

4. Кравців П. В., Самольотов П. О. Проблеми регіональної модифікації концепції сталого розвитку та особливості її реалізації в гірських районах. Стратегія сталого розвитку Закарпаття: еколого-економічні та соціальні моделі. Матер. Регіональної науково-практичної конф. Ужгород: Патент, 2022. С. 69-75.

УДК 379.85:796.035

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Н. А. Резниченко, викладач,

О. О. Бобровський, викладач

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Ключові слова: туризм, рекреація, спортивно-оздоровчий, населення, здоров'я.

Рекреаційний туризм умовно поділяють на два типи: туристсько-оздоровчий та пізнавально-туристський. Для кожного типу потрібний свій вид рекреаційних ресурсів. Під рекреаційними ресурсами розуміється складна керована і частково самокерована система, що складається з ряду взаємозалежних підсистем, а саме: відпочиваючих людей, природних і культурних територіальних комплексів, технічних систем, обслуговуючого персоналу і органу управління. До складу природних характеристик входять площа і місткість рекреаційної території, кліматичні умови, наявність водних об'єктів, естетичні особливості ландшафту і т.д. Оптимальне поєднання цих характеристик створює необхідну основу для розвитку рекреаційного туризму.

Для першого типу – це кліматичні чинники, які в поєднанні з джерелами мінеральних вод і лікувальними грязями створюють сприятливі умови для формування курортного комплексу.

Для другого, крім перерахованого вище, – історико-культурний потенціал. Лісостепові, лісові, гірські і приморські зони мають можливості для організації як масового відпочинку і туризму, так і лікувально-реабілітаційного курортного відпочинку практично цілий рік [2].

Рекреаційний туризм розглядається, як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями по фізичним навантаженням. Вихід за верхні обмеження призводить до спортивного туризму, вихід за нижні обмеження – до реабілітаційного туризму, тобто до лікування в умовах санаторію [4].

На відміну від інших видів фізичної культури у фізичній рекреації найбільш значимими є не загальноприйняті компоненти фізичного навантаження, а суб'єктивні відчуття, пов'язані з виконанням тих чи інших дій, які більшою мірою приносять задоволення, а не виснажують. Саме принцип задоволення є одним з основних відмінних принципів фізичної рекреації. Багато видів фізичної рекреації супроводжує велике задоволення від рухової діяльності [3].

Рекреаційний туризм, як один з видів фізичної рекреації, в цьому випадку не є винятком. Виділяють системоутворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій [4].

Зміна обстановки пов'язана з «виходом» людини з повсякденних, одноманітних і тому вже утомливих умов життя, що забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від втомлюючих і часом негативних впливів повсякденності. Туристські походи і подорожі, що переносять городянина в нову ландшафтно-кліматичну середу, пов'язані з безпосереднім контактом з природою.

Процес оздоровлення заснований на застосуванні природних оздоровчих ресурсів у поєднанні з рекреаційно-оздоровчими методиками (повітряні та сонячні ванни, теренкур, фітолікування, флоротерапія, легкі фізичні навантаження і т.д.), причому природним ресурсам, до яких відносяться ландшафти, біоклімат, гідромінеральні ресурси (мінеральні води та лікувальні грязі), відводиться головна роль.

На відміну від спортивного туризму, орієнтованого на розширення можливості людини в подоланні природних перешкод і пристосування до нових, ще не освоєних умов, рекреаційний туризм використовується, головним чином, для підвищення надійності життєдіяльності в повсякденних умовах вже засвоєного середовища мешкання [1].

Основними завданнями рекреаційного туризму є [2]:

- 1) гармонійний фізичний розвиток і сприяння всебічному розвитку людини;
- 2) зміцнення здоров'я та попередження захворювань;
- 3) забезпечення повноцінного відпочинку;
- 4) підтримання високої працездатності;
- 5) досягнення активного творчого довголіття.

Таким чином, для організації рекреаційно-оздоровчого виду туризму територія повинна мати природні лікувальні ресурси, до яких відносяться ландшафт, біоклімат, гідромінеральні ресурси.

Рекреаційний туризм, особливо його активні форми, дозволяють усунути або послабити вплив на людину несприятливих факторів повсякденної дійсності (нервово-емоційного перевантаження, гіпокінез надлишкового нераціонального харчування і т.д.). Ефективному відпочинку та оздоровленню учасників рекреаційно-туристської діяльності сприяє, по-перше, забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, нервово-ендокринної та ін.

По-друге, крім фізичного навантаження помірного обсягу та інтенсивності оздоровчим ефектом володіє сама по собі зміна обстановки і позитивний емоційний фон від спілкування з природою і приємною компанією.

По-третє, оздоровленню учасників походу сприяють, самі рекреаційні природні ресурси, такі як помірне перебування на сонці, чисте повітря і вода, вплив фітонцидів в сосновому бору та ін. Очевидний, і вплив водно-повітряних процедур в похідних умовах, що загартовує [4].

Активною формою рекреаційно-оздоровчого туризму є оздоровчий похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. В даному випадку сама подорож по району, котрий володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водойми, красиві ландшафти), з використанням нормованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку і зміцнення здоров'я. Яскравим прикладом активних форм рекреаційно-пізнавального туризму є екологічні туристські походи по «диким» чистим територіям, з максимально дбайливим ставленням до даних територій, з пізнавальними екскурсіями. Слід зазначити, що всі рекреаційно-спортивні туристські заходи, де з метою відпочинку та оздоровлення використовуються технології видів спорту, відносяться виключно до «активного» туризму [3].

До основних ознак, властивих активним формам рекреаційного туризму слід віднести [2]:

1. Засоби активного туризму (прогулянка, похід, змагання).
2. Технології видів спорту (гірськолижного, водного слалому, підводного плавання, кінного спорту, ігрових видів спорту тощо).
3. Заходи засновані на використанні рухової активності учасників або їх рухова активність, що становить істотну частину програми.
4. Заходи, що включають культурно-пізнавальні аспекти і містять інтелектуальні та емоційні компоненти.

5. Засоби, що носять переважно розважальний (гедоністичний) характер, здійснюються в природних умовах та мають певну науково-методичну базу.

Список використаних джерел

1. Булашев А. Я., Нечаев В. И., Ровний А. С. Спортивно-оздоровительный туризм. Харьков, 2003. 192 с.
2. Грішнова О. А. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку. Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою: II науково-практична конференція (15-16 вересня 2016 р.). Мат. Доп. Бердянськ: АУІТ “АРІУ”, 2006. С. 39-41.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелов С. Б. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 18-20.
4. Мулик К. В., Мулик В. В. Спортивний туризм, як засіб рекреації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 112. Т.4. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 237-240.

УДК 338.48

ПЛАНУВАННЯ ДІЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА

О. А. Степанова, доктор культурології, професор,
Д. Ю. Хвойницька, студентка
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: планування, туристичне підприємство

Туристичні компанії повинні самостійно аналізувати та передбачати вплив зовнішнього середовища, асортимент продукції та послуг, цінову політику, постачальників, ринки збуту, а також визначати свої довгострокові цілі та стратегію для їх досягнення. Розробка стратегічного плану дозволить охопити всі ці аспекти діяльності підприємства. Головна мета стратегічного планування в галузі туризму – допомогти підприємствам визначити пріоритетні напрямки розвитку та організувати їх так, щоб вони могли ефективно конкурувати та залишатися життєздатними навіть у змінному ринковому середовищі. У сучасних умовах господарювання туристичні компанії мають спрямовувати свою увагу на стратегічне планування, яке враховує зміни на ринку туристичних послуг та загальному соціально-економічному середовищі. Застосування стратегічного планування дозволяє туристичним підприємствам злагоджувати загальну стратегію розвитку з