНМ у якості додаткового лікування. Це часто трапляється в розвинутих країнах, де, як правило, система охорони здоров'я розвинута добре, наприклад у Північній Америці і в багатьох європейських країнах.

У Європі є 10 країн [19], які мають законодавство для регулювання НіНМ Бельгія (1999 р.), Болгарії (2005 р.), Данія (2004 р.), Німеччина (1939 р. і 1998 р.), Угорщині (1997 р.), Ісландія (2005 р.), Норвегія (2004 р.), Португалія (2003 р.), Румунія (1981 р.), Словенія (2007 р.). У 4 готується законодавча база для регулювання НіНМ, а саме в Ірландії, Люксембургу, Польщі, Швеції. 9 країн має законодавство щодо регуляції певних видів НіНМ, а саме Кіпр, Фінляндія, Італія, Литва, Латвія, Ліхтенштейн, Мальта, Румунія, Великобританія. Законодавча база по НіНМ медицині відсутня в 7 країнах: Австрії, Естонії, Франції, Греції, Нідерландах, Іспанії, Словаччині. А в Швейцарії положення про НіНМ затверджені навіть у національній конституції

Поняття нетрадиційної медицини виникло в ХХ ст. у зв'язку з наростаючими відмінностями в підходах загальноновизнаної медицини, заснованих

на вивченні механізмів захворювань і підходах нетрадиційної медицини, які базуються на оцінці проявів хвороби.

Нетрадиційна, або альтернативна медицина – це підходи до попередження та лікування хвороб людини, вибір конкретної тактики в яких на відміну від загальноновизнаної медичної практики ґрунтується не стільки на вивченні причин і механізмів хвороби, скільки на оцінці її проявів.

Альтернативна медицина — будь-яка медична практика з широкого спектра [медичних](#) практик, продукти і методи лікування, які не задовольняють критеріям [доказової медицини](#) і, як правило, не включаються до навчальних курсів, створених медичними навчальними закладами.

Альтернативним методам лікування зазвичай не вистачає [наукового обґрунтування](#) і їх ефективність або [недоведена](#), або спростовується. Прикладами можуть слугувати [гомеопатія](#), [Аюрведа](#), [хіропрактика](#), [акупунктура](#).

Ці форми медичного лікування, як правило, використовують ліки рослинного, тваринного або мінерального походження, не використовують [хірургічне](#) втручання і спрямовані на роботу з пацієнтом в цілому (холістична медицина). Акцент робиться на підтримці здоров'я (за допомогою [дієти](#) і вправ) і на роботу, спрямовану на усунення причин захворювання, а не його симптомів. Деякі альтернативні способи лікування широко використовуються науковою медициною, але відсутність єдиних стандартів у деяких галузях привела до виникнення великої кількості [некваліфікованих цілителів](#)

[Правове регулювання діяльності цілителів](#) альтернативної медицини в різних країнах світу здійснюється по-різному і може значно відрізнятися.

До найпопулярніших методів нетрадиційної медицини належать:

1. Натуропатія (траволікування, або фітотерапія) – форма альтернативної медицини, яка базується на вірі в життєву енергію, що здійснює метаболізм, репродукцію, зростання й адаптацію організму.

2. Ароматерапія – стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом.

3. Фунготерапія – метод лікування різних захворювань людини, заснований на використанні лікарських грибів і комплексних препаратів з них.

4. Гідротерапія.

5. Таласотерапія.

6. Апітерапія.

7. Гірудотерапія (від лат. *hirudo* – пиявка) – метод лікування п'явками.

8. Літотерапія (від гр. *lithos* – камінь) – метод лікування з використанням натуральних природних каменів.

9. Акупунктура (рефлексотерапія, голковколювання) і традиційна китайська медицина – лікувальний метод, що полягає у подразненні периферичних нервових розгалужень за допомогою уколів у певні точки тіла.

10. Аюрведа (з санскриту – «вчення про довголіття») – традиційний індійський метод лікування, мистецтво повсякденного життя в гармонії з природою та її законами.

11. Йога – психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних духовних і фізичних методів, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда для досягнення піднесеного психічного й духовного стану.

12. Енергетична медицина – різновид нетрадиційної медицини, який передбачає вплив на людину за допомогою відомих або невідомих науці (зокрема езотеричних) різновидів енергії з метою діагностики, лікування та профілактики різноманітних захворювань.

13. Біоенергетика – терапевтична техніка, яка допомагає людині повернутися у минуле до свого тіла та повною мірою насолодитися їм – 101 саморозкриття.

14. Космоенергетика – оздоровлююча методика, спосіб досягнення гармонії та здоров'я, яка базується на використанні космічних енергополів, що мають цілющі здібності.

15. Тибетська медицина – традиційна буддійська система лікування, яка з'явилась та поширилась на території Тибету в V–VII ст.

16. Гіпнотерапія – будь-яка форма психотерапії, у межах якої використовують змінені стани свідомості (гіпнотичний транс).

17. Мануальна терапія – різновид терапії, спрямований на лікування кістково-м'язової системи, внутрішніх органів за допомогою дії рук.

18. Акупресура – точковий масаж, один із численних методів рефлексотерапії, який полягає у подразненні шкіри та зон біологічно активних (акупунктурних) точок шляхом натискання (пресації).

19. Шиацу – традиційна японська практична терапія, яка заснована на анатомічній та фізіологічній теорії циркуляції енергії Ці.

20. Остеопатія – система альтернативної медицини, яка лікує не хворобу, а її причину, використовуючи системний підхід до людського тіла, сприйняття його як єдиного цілого. Порушення структурно-анатомічних співвідношень між органами та частинами тіла в остеопатії вважають першопричинами більшості захворювань.

21. Магнітотерапія – вплив постійним та змінним низькочастотним магнітним полем.

22. Гомеопатія – метод лікування шляхом відновлення організму, заснований на принципі подібності, який реалізується завдяки біологічному резонансу: цілющій ефект виникає, коли хвильові та частотні характеристики ліків та життєвої сили співпадають.

23. Кумисолікування – вживання кумису в поєднанні з кліматотерапією на курортах і в клімато-кумісолікарнях степових районів Поволжя, Башкирії, Киргизії, Казахстану, Бурятії і ін.

24. Нафталанолікування.

25. Псамотерапія.

26. Пантолікування – лікування природним продуктом високої біологічної активності, отриманим з молодих рогів марала та плямистого оленя.

27. Енотерапія – застосування вина з лікувальною метою.

28. Лікувальне голодування – природна система обмежень у харчуванні, повна й ненормована відмова від їжі.

29. Імідж-терапія та інші методи медичного цигуна – частина давньокитайської медицини, що займає окреме місце в способах першої допомоги організму та оздоровлення. Вона полягає у використанні образу для впливу на фізичне тіло завдяки енергії. Ефективність методів нетрадиційної медицини під час лікування різних захворювань у клінічних випробуваннях

вивчена досить слабо. Окремі випадки як позитивних, так і негативних результатів лікування не є доказом або показником ступеня ефективності лікування завдяки низки причин, однією з яких є «ефект плацебо» (коли виникає поліпшення у стані деяких хворих, незважаючи на відсутність лікувального впливу, тільки завдяки їх впевненості в тому, що вони приймають дієві ліки). Позитивний ефект може спостерігатися також унаслідок психологічного впливу лікаря на пацієнта.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 12.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЇ

ПЛАН

- 1. Валеологічні напрями розвитку рекреації.**
- 2. Компенсаторний вплив кольоротерапії і арт-терапії.**
- 3. Апітерапія та анімалотерапія як заходи оздоровчої рекреації.**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варганян. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Валеологічні напрями розвитку рекреації

Наукою, що вивчає закономірності проявів, механізми і способи підтримання і зміцнення здоров'я є **валеологія**. Валеологія (лат. valeo – бути здоровим і грец. logos – учення, наука) – наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані.

Предмет валеології – індивідуальне здоров'я людини, його механізми. Практика валеології передбачає формування, збереження і зміцнення здоров'я особистості. Валеологія вчить попереджувати розвиток захворювання та втручатися нього на етапі зниження рівня здоров'я конкретної особи. Впливи, що використовуються при цьому, є переважно природними, не медикаментозними (очищення організму, оздоровче харчування, загартування, рухові і гіпоксичні тренування, психорозвантаження, мануальні впливи тощо).

Об'єкт валеології – здорова людина і людина, що перебуває в «третьому стані».

Завдання валеології – виявити осіб з низьким рівнем здоров'я і, використовуючи методи оздоровлення, вивести їх за межі «третього стану».

Стан здоров'я будь-якої людської популяції (суспільне здоров'я) визначають чотири фундаментальні процеси: відтворення здоров'я, його формування, споживання, відновлення. Вони зумовлені біологічними, соціально-економічними, соціально психологічними факторами і є тією основою, на якій можна будувати систему керування здоров'ям: формувати, зберігати, зміцнювати його. Суспільне здоров'я популяції оцінюється за медико-статистичними показниками: народжуваність, фізичний розвиток, середня тривалість життя, захворюваність, смертність.

До чинників формування здоров'я варто віднести: спосіб життя (рівень виробництва і продуктивності праці, ступінь задоволення матеріальних та культурних потреб, загальноосвітній і культурний рівень, особливості харчування, рухової активності, міжособистісних взаємин, шкідливі звички і т.д.); стан навколишнього середовища.

До способів відновлення здоров'я відносяться: рекреація; лікування; реабілітація. Головною умовою здоров'я є високі резерви енергетичних потужностей (енергопотенціал). Для оцінки рівня здоров'я індивіда, академік Н.М. Амосов запропонував ввести поняття «кількісна оцінка рівня здоров'я», як показника стійкості організму до негативного впливу патологічних факторів. На рівні цілісного організму його можна оцінити за фізичною працездатністю. Саме фізична працездатність найбільшою мірою характеризує «кількість» здоров'я.

Важливе значення в підтриманні високого рівня здоров'я має режим здоров'я: певний спосіб життя, який сприяє відновленню, підтриманню та розвитку резервів організму. Резерви здоров'я індивіда залежать від його фізичного стану і способу життя.

Фізичний стан – здатність людини виконувати фізичну роботу.

Спосіб життя – це соціальна категорія, яка включає якість, спосіб і стиль життя. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки особистості.

2. Компенсаторний вплив кольоротерапії і арт-терапії

Сучасні дослідження науковців дозволило об'єднати окремі ідеї щодо відновлення людини в певні групи чи гіпотези: 1) відновлення «чогось» втраченого; 2) очищення від надлишкового накопичення «чогось»; 3) використання рекомендацій фізико-хімічних теорій; 4) слідування рекомендаціям теорій експериментальної біології; 5) використання положень механіко-матеріалістичної теорії; 6) вивчення інформаційної теорії (програми, котра підтримує життєдіяльність організму та відновлення впливу тієї сили, котра цю програму направляє).

Наприклад, сприятлива **дія світла** на організм використовувалася людиною з незапам'ятних часів у лікувальних цілях.

При проходженні через тригранну призму сонячне світло розкладається на сім кольорів: червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий. Крім того, за червоними променями розміщуються невидимі для ока людини інфрачервоні промені, а за фіолетовими – невидимі ультрафіолетові промені. Це розкладання світла відбувається тому, що при проходженні через призму електромагнітні коливання, що входять до складу сонячного світла, заломлюються від довжини хвилі. Електромагнітні коливання, що лежать в основі світла випускаються джерелом не безперервно, а окремими порціями – квантами. При цьому, чим менша довжина хвилі та більша частота коливання, тим більшою енергією володіє квант. Так кванти інфрачервоних та видимих променів мають порівняно велику довжину хвилі, володіють малою енергією і здатні викликати лише теплову дію. Кванти ультрафіолетових променів мають

дуже маленьку довжину хвилі та володіють великою енергією. Окрім теплового, світлові промені володіють і хімічною дією на тканини. Таким чином, з фізичної точки зору, світло є електромагнітними коливаннями. Існує таке поняття – **світлолікування** або **фототерапія**, тобто, використання з лікувальною і профілактичною метою сонячного світла і світла від штучних джерел.

Арт-терапія (від англ. art – мистецтво; therapy – терапія, лікування, відхід, турбота) – метод психотерапії, що використовує для лікування і психокорекції художні прийоми і творчість, такі як малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, книги, акторська майстерність, створення історій і багато що інше. Арт-терапія використовується практично на всіх напрямках психотерапії, також методами арт-терапії користується педагогіка, соціальна робота і бізнес.

Як самостійний напрям психології і психіатрії вперше з'явився на Заході в кінці 60-х років минулого століття.

Як складову арт-терапії можна розглядати музикотерапію. **Музикотерапія** – психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб. Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою». Існує багато визначень поняття «музикотерапія». Значна частина учених вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до використання складних терапевтичних методів. Інші автори визначають музикотерапію як:

- контрольоване використання музики в лікуванні, реабілітації, освіті і вихованні дітей і дорослих;
- системне використання музики для лікування фізіологічних і психосоціальних аспектів хвороби або розладу;
- засіб оптимізації творчих сил і педагогіковиховної роботи.

3. Апітерапія та анімалотерапія як заходи оздоровчої рекреації

Апітерапія (від лат. apis «бджола») – загальна назва методів лікування різних захворювань людини із застосуванням живих бджіл, а також продуктів бджільництва. Основними продуктами, використовуваними в апітерапії є мед, квітковий пилок, прополіс і маткове молочко, трутневій гомогенат, бджолиний

підмор, перга, віск і бджолина отрута. На основі цілющих продуктів, що виробляються бджолами, виготовляються мазі, настої, пігулки.

Анімалотерапія (від англ. *animal* – тварина) або зоотерапія. Родоначальником анімалотерапії є нью-йоркський лікар-психолог Борис Левінсон, який практикував у середині минулого століття. Левінсон проводив свої експерименти за участю різних тварин, а його пацієнтами стали не тільки діти, а й дорослі. Спілкування з тваринами стало застосовуватися не тільки для зняття нервової напруги, а й для зцілення людей з дуже серйозними діагнозами. Але підхід Левінсона не можна назвати безперечним новаторством: ще в XVIII столітті при англійській психіатричній лікарні «Йорк Ретріт» перебував цілий «штат» собак, кішок, кролів і птахів. Головний лікар клініки вважав, що пацієнти, піклуючись про своїх братів менших, отримують заряд позитивних емоцій. Є різні види анімалотерапії – іппотерапія, дельфінотерапія, каністерапія тощо.

Визнаним засобом реабілітації хворих на соматичні, психічні захворювання є **іппотерапія** (від гр. слова «*ἵππος*» – кінь) – метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди. Завдяки іппотерапії виліковують шлунково-кишкові захворювання, хвороби і травми опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання, зокрема стан після перенесеного інфаркту міокарда.

Дельфінотерапія – це спосіб лікування за допомогою ультразвукових коливань, які відтворюють дельфіни. Звук, що видається дельфінами, впливає на головний мозок людини і допомагає позбавитися від психологічних проблем і проблем зі здоров'ям. Дельфіни зчитують інформацію про людину і допомагають перемогти хвороби. Це – один із кращих методів лікування для людей з такими захворюваннями, як розлади мовлення і слуху, дитячий церебральний параліч (ДЦП), ранній дитячий аутизм (РДА), синдром Дауна тощо.

Ще одним видом анімалотерапії є **каністерапія** (використання собак). Головним чинником, чому саме собака надає таку благодійну дію є те, що її відмінною рисою можна назвати відданість. Часто саме собака повинен заповнити існуючий в житті людини вакуум спілкування. Тварина виконує функцію психологічного заміщення, заповнюючи собою відсутність близької людини. Крім того, він завжди радіє спілкуванню з людиною. Собаці не важливо,

яка в людини зовнішність і скільки грошей. Прихильність собаки до людини не залежить від політичних та релігійних переконань останньої. Тому до собаки тягнуться і дорослі, як і діти, що відчують нестачу любові, прагнуть до вільного прояву емоцій. Собача жалість не сприймається людиною як щось принизливе, у ній вбачається тільки те, що хочеться бачити, – співпереживання. Крім того, собаки використовуються в терапії частіше за інших тварин, оскільки вони легко навчаються вербальним командам і охоче їх виконують. 95% тварин, що використовуються в психотерапії.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 13.

РЕКРЕАЦІЙНО-СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ В РЕКРЕАЛОГІЇ.

ПЛАН

- 1. Особливості спортивно–оздоровчого туризму (СОТ).**
- 2. Характеристика основних видів СОТ.**
- 3. Завдання спортивно–оздоровчого туризму**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варталян. Одеса : ПРРЕД НАНУ, 2020. 204 с.

Рекреаційно-спортивні заняття спрямовані переважно на розвиток фізичних сил людини. Рекреаційно-пізнавальні заняття покликані духовно розвивати людину. Багато видів рекреаційних занять у реальній ситуації комбінуються. Рекреант може свідомо протягом певного часу комбінувати рекреаційні заняття. Очевидно, що чим більше сполучень, тим ефективніше протікає рекреаційна діяльність, тому що в одиницю часу більше задовольняється рекреаційний потреб.

Оздоровчо-спортивна діяльність є однією з найдоступніших і наймасовіших форм рекреації. Її роль буде постійно зростати, зважаючи на об'єктивно зумовлене характером розвитку сучасного суспільства зменшення фізичної рухливості та активності людей. Тому лише спортивно-оздоровчий туризм може вирішити цю проблему, яка дедалі загострюється.

Спортивно-оздоровчий туризм здійснюється шляхом подолання якоїсь відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові і фізичні зусилля. Саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий оздоровчий ефект. Рухаючись у доступному ритмі, через деякий час людина починає відчувати ейфорію, яку можна назвати "м'язовим щастям". Крім того, якщо такий рух супроводжується єднанням з природою, відбувається на фоні чудових ландшафтів, оздоровчий ефект значно посилюється. Людина відпочиває не лише тілом, а й душею.

Значною мірою активне дозвілля в античному суспільстві було пов'язане з традиційними іграми, спортивними змаганнями, які потребували або прямої участі людини, або спостереження за ними. Наприклад у Стародавній Греції систематично організовувались спортивні змагання, включаючи і Олімпійські ігри. Співставляючи культові елементи в обрядах Олімпійських, Істмійських, Піфійських, Немейських і Делосських ігор з етнографічними даними, можна констатувати, що найбільш важливе значення в становленні грецької агоністики (системи змагань) мали випробування, які були пов'язані з обрядом посвяти молоді, а також магичні ритуали, метою яких було прохання богів про добрий врожай. Ці змагання мали велике значення для консолідації грецьких держав-полісів, а також слугували формою виховної діяльності населення. Обряди і звичаї церемонії посвяти під час змагань мали великий вплив на присутніх глядачів, що було важливим не тільки для реалізації життєвих інтересів аристократії містдержав, але і відповідало інтересам вільних громадян

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення. В таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім об'ємом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами. Фізична культура

як складне явище, яке спрямовано на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється за такими специфічними напрямками: 1. Спорт (вищих досягнень і масовий спорт). 2. Фізичне виховання. 3. Фізична рекреація. 4. Фізична реабілітація. 5. Кондиційне тренування.

Спортивно-оздоровчий туризм (далі СОТ) самостійна і соціальноорієнтована сфера, спосіб життя значного прошарку суспільства; ефективний засіб духовного і фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого ставлення до природи, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями; форма "народної дипломатії" заснованої на реальному знайомстві з життям, історією, культурою, звичаями народів, найбільш демократичний вид відпочинку, який характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності всіх соціальнодемографічних груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку закінчуючи пенсіонерами.

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді і т. ін. Активний рух є визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму.

За цією ознакою спортивно-оздоровчий туризм можна назвати активним туризмом (іншомовні відповідники: *adventure tourism* - пригодницький туризм, *extreme tourism* - екстремальний туризм, *action tourism* - власне активний туризм).

Під час подорожей туристи знайомляться з природою, культурою, історією країни. Подорожі дають їх учасникам фізичне і моральне задоволення, сприяють їх духовному збагаченню.

Головними завданнями активного туризму є приучення громадян до корисного і раціонального використання вільного часу, забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів, турбота про особисту безпеку туристів, захист їх прав, інтересів, майна.

Мета активного туризму полягає в: - оздоровленні, відновленні сил, поліпшенні медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов; - вдосконаленні загальної і спеціальної фізичної підготовки, виробленні витривалості, спритності, сили, рівноваги; - наданні практичних навичок у доланні перешкод, оволодінні технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі; - психічному

вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності; - розширенні краєзнавчого кругозору, вдосконаленні навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії і культури; - засвоєнні теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків; - набутті спортивного досвіду участі в походах і керівництва походами різної складності, одержанні спортивних розрядів і звань, підвищенні майстерності та інструментальної підготовки.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний. Отже, основними видами спортивно-оздоровчого туризму, що здатні забезпечити найбільшу масовість при значному фізичному навантаженні, обов'язковій всебічній тактичній і технічній туристській підготовці, наявності певної спортивності і оздоровчого ефекту, є пішохідний, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах) і велосипедний. Тому всі теоретичні положення, методичні вказівки і практичні поради, наведені в лекціях, стосуватимуться саме цих видів туризму.

2. Особливості спортивно – оздоровчого туризму (СОТ) З самої назви - "спортивно-оздоровчий туризм" - випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі. Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення "оздоровчий". Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем на протязі всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини. Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах. Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями Держкомтуризму.

Туристська підготовка. Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини. Одна з найважливіших сторін підготовки туриста — теоретична підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії. Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі.

Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території. Їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу. Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів. Фізична підготовка. В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення.

Спеціальна фізична підготовка - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість. Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При

цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Спеціальна витривалість - це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості. При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, по доланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного "м'язового корсета", зміцнює дихальну мускулатуру. Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивнотехнічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території. Виховна роль туризму.

Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі. Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Важливо й те, що в туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій. Туризм, як ніякий інший вид спортивної

діяльності, і сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру" - молю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю у екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення. У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (Інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомоги, авторитет керівника.

Організаційні форми туристських заходів. За формою проведення туристських заходів і характером їх організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований — плановий і самодіяльний (клубно-секційний) — і неорганізований - аматорський ("дикий").

Плановий туризм передбачає організацію і проведення походів і подорожей туристськими установами, організаціями і підприємствами різних форм власності (турфірмами, турбазами, туристськими таборами і т. ін.) переважно за туристичними путівками. Вони здійснюються за розробленими, вивченими, описаними, а іноді й промаркованими маршрутами під керівництвом інструкторів, що мають достатній досвід і добре знайомі з місцевістю. Весь маршрут, як правило, проходить через туристські бази, або притулки, учасники походу забезпечуються ночівлею, харчуванням, послугами екскурсоводів, культурним і медичним обслуговуванням, на окремих ділянках транспортом, і т. ін.

Багато туристів-початківців здійснюють свої перші далекі подорожі саме за такими маршрутами, що пролягають через наймальовничіші куточки, включають пам'ятки старовини, цікаві архітектурні споруди, літературно-меморіальні та історичні місця. В більшості своїй ці маршрути нескладні і не вимагають спеціальної туристської підготовки. Самодіяльні туристські походи і подорожі організують і проводять ради з питань туризму, спортивні товариства, туристські і спортивні клуби, туристські секції підприємств, установ, навчальних закладів, оздоровчі туристсько-спортивні табори, дитячі екскурсійно-туристські станції,

школи, окремі групи туристів тощо. Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують екскурсії, переходи і ночівлі.

Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятивними службами і загонами).

Особливість неорганізованих - аматорських (так званих "диких", "під чорним прапором" і т. ін.) - походів - у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів і знайомих, сімей, окремих груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул.

3. Характеристика основних видів СОР

Пішохідний і гірський туризм. Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування - пішки, і спільні технічні прийоми подолання складною рельєфу, водних перешкод тощо. Відмінність же перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські - тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність справджується лише для походів I - III категорій складності, оскільки пішохідні маршрути вищих категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і в гірські райони, хоча якісні відмінності (такі, як, наприклад, технічна складність подолання перевалів) зберігаються.

Лижний туризм. Сама назва цього вид спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться переважно в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву і температурі нижче 0°C. Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є добра переносимість холоду, здатність в умовах постійно низьких температур не втрачати робочі форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника. Будь-який зимовий похід - це не тільки досягнення певних спортивних, краєзнавчих або наукових цілей, а й постійне подолання несприятливого впливу природного середовища. Більшість мандрівників - полярників і досвідчених туристів у своїх спогадах підкреслюють найголовнішу небезпеку зимових походів - холод. Його вплив виявляється у виникненні м'язової слабкості, фізичному нездужанні, а також у негативних психічних проявах - апатії, дратівливості тощо. Ще одна складність, характерна для лижного туризму - необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака

туриста-лижника на 15—20 % перевищує вагу багажу туриста, що подорожує влітку. Причина - потреба в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі продуктів харчування. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозо- і вітростійким, краще пуховим або вовняним. Водний туризм. Це дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи - бурхливі гірські і спокійні рівнинні річки, озера і моря. Різноманітні плавучі засоби - дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо. Основні вимоги до туристських суден -легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

На рівнинних річках із повільною течією, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну швидкість руху за допомогою активного веслування (здебільшого у спортивних походах до III категорії складності). Надувні човни, катамарани, плоти використовуються частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/сек. На цих суднах веслування застосовується в основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією. Крім стандартного набору особистого і групового спорядження, туристводник має бути забезпечений індивідуальними рятувальними засобами (корковим поясом, рятувальним жилетом і т. ін.).

На річках із швидкою течією необхідно мати "мокре" взуття для посадки і висадки у воду. Голова повинна бути захищена шоломом (типу хокейного) на випадок падіння на слизьке каміння. Замість рюкзаків туристи-водники часто використовують циліндричні мішки, що виготовляються з водостійкого матеріалу. Вони зручні в пакуванні і легко піддаються рівномірному розміщенню і закріпленню в човні. Весь багаж має бути захищений від води. Велосипедний туризм. Цей вид туризму привабливий перш за все завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна подолати група за один день, може досягати 100-150 км.

Велотуризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в кілька разів вища, отже, за один похід можна побачити більше цікавих місць. Велосипед проїде майже скрізь, де пройде пішохід, а там, де проїхати неможливо, велосипед можна провести або перенести на руках. Тому не дивно, що географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму. З усіх існуючих типів велосипедів найбільш придатними для туризму є спортивно-туристські і гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть

використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристські велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними і надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір передач із значним діапазоном передаточного числа (співвідношення числа зубців на ведучій шестерні з числом зубців на шестерні заднього колеса). Оскільки зусилля велотуриста спрямовуються на подолання підйомів, особливого значення набуває збільшення числа передач. Велосипед повинен бути добре підготовлений до тривалої подорожі: перевірені і відрегульовані всі вузли, визначена оптимальна висота руля, перевірена зручність сидла. Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками.

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 14.

СПЕЦИФІКА САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛІКУВАННЯ

ПЛАН

1 Специфіка санаторно-курортного лікування.

2 Різновиди санаторно-курортних закладів

3 Функціональна структура санаторно-курортних закладів та їхня матеріально-технічна база

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Вартачан. Одеса : ІПРЕЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1. Специфіка санаторно-курортного лікування

Курортна медицина займає одне з центральних місць у сфері послуг, які надають у межах санаторно-курортного комплексу, що враховує діагностику, безпосередньо лікування захворювання, профілактику й реабілітацію або відновлення організму, який переніс захворювання. Медична реабілітація – це комплекс взаємозалежних медичних, соціальних, педагогічних та інших заходів, що мають за мету відновлення соціальної (трудової, професійної, сімейно-

побутової) дієздатності людини на основі максимально можливого відновлення функцій її організму, порушених хворобою.

Під медичною допомогою, що здійснюється з профілактичною, лікувальною або реабілітаційною метою, із застосуванням природних лікувальних факторів в умовах перебування на курорті або лікувально-оздоровчій місцевості, у санаторно-курортних закладах розуміють санаторнокурортне лікування. Завдання санаторно-курортного режиму полягає в раціональному використанні природних чинників курорту, зміні умов життя, сприятливому впливі природи й побуту, правильному застосуванні лікувальних факторів, своєчасному прийманні смачно приготованої їжі, які допомагають відновленню компенсаторно-приспосувальних процесів.

Головні функції санаторно-курортних закладів: лікування; медична реабілітація; профілактика захворювань із використанням природних лікувальних ресурсів. До спеціалізованих функцій належать: виробнича (надання курортних послуг), маркетингова (проведення заходів з організації збуту, просування виробленого продукту й забезпечення відповідності його якості вимогам ринку), кадрова, фінансова (планування, облік і фінансове забезпечення діяльності санаторію), контроль і аналіз.

Виділяють такі етапи надання медичних послуг для населення, відповідно до яких організують побудову всієї системи лікувально-оздоровчої сфери [2, с. 41–44]: 1. Діагностичний етап враховує безпосередньо діагностику захворювань, тобто виявлення їхніх головних ознак та особливостей. У межах цього етапу здійснюється кваліфікування того або іншого захворювання, виявлення його стадій, а також формулювання основних можливих прогнозів його розвитку. Процес діагности розподіляють на виявлення найсуттєвіших, очевидно виражених, а також латентних ознак захворювання, кваліфікування певного захворювання (його точне визначення), визначення стадії розвитку, прогнозування його подальшого розвитку, призначення лікування. Виділяють два рівні реалізації: • досанаторний – процедури діагностування, які проходять у стаціонарних і медичних установах, без організації виїзду в курортну лікувальну зону.

Стадії лікування: 1) поліклінічна (первинна); 2) клінічна; 3) відновлювальна; • санаторний. Існує певне протиріччя між санаторним і досанаторним рівнями надання медичної допомоги, яке виникає внаслідок різниці в якості надання медичних послуг на різних рівнях, відсутності певної частки спадкоємності між амбулаторно-поліклінічними, лікарняними й санаторно-курортними закладами. 2. Лікувально-оздоровчий етап – реалізація

обраної методики лікування. Розподіляють на: • лікування; • профілактику – комплекс заходів, реалізація яких спрямована на відновлення функціонування ослаблених систем організму. 3. Реабілітаційний етап (кінцевий) – зміцнення результату ефективності лікування. Зазначені етапи взаємопов'язані, взаємообумовлені та доповнюють один одного у разі виникнення проблем у процесі реалізації будь-якого з наведених етапів погіршується якість надання медичних послуг у цілому. Медична сфера діяльності курортів, курортних закладів й організацій охоплює всі три етапи. Система реабілітації на курорті – низка взаємопов'язаних систематизованих процедур, заходів, скерованих на досягнення результату у вигляді біологічного відновлювання організму й соціальної реабілітації. Перелік досліджень, які необхідні для рекомендації санаторнокурортного лікування: 1) головні: повний аналіз крові, загальний аналіз сечі, рентгеноскопія грудної клітини; 2) додаткові: ЕКГ, огляд гінеколога (для жінок), огляд психіатра (у разі наявності нервово-психічних захворювань). Головні завдання санаторно-курортного лікування: ліквідація або зменшення проявів патологічного процесу, стимуляція регенерації та реституції, відновлення або покращення порушених функцій, підвищення загальної реактивності; тренування адаптаційних механізмів, консолідація наслідків лікування, які були досягнуті на попередньому (стаціонарному або амбулаторно-поліклінічному) етапі, попередження інвалідизації, сприяння соціальній реабілітації.

Рекомендовані терміни перебування: 1) для хворих із нетуберкульозними захворюваннями органів дихання і функціональними порушеннями нервової системи – 24 дні; 2) на бальнеологічних і грязьових курортах, а також у приміських санаторіях для лікування хворих із захворюваннями органів кровообігу – 26 днів; 3) у санаторіях для лікування хворих із запаленнями нирок – 48 днів; 4) у санаторіях та відділеннях для лікування хворих із наслідками травм і захворювань спинного мозку – 52 дні. Періоди санаторно-курортного лікування: 1) адаптації (перші 3–5 днів); 2) основний (наступні 18–20 днів); 3) кінцевий (останні 2–3 дні). 11.2 Різновиди санаторно-курортних закладів Санаторно-курортні заклади – заклади охорони здоров'я, що розташовані на територіях курортів і забезпечують подання громадянам послуг лікувального, профілактичного та реабілітаційного характеру з використанням природних лікувальних ресурсів [1].

Санаторно-курортні підприємства розташовані на території курорту або в лікувально-оздоровчій місцевості.

За функціональною ознакою всі типи санаторно-курортних й оздоровчих підприємств розподіляють на лікувальні та оздоровчі. До санаторно-курортних підприємств належать: санаторії, санаторії-профілакторії, пансіонати з лікуванням. До спеціалізованих санаторно-курортних закладів належать санаторії, до оздоровчих підприємств загального призначення – багатопрофільні санаторії; санаторії-профілакторії; пансіонати з лікуванням.

Неприбуткові санаторно-курортні й оздоровчі підприємства (туберкульозні санаторії, санаторії-профілакторії, табори праці та відпочинку) утримуються завдяки державному бюджету, місцевих бюджетів та інших юридичних осіб.

3 Функціональна структура санаторно-курортних закладів та їхня матеріально-технічна база

Головним чинником, основою об'ємно-планувальних вирішень санаторно-курортного закладу, його будівель і споруд є функціональне призначення, тобто та діяльність (функціонально-технологічний процес), заради якої будується санаторно-курортний заклад.

Функціонально-технологічний процес визначає кількість людей, що беруть в ньому участь, устаткування, меблі, впорядкування й організацію внутрішнього простору. У зв'язку з постійно-змінними вимогами споживачів санаторнокурортних, оздоровчих, лікувальних послуг і розвитком науково-технічного прогресу змінюються також функціонально-технологічні процеси, що мають перебіг у санаторно-курортних закладах, що призводить до зміни або змішування різних видів цих закладів.

У кожному санаторно-курортному закладі окремі приміщення або їхні групи виконують різні функції, тому є дуже важливим виявлення взаємозв'язку між окремими приміщеннями (або їхніми групами) при збереженні їхнього чіткого функціонального розмежування. Разом з існуючими умовами функціонально-технологічних процесів, що відбуваються в санаторно-курортному закладі, раціонального переміщення і зосередження людей, ергономічного розміщення устаткування і меблів, архітектурна організація внутрішнього простору зважає на спеціалізацію закладу, духовні потреби людини й закономірності естетичної дії внутрішнього простору на нього. Формоутворення головних і другорядних приміщень, їхнє поєднання залежить від функції цих приміщень.

Головні методи побудови архітектурно-планувальної композиції залежно від вимог, що висувають до формування внутрішнього простору:

1. Перший метод ґрунтується на чіткому розподілі всіх приміщень на однорідні функціональні групи й елементи функціональних зв'язків. Система організації діяльності в такій будівлі відповідає внутрішнім просторам. Залежно від функції внутрішні простори можуть об'єднуватися за горизонталлю – розгорнена на горизонтальній площині архітектурно-планувальна композиція (наприклад санаторії) і вертикаллю – компактна, з вертикальною організацією зв'язків між групами внутрішніх просторів (багатоповерхові курортні готелі).

2. Другий метод базується на універсальності й багатоцільовому використанні внутрішнього простору шляхом створенню єдиного великого гнучкого внутрішнього простору з простим контуром об'єму.

Функціональні групи або зони формуються розділенням простору спеціальними конструкціями – мобільними перегородками. Цей варіант використовують у разі зміни просторів у санаторно-курортних закладах (наприклад аеросолярії) і ресторанних приміщеннях, коли необхідно в одному приміщенні провести різні заходи (наприклад, провести банкет окремо від всіх гостей санаторію під час низького сезону для учасників наукового симпозиуму); проведення виставок і ярмарок на основі використання площі санаторно-курортного закладу, коли великий простір розбивають на зони, тобто формують окремі приміщення для різних учасників заходу [47–48]. Угрупування внутрішніх просторів також впливає на композиційне вирішення будівлі санаторно-курортного закладу. В одних випадках, коли ядро композиції розташовують за віссю симетрії, а другорядні приміщення групують навколо нього, формується симетрична схема. В інших, коли ядро композиції розташовують не централізовано, а супідрядні елементи вільно групують за відношенням до нього, створюється асиметрична композиційна схема.

Залежно від характеру функціональних процесів угрупування приміщень має зважати на такі фактори: взаємозв'язки приміщень, що вимагають безпосереднього сполучення приміщень (наприклад, їдальня, вестибюль, блок приміщень, де відбувається лікування тощо); взаємозв'язки приміщень за допомогою горизонтальних і вертикальних комунікацій (коридори, переходи, сходи, ліфти та ін.). Той самий функціональний процес може мати декілька раціональних схем організації внутрішнього простору або об'ємнопланувальних схем].

Осередкова схема складається з частин, в яких функціональні процеси проходять у невеликих рівнозначних просторових осередках (наприклад номерах у готелі). Самостійно функціонуючі осередки можуть мати загальні комунікації, що пов'язують їх із зовнішнім середовищем. Коридорну схему утворюють з

порівняно невеликих осередків (готельних номерів), що вміщують частини єдиного процесу й пов'язаних загальною лінійною комунікацією – коридором. Осередки можуть розташовуватися з однією або з двох боків комунікаційного коридору.

Анфіладну схему формують з низки приміщень, розташованих одне за одним і об'єднаних між собою наскрізним проходом. Схему застосовують під час проведення виставок і ярмарок, у будівлях музеїв, у деяких типах магазинів і підприємств служби побуту салонного типу.

Зальна схема заснована на створенні єдиного простору для функцій, які потребують великих нерозподілених площ, що вміщують масу відвідувачів. Ця схема властива видовищним, спортивним будівлям тощо; зазвичай її доповнюють групи другорядних приміщень, що мають коридорну або анфіладну схеми. У таких випадках створюють комбіновані схеми завдяки поєднанню і спільному використанню перерахованих вище схем. У таких закладах, як клуби, спортивні комплекси, басейни, змішана схема спричиняє складність функціональних процесів. Осередкова Осередково-зальна Коридорна Анфіладна Безкоридорна Зальна Анфіладно-кільцева Павільйонна

Коридорно-кільцева– Угрупування приміщень будівлі санаторно-курортного закладу Павільйонна схема побудована на розподілі приміщень або їхніх груп в окремих об'ємах-павільйонах, зв'язаних між собою єдиним композиційним рішенням (генеральним планом), наприклад, в будинках відпочинку, санаторіях, пансіонатах, курортних готелях із павільйонами спальних корпусів тощо.

Перераховані вище схеми формування простору всередині будівель є основою формування різних композиційних схем будівель і комплексів санаторнокурортних закладів: компактною, розчленованою і протяжною (лінійною), де: • компактна композиційна схема містить зальну та комбіновану групи приміщень; • протяжна композиція базується на коридорній й анфіладній групах приміщень; • розподілена композиція формується, ґрунтуючись на принципі павільйонної системи. У межах великих просторів, що характеризуються безліччю різноманітних внутрішніх просторів проводять функціональне зонування – розбиття на зони з однорідних груп приміщень, керуючись їхнім функціональним призначенням і внутрішнім взаємозв'язком.

Різновиди функціонального завдання: 1) горизонтальне – внутрішні простори розташовують у горизонтальній площині й об'єднують горизонтальними комунікаціями (коридорами, холами, галереями та ін.); 2)

вертикальне – простори розташовують за рівнями (поверхи або яруси) і зв'язуються між собою вертикальними комунікаціями (сходи, пандуси, ліфти, ескалатори тощо), які зазвичай є головними [48–49].

Функціональне зонування проводять на основі загальної ідеї архітектурно-планувальної композиції і функціонально-технологічної організації приміщень готельної будівлі або комплексу. У санаторно-курортних закладах зустрічаються обидва різновиди функціонального зонування. Організацію плану будівлі санаторно-курортного закладу визначають розташуванням і взаємозв'язком ядра (найзначніше – за функціями й розмірами приміщення) із структурними елементами та групами приміщень за горизонталлю в площині поверху і за вертикаллю між поверхами.

Головними функціональними елементами в санаторно-курортному закладі незалежно від різновиду закладу є: • вестибюльна група приміщень; • група приміщень адміністрації; • група житлових приміщень; • група службових, господарських приміщень; • група приміщень інженерного устаткування; • група приміщень підприємств ресторанного господарства. Однак залежно від того або іншого способу класифікації санаторнокурортного закладу можуть додаватися інші групи приміщень): • група приміщень культурно-масового обслуговування і рекреації; • група приміщень торгово-побутового обслуговування; • група приміщень лікувально-діагностичного призначення • група приміщень навчального призначення [47–48].

У таких установах розрізняють три композиційні прийоми: 1) централізована композиція – всі групи, за винятком господарської, знаходяться в одній будівлі. Ця композиція властива готельним підприємствам, що розташовані в межах міста на обмеженому просторі; надає можливість компактно розташувати різноманітні комунікації; 2) блокова композиція – головні групи приміщень (житлова група, групи ресторанного господарства, культурно-масового обслуговування і рекреації, лікувально-діагностична) розташовують в окремих корпусах, сполучених між собою переходами; використовують у спорудженні будівель санаторнокурортних закладів, особливо цілорічного функціонування (санаторії, пансіонати); 3) павільйонна композиція – головні групи приміщень, що знаходяться в окремих будівлях – павільйонах, які не пов'язані між собою. Перевага павільйонної композиції – максимальне наближення відпочиваючих, що проживають в окремих будинках, до природного оточення. Така композиція потребує значного подовження комунікаційних та інженерних мереж, тому її використовують у будівництві сезонних (літніх) установ відпочинку (туркомплекси, дитячі табори, санаторії) [48–49]

Вид лекції: Інформаційна тематична лекція

Кількість годин, передбачених робочою програмою: 2 год

ТЕМА 15.

УПРАВЛІННЯ САНАТОРНО-КУРОРТНИМИ ЗАКЛАДАМИ

ПЛАН

- 1 Правове регулювання діяльності санаторно-курортних закладів**
- 2 Концепція маркетингу в управлінні санаторно-курортною діяльністю**
- 3 Кадровий склад закладів санаторно-курортного комплексу.**
- 4 Організація дозвілля в санаторно-курортних закладах: анімаційний сервіс**
- 5 Забезпечення якості й ефективності діяльності санаторно-курортних закладів**

Рекомендована література:

1. Крупеня С.В. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 435 с.
2. Словник-довідник: туризм і природно-рекреаційний потенціал : наук.-метод. вид. / [уклад.: В. Г. Грановська та ін.] ; ДВНЗ "Херсон. держ. аграр. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 107 с.
3. Структурування рекреаційно-туристичного потенціалу на засадах географічного середовища : монографія / О. Г. Топчієв [та ін.] ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Кам'янець-Подільський : Панькова А. С. [вид.], 2020. - 331 с.
4. Хумарова Н. І. Рекреаційно-туристичний потенціал полі-функціональних територій (методологічні та прикладні аспекти): монографія / Н. І. Хумарова, Г. В. Варталян. Одеса : ШПРЕД НАНУ, 2020. 204 с.

1.Правове регулювання діяльності санаторно-курортних закладів

За сучасних економічних умов розвиток закладів санаторно-курортної сфери має провідне значення у відтворювальних процесах як на рівні туристської

дестинації, так і на рівні національної економіки. Більшість закладів санаторно-курортної сфери, діяльність яких тісно пов'язана з регулярними державними дотаціями, неспроможні швидко адаптуватися до нових економічних умов і, як наслідок, є неконкурентоспроможними на туристичному ринку. Це пов'язано зі зношеністю матеріально-технічної бази, слабким інноваційним потенціалом, неефективними маркетинговою та кадровою політикою, недостатністю інвестицій, сезонним характером функціонування, недосконалістю нормативно-правової бази тощо.

Регламентация санаторно-курортної діяльності в Україні базується на системі нормативно-законодавчих актів, які розроблялися за різних структур державного управління вітчизняним санаторно-курортним комплексом.

Недосконалість нормативно-правового забезпечення санаторно-курортної діяльності, спричинене наявністю суперечностей у нормативних документах, які її регулюють, і складностей організаційного механізму обігу безоплатних і частково оплачуваних за державні кошти санаторно-курортних путівок тощо.

За умов децентралізаційних процесів, які відбуваються сьогодні в державі, сфера санаторно-курортних послуг набуває особливої ваги для прогресу як окремих регіонів, так і об'єднаних територіальних громад. Важливим завданням в контексті розвитку сфери санаторно-курортних послуг є реформування взаємозв'язків у системі рекреаційно-туристичної політики на локальному і національному рівнях. Тенденції розвитку курортних послуг вказують на залежність їх від нормативно-правового поля, у якому функціонують санаторно-курортні заклади.

Рекреаційно-туристична сфера, в тому числі і санаторно-курортна діяльність, регламентується, значною мірою, міжнародними юридичними нормами, що визначають основні засади розвитку та якості надання послуг, також значна увага надана користувачам послуг і можливості безперешкодно їх отримувати у різних країнах світу. Основними міжнародними нормативно-правовими актами, згідно яких відбувається розвиток сфери санаторно-курортних послуг в усіх країнах світу, включно з Україною, є:

- Загальна резолюція з розвитку туризму (Рим, 1963 р.) – головною метою стали вимоги щодо свободи пересування та заборони дискримінації людей. Документ надав можливість отримувати послуги з санаторно-курортного лікування та інших видів туристичних послуг у міжнародному масштабі [245];

- Конвенція ЮНЕСКО про охорону Світової культурної і природної спадщини (1972 р.) - ратифікована 4 жовтня 1988 року Указом Президії Верховної Ради Української РСР №6673-ХІ. Центральний постулат даної концепції знаходиться у площині охорони та збереження культурно-природних цінностей, що знаходяться на її території [197];

- Манільська декларація з світового туризму (Філіппіни, 1980 р.) – найважливішою ідеєю декларації прописано поглиблення впливу на розвиток туризму, відповідно і на розвиток сфери санаторно-курортних послуг. Також у документі зазначається, як одна з основних умов розвитку галузі, покращення умов праці для працівників сфери санаторно-курортних послуг [229];

- Документ Акапулько (Мексика, 1982 р.) – став продовженням Манільської декларації. Чільні завдання стосуються впровадження в освітніх закладах навчальних дисциплін з вивчення туризму, готельної справи, покращення маркетингової політики у сфері санаторно-курортних послуг; ініціювання шляхів популяризації туризму [123];

- Хартія туризму і Кодекс туриста, що до неї відноситься (Софія, 1985 р.) - забезпечує «право кожної людини на відпочинок і дозвілля, включаючи право на розумне обмеження робочого дня й на оплачувану періодичну відпустку, а також право вільно пересуватися без обмежень, крім тих, які передбачені законом, визнається в усьому світі» (ст. 1);

Гаазька декларація з туризму (Нідерланди, 1989 р.) проголошує 10 основних принципів, згідно яких повинні розвиватися відносини у рекреаційнотуристичній сфері, зокрема у санаторно-курортній діяльності. Серед них - засади планування туристичної індустрії та регулювання її державною владою з урахуванням аспектів розвитку окремих регіонів, територій чи країн;

- Декларація Ріо про навколишнє середовище і розвиток (Бразилія, 1992 р.). Перший принцип Декларації стверджує, що турбота про людину є центральною ланкою в діяльності забезпечення сталого розвитку. Люди мають право жити в доброму здоров'ї й плідно трудитися в гармонії з природою;

- Рамкова Конвенція про зміну клімату (Бразилія, 1992 р.) та її додаток «Кіотський протокол» (Еквадор, 1997). Устав ООН дозволяє країнам використання власних ресурсів за своїм баченням. При цьому вони несуть відповідальність за діяльність, яку провадять, перед іншими державами щодо безпеки природного середовища. Відповідно до Кіотського протоколу, провідна стратегія вимагає зменшення викидів парникових газів у атмосферу [291]. Дана угода була ратифікована Законом України «Про ратифікацію Рамкової конвенції

ООН про зміну клімату» № 435/96-вр від 29 жовтня 1996 року, а Кіотський протокол – 4 лютого 2004 року на підставі Закону Верховної Ради України «Про ратифікацію Кіотського протоколу до Рамкової Конвенції Організації Об'єднаних Націй про зміну клімату» №1430-IV.

- Глобальний етичний кодекс туризму (Сантьяго, 1999 р.) – став одним з основних стратегічних документів розвитку рекреаційно-туристичної сфери. У ньому зазначені основні права на туризм і свободу туристичних подорожей. Кодекс був прийнятий на засіданні Генеральної асамблеї Всесвітньої туристської організації, що відбулось у Чилі 1 жовтня 1999 року. Містить 10 статей, у яких прописані правила та принципи діяльності як самих отримувачів рекреаційно-туристичних послуг, так і організацій, що їх надають

Концепція маркетингу в управлінні санаторно-курортною діяльністю

Санаторно-курортний маркетинг – концепція управління санаторнокурортною організацією, яка передбачає всебічне вивчення потреб клієнтів у курортному лікуванні та відпочинку для найповнішого їхнього задоволення завдяки комплексним зусиллям з виробництва, реалізації і просування санаторно-курортного продукту на конкурентному ринку з метою отримання прибутку й досягнення інших цілей організацією.

Як концепція управління рекреаційним підприємством курортний маркетинг, на відміну від його використання як допоміжної функції щодо забезпечення виробництва та збуту санаторно-курортних послуг, акцентує увагу на орієнтацію всієї сукупності господарських функцій курортного підприємства (виробничої, постачальницької, збутової, кадрової, фінансової та тощо) щодо задоволення повного ринкового попиту різних соціальних груп рекреантів, а отже, і на облік ринкової кон'юнктури, вивчення потреб покупців санаторно-курортних послуг.

Цілі маркетингу в управлінні санаторно-курортною діяльністю такі: утримання своїх позицій на ринку курортних послуг (стратегія виживання), проникнення на нові ринки (стратегія зростання), отримання надвисоких прибутків (стратегія «зняття вершків»); диверсифікація продукту, соціальні цілі.

Головна мета санаторно-курортного маркетингу – досягти відповідності між можливостями (пропозицією) рекреаційної організації і потребами (попитом) клієнтів для досягнення головної мети санаторнокурортної організації – отримання прибутку. Комплекс курортного маркетингу (рис. 12.2) становлять п'ять головних елементів (продукт (product), ціна (price), просування (promotion),

місце (place), персонал (people), сформованих після проведення маркетингових досліджень та аналізу отриманої інформації. З огляду на це розробляють програму маркетингу, визначають позиції рекреаційного продукту на ринку й напрямок впливу на певний ринковий сегмент.

Одним із головних принципів курортного маркетингу є принцип зворотного зв'язку. Функції курортного маркетингу: 1) аналітична функція (вивчення ринку, споживача, конкурентів, продукту і внутрішнього середовища закладу); 2) виробнича функція (заходи щодо вдосконалення санаторно-курортного продукту й підвищення його конкурентоспроможності, управління якістю обслуговування і рівнем сервісу); 3) ціноутворення; 4) збут (організація продажів санаторно-курортного продукту, формування попиту і стимулювання збуту); 5) просування продукту на ринку; 6) управління і контроль (організація стратегічного й оперативного планування закладу, комунікативна політика всередині підприємства, контроль за реалізацією маркетингових планів та ін.).