

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

А.В. Сидорук, В.М. Васильчук

РЕКРЕОЛОГІЯ

**Методичні рекомендації
до практичних занять для здобувачів
ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм
«Туризмознавство» і «Готельно-ресторанна справа»**



**Запоріжжя
2017**

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

А.В. Сидорук, В.М. Васильчук

РЕКРЕОЛОГІЯ

Методичні рекомендації
до практичних занять для здобувачів
ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм
«Туризмознавство» і «Готельно-ресторанна справа»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол №13 від 20.06.2017

Запоріжжя
2017

УДК :502.31:615.83:338.48(076.5)

С347

Сидорук А.В. Рекреологія: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей «Туризм» і «Готельно-ресторанна справа» / А.В. Сидорук, В.М. Васильчук. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – 50 с.

У виданні подано тематику та зміст практичних занять з курсу «Рекреологія», метою яких є засвоєння та закріплення знань і формування вмій і навичок, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. До кожного заняття запропоновано план вивчення теми, методичні поради до його опрацювання, перелік ключових термінів і понять для обов'язкового засвоєння, практичні завдання, питання й тести для самоконтролю, список рекомендованої літератури. Видання сприятиме ознайомленню з етапами й закономірностями розвитку рекреології як самостійної галузі знань, засвоєнню її основних понять; розумінню специфіки рекреаційної діяльності, усвідомленню властивих їй функцій; формуванню уявлення про основні рекреаційні потреби людини; набуттю навичок з організації рекреаційної діяльності, оцінки рекреаційних ресурсів, розробки програм відпочинку й конструювання циклів рекреаційних занять.

Рецензент

Г.А. Омеляненко, канд.пед.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

Н.В. Маковецька, д-р.пед.н., професор, завідувач кафедри туризму

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1. Історичний аспект та загальні поняття рекреології.....	6
Тема 2. Рекреаційна діяльність.....	11
Тема 3. Рекреаційна система як об'єкт рекреології	14
Тема 4. Природно-ресурсна складова рекреаційної діяльності	19
Тема 5. Поняття і сутність рекреаційного середовища	24
Тема 6. Рекреаційний туризм.....	28
Тема 7. Рекреаційна сутність санаторно-курортної діяльності.....	31
Тема 8. Напрями та заходи рекреаційно-оздоровчої діяльності.....	36
Глосарій.....	44
Додаток А Тематика доповідей.....	48

ВСТУП

Відпочинок, як і праця, є невід'ємною складовою життєдіяльності людини. Проте теоретичне обґрунтування процесу й методів відновлення психофізіологічних сил стали об'єктом спеціального вивчення лише у другій половині ХХ століття, тоді як трудова діяльність та її суспільні результати давно досліджувалися багатьма науками (економікою, соціологією, географією тощо). Саме тоді розпочалося осмислення рекреації як специфічної сфери суспільно-економічної діяльності, оскільки її численні проблеми вже не могли бути розв'язані в межах географії, соціології, медицини чи валеології. Це обумовило становлення рекреології як самостійної галузі наукового пізнання, що досліджує теоретичні проблеми, пов'язані з відновленням життєвих сил людини, пропонуючи їх практичне вирішення.

На сьогодні рекреологія є міждисциплінарною галуззю знань, тому що рекреаційна діяльність здійснюється на основі комплексного підходу, і важливою галуззю господарства держави.

Курс «Рекреологія» належить до дисциплін вибору вищого навчального закладу і є складовою циклу професійної підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей «Туризм» і «Готельно-ресторанна справа». Метою його вивчення є формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок з основ ефективного функціонування підприємств, що належать до сфери рекреації та туризму; ознайомлення з особливостями функціонування рекреаційних систем, методами оцінки рекреаційних ресурсів і визначення ефективності їх використання в сучасних умовах, із різновидами рекреаційних занять, які необхідні для повноцінного відпочинку людини, відновлення її фізичних і духовних сил.

Основними завданнями навчальної дисципліни є: формування у студентів понятійно-категоріального апарату рекреології, наукових уявлень про сутність і структуру рекреаційних систем, закономірності їх функціонування, туристичні ресурси рекреаційних комплексів України; розкриття сутності рекреаційної діяльності, рекреаційного туризму та особливостей їх організації; підвищення рівня фахової компетентності студентів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

- історичні аспекти та основні поняття рекреології;
- особливості організації рекреаційної діяльності;
- загальну характеристику рекреаційної системи;
- туристичні ресурси рекреаційних комплексів України.

Уміти:

- складати характеристику рекреаційних зон країни;

- аналізувати перспективи розвитку рекреаційно-туристичного господарства України;
- оцінювати рекреаційні ресурси;
- формувати програми відпочинку й конструювати цикли рекреаційних занять.

Засвоєнню передбачених програмою дисципліни «Рекреологія» знань і набуттю необхідних умінь і навичок значною мірою сприятимуть практичні заняття, оскільки в основу кожного з них покладено принцип зв'язку теорії та практики.

Вивчення кожної теми рекомендується здійснювати в такій послідовності:

1. Ознайомлення з темою практичного заняття, усвідомлення мети її вивчення.
2. Засвоєння теоретичного матеріалу (конспект лекцій, рекомендована література) з урахуванням методичних рекомендацій щодо вивчення окремих питань плану заняття.
3. Виконання практичних завдань.
4. Проведення діагностики рівня засвоєння знань за питаннями для самоконтролю та тестами.

Опрацювання запропонованого навчально-методичного матеріалу та чітке дотримання наданих рекомендацій дозволить студентам підготуватися до занять, успішно виконати практичні завдання, а також забезпечить готовність до здійснення в подальшому професійної діяльності.

Тема № 1. Історичний аспект та загальні поняття рекреології

Мета: засвоїти поняття «рекреологія»; розглянути етапи розвитку рекреології та її основні завдання; ознайомитися з понятійним апаратом рекреології.

План

1. Поняття «рекреологія». Етапи розвитку рекреології.
2. Предмет та об'єкт рекреології.
3. Основні поняття та завдання рекреології.

Ключові терміни та поняття: відпочинок, рекреація, рекреологія, рекреаційний потенціал, дозвілля, відпочинок, вільний час, рекреаційна діяльність, рекреаційні ресурси, рекреаційний потенціал.

Методичні рекомендації

У першому питанні необхідно розглянути зміст поняття «рекреологія» та усвідомити його сутність. Важливо взяти до уваги той факт, що поняття має декілька тлумачень. Так, у широкому розумінні рекреологія являє собою суспільно-природничу науку, яка вивчає відтворення здоров'я людей шляхом відновлення їх сил; умови, причини, особливості, механізми й рушійні сили процесу відновлення на різних етапах; функціонування та розвиток рекреаційних систем, їх взаємозв'язок з іншими сферами суспільного життя й виробництва. У вузькому розумінні рекреологія є теоретичною дисципліною, що вивчає закони й закономірності функціонування та розвитку сфери відновлення здоров'я, механізми, які є основою соціальної політики і стратегії вдосконалення суспільної практики формування здоров'я людини, їх прояви та взаємодію.

Найбільш поширеним є визначення *рекреології* (від лат. *recreo* – 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, антропоекологічні механізми організації цієї діяльності, а також її наслідки.

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

Рекреологія, тобто наука про відпочинок і відновлення сил людини, виникла не так давно, приблизно в 30-і роки ХХ ст. Разом з рекреаційною географією вона пройшла чотири етапи розвитку.

1-й етап – 30-40 рр. – накопичення відомостей різного характеру у сфері туризму й відпочинку; визначення туристичних потоків, інтересів туристів; розробка загальних методик організації туризму.

2-й етап – 60-70 рр. – різке збільшення туристичних потоків (з 20 млн. до 250 млн. на рік); поява перших наукових праць з рекреології та рекреаційної географії окремих територій; включення нових територій у процес рекреації, що істотно вплинуло на її розвиток.

3-й етап – 70-80 рр. – оптимізація, вдосконалення територіальної структури туризму; плановий розвиток регулювання та управління туристичним господарством.

4-й етап – 80-90 рр. – вивчення рекреаційних потреб і рекреаційного попиту внутрішнього й зовнішнього туризму.

Варто зазначити, що рекреологія є молодією, але досить динамічною галуззю знань, розвиток якої залежатиме від подальшого накопичення і диференціації рекреаційних потреб, а напрям розвитку – від інтеграції туризму й рекреації в межах туристично-рекреаційного комплексу.

У *другому питанні* необхідно ознайомитися з предметом та об'єктом рекреології. *Об'єктом рекреології* є рекреаційна система як об'єктивне й соціальне утворення, що охоплює рекреантів, природні комплекси, технічну інфраструктуру, сферу обслуговування, виробничу сферу, трудові ресурси й систему розселення. Таким чином, рекреаційна система являє собою комплексну геосистему, що поєднує в собі соціальні, техногенні та природні комплекси і спрямована на відтворення психофізіологічних сил людини.

Виокремлення об'єкта рекреології є результатом рекреаційного природокористування як форми взаємодії суспільства та природного середовища, що реалізовується через систему заходів з освоєння, використання, перетворення й охорони природних комплексів. Воно має регіональну локалізацію і може розглядатися як складова регіональної економічної та соціальної політики.

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

На відміну від багатьох інших наук у рекреології важливу роль відіграє суб'єкт, яким є людина як носій рекреаційних потреб.

Опрацювання *третього питання* передбачає ознайомлення з основними поняттями рекреології та її провідними завданнями. Так, основними поняттями рекреології є: дозвілля, вільний час, відпочинок і рекреація. У тлумачному словнику української мови *дозвілля* і *відпочинок* подаються як синоніми, що вживаються на позначення часу, вільного від роботи, будь-якої справи. При цьому слово *відпочинок* має дещо ширше значення: відновлення сил після втоми припиненням дії, руху і т. ін., коротка перерва під час праці, якоїсь дії. При цьому види діяльності, здійснюваної під час дозвілля, можуть бути різноманітними: фізичні навантаження (прогулянки, спорт), аніматорські заняття (збирання ягід, грибів, мисливство, рибальство), захоплення мистецтвом (відвідування театру, кіно, музею, участь у художній

самодіяльності), інтелектуальна діяльність, спілкування за інтересами на основі вільного вибору, розваги (активні й пасивні), подорожі заради задоволення тощо. Всі види відпочинку як діяльності, спрямованої на відновлення фізичного та психічного здоров'я, можуть бути згруповані в межах традиційних напрямів: фізкультура, спорт, туризм, екскурсії. Дозвілля характеризує процес відновлення здоров'я в якісному аспекті, а рекреація є його змістовою характеристикою. Поняття «вільний час» у рекреології є багатоаспектним і неоднозначним. За оцінками фахівців вільний час не пов'язаний із виконанням людиною своїх професійних обов'язків і фізіологічних занять; становить приблизно чверть суспільного часу. Розглядаючи поняття «рекреація», важливо звернути увагу на те, що воно характеризує не лише процес відновлення сил людини й систему відповідних заходів, а й простір, у якому вони здійснюються. Отже, *рекреація* – це процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою відповідних заходів і здійснюється у вільний від роботи час.

Основне конструктивне завдання рекреології спрямоване на обґрунтування і практичну реалізацію рекреаційного районування з метою визначення рекреаційних функцій території та тенденцій їх зміни в умовах географічного поділу праці у сфері рекреації та туризму, що забезпечує координацію діяльності й подальший розвиток відповідних галузей економіки, оптимальне використання соціальних і природних рекреаційних ресурсів.

Основними завданнями рекреаційних досліджень безпосередньо в Україні є:

- оцінка рекреаційних ресурсів та ефективності їх використання;
- визначення рекреаційної ємності території та максимально допустимих рекреаційних навантажень;
- рекреаційне районування території країни;
- прогнозування розвитку й оптимізація функціонування туристсько-рекреаційного господарства України;
- розробка та впровадження комплексу заходів, спрямованих на збільшення територіального рекреаційного потенціалу;
- вивчення внутрішнього й зовнішнього попиту на рекреаційні послуги.

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

Рекреаційні ресурси – об'єкти та явища природного й антропогенного походження, які мають сприятливі для рекреаційної діяльності якісні та кількісні параметри та слугують матеріальною основою для територіальної організації оздоровлення і лікування людей, формування та спеціалізації рекреаційних районів (центрів) і забезпечують їх економічну ефективність.

Рекреаційні ресурси є історично змінюваним поняттям, що обумовлено їх обсягом і можливостями використання.

Рекреаційні умови являють собою сукупність компонентів і властивостей природного середовища, які сприяють рекреаційній діяльності (характер ландшафту та кліматичні особливості, наявність мінеральних джерел,

біорізноманіття, можливості для занять тим або іншим видом спорту тощо), але при цьому не є її матеріальною базою.

Рекреаційною територією називається територія, яка 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 тощо) рекреаційної діяльності.

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

Рекреаційна ємність – здатність території забезпечувати для певної кількості відпочивальників психофізіологічний комфорт і можливість спортивно-оздоровчої діяльності без деградації природно-територіального чи антропокультурного комплексу та швидкого зношування спеціального обладнання.

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

Практикум

I. Тестові завдання:

1. Укажіть причину появи такої науки, як рекреологія:

- а) недостатнє вивчення питань рекреації іншими науками;
- б) «мода» на нові науки;
- в) необхідність виокремлення науки про рекреацію з уже сформованої курортології;
- г) значний вплив рекреаційної географії.

2. Рекреологія безпосередньо сприяла виникненню такої галузі, як:

- а) географія туризму;
- б) курортологія;
- в) економіка та організація туризму;
- г) рекреаційна соціологія.

3. Предметом рекреології є:

- а) методологія розвитку діяльності людини під час дозвілля;
- б) анімаційна діяльність організаторів дозвілля;
- в) антропологічний аспект формування рекреації;
- г) аспекти й об'єктивні закономірності рекреаційної системи.

4. Суб'єктом рекреології є:

- а) турист;
- б) громадянин країни;
- в) рекреант;
- г) рекреаційна територія.

5. Об'єктом рекреології є:

- а) відпочинок;
- б) рекреаційна система;
- в) рекреаційна територія;
- г) рекреація.

II. Підготувати ілюстровану доповідь на одну із запропонованих нижче тем, присвячених історії розвитку рекреації:

- 1. Поширення рекреації серед аристократії Давньої Греції та Риму;
- 2. Паломництво як найпоширеніший вид рекреаційної діяльності в епоху Середньовіччя.
- 3. Курорти XVII ст.
- 4. Організація відпочинку в XX ст.

Питання для самоконтролю

- 1. Які фактори обумовили виникнення рекреології як самостійної науки?
- 2. Назвіть і охарактеризуйте етапи розвитку рекреології в Україні.
- 3. Визначте взаємозв'язок рекреології з іншими науками. Поясніть, як співвідносяться між собою об'єкти рекреології та рекреаційної географії?
- 4. Що вивчає рекреологія?
- 5. Які основні методи рекреаційного дослідження вам відомі?

Рекомендована література

- 1. Бабарицька В.К. Менеджмент туризму. Туроперейтинг / В.К. Бабарицька, О.Ю. Малиновська. – К. : Альтерпрес, 2004. – 288 с.
- 2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристичні ресурси України: Методологія та методи аналізу, термінологія, районування / О.О. Бейдик. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2001.– 395 с.
- 3. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії / О.О. Бейдик. – К. : Палітра, 1997. – С. 50-74.
- 4. Зорин И.В. Энциклопедия туризма: справочник / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 368 с.

Тема № 2. Рекреаційна діяльність

Мета: розглянути характерні особливості рекреаційної діяльності, ознайомитись з її функціями та способами реалізації.

План

- 1. Рекреаційна діяльність. Рекреаційні послуги.

2. Функції рекреаційної діяльності.
3. Елементарні рекреаційні заняття та їх характеристика.

Ключові терміни та поняття: рекреаційна діяльність, рекреаційне заняття, рекреаційний цикл, рекреаційний режим.

Методичні рекомендації

При опрацюванні *першого питання* необхідно усвідомити, що споживання окремих видів рекреаційних послуг залежить від груп факторів, які впливають на розвиток туристично-рекреаційного комплексу. У їх числі: соціально-економічні – обсяг грошових надходжень, рівень цін, доступність послуг, професійна структура потенційних клієнтів; демографічні – статевовікова структура, місце проживання, форма зайнятості, місце роботи; соціально-психологічні – емоційний стан клієнтів і рівень соціальної напруженості в суспільстві, ментальність; ресурсно-екологічні – масштаби та забезпеченість території рекреаційними ресурсами, стан навколишнього середовища; політичні – безпека регіонів розвитку інфраструктури, відсутність збройних та інших конфліктів, загальний рівень демократизації, дотримання міжнародних норм і правил стосовно охорони суспільного порядку, прав і свобод людини.

Рекреаційну діяльність необхідно розглядати як систему заходів, пов'язаних із використанням вільного часу для оздоровчої та культурно-пізнавальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, розташованих за межами їх постійного проживання. Вона характеризується функціональною різноманітністю, що знаходить свій прояв у частій зміні рекреаційних занять і можливості одночасного здійснення декількох їх видів на одній території (за умови наявності в рекреанта позитивних емоцій); можливістю комбінування її видів на основі врахування взаємозамінності, взаємообумовленості та взаємовиключення тих або інших рекреаційних занять (ефективність рекреаційної діяльності визначається різноманітністю поєднання різних видів рекреаційних занять, що забезпечує задоволення за одиницю часу більшої кількості рекреаційних потреб); циклічністю – послідовною зміною рекреаційних занять через певний проміжок часу. Рекреаційна діяльність нерозривно пов'язана з рекреаційними потребами та спрямована на створення оптимальних умов для їх реалізації. Рекреаційні потреби розподіляються на три рівні: індивідуальні – потреба у відновленні й розвитку фізичних і моральних сил людини, у фізичному, інтелектуальному та духовному вдосконаленні; групові – потреби людей окремих вікових і соціальних груп; суспільні – потреба у простому й розширеному відтворенні соціально-трудового та соціокультурного потенціалу суспільства. Всі вони перебувають у тісній взаємодії.

У другому питанні необхідно розглянути функції рекреаційної діяльності. У найбільш загальному вигляді вони можуть бути віднесені до трьох великих груп: медико-біологічні (санаторно-курортне лікування та оздоровлення); соціокультурні (гармонійний розвиток особистості) та економічні (відтворення робочої сили, формування сфери послуг, розвиток окремих територій, збільшення

валютних надходжень до бюджету). Види рекреаційної діяльності тісно пов'язані з її функціями та класифікуються за метою діяльності, характером її організації, статусом, тривалістю, способом пересування, віком рекреантів тощо.

Рекреаційна діяльність, яка передбачає різні способи її реалізації, складається з рекреаційних занять. Їх сутність і характерні особливості потрібно розглянути, опрацьовуючи *третє питання* плану. Насамперед необхідно засвоїти, що елементарне рекреаційне заняття являє собою внутрішньо цілісний, однорідний, неподільний на технологічні компоненти елемент рекреаційної діяльності. Для зручності виокремлюють дві групи рекреаційних занять, між якими розподіляються чотири основні їх типи:

1. Група відновлення:

а) рекреаційно-лікувальні;

б) рекреаційно-оздоровчі.

2. Група розвитку:

а) рекреаційно-спортивні;

б) рекреаційно-пізнавальні.

Під циклом рекреаційної діяльності розуміють відособлене у часі, періодично повторюване, стійке поєднання (комбінація) різноманітних рекреаційних занять рекреантів, що безпосередньо спрямовано на задоволення рекреаційних потреб. У рекреології традиційно виокремлюють такі цикли рекреаційної діяльності, як: лікувальний, оздоровчий, туристичний; добовий, вихідного дня, річний (канікулярний, відпустковий), життєвий. Усі вони різняться один від одного набором занять, регламентом, просторовою локалізацією тощо. Послідовність елементарних рекреаційних занять із фіксованою тривалістю та інтенсивністю називається *рекреаційним режимом*.

Отже, у результаті вивчення цієї теми важливо усвідомити, що рекреаційна діяльність є дуже динамічним самодостатнім суспільним процесом, цілісність якого досягається поєднанням функціонального, просторового та часового аспектів, а розвиток залежить від поєднання рекреаційних потреб, наявних рекреаційних ресурсів та їх просторового розміщення.

Практикум

1. Поясніть відмінність таких понять, як «рекреаційні умови» та «рекреаційні ресурси».

2. Наведіть методику розрахунку рекреаційної ємності території.

Розв'язати задачі:

А) Визначити рекреаційну ємність території площею 200 га для неспеціалізованих лижних прогулянок з допустимим навантаженням 2-20 осіб/га.

Б) Визначити рекреаційну ємність пляжу площею 500 м², якщо допустиме навантаження акваторії моря становить 5-7 осіб/м², а довжини берегової смуги – 0,2-0,5 осіб/м².

3. Охарактеризуйте групи рекреаційних занять залежно від рекреаційного циклу:

Цикли рекреаційної діяльності	Групи рекреаційних занять

4. Наведіть приклади елементарних рекреаційних занять відносно до типу рекреаційної діяльності:

№	Тип рекреаційної діяльності	Приклади елементарних рекреаційних занять
1	Кліматичний	
2	Бальнеологічний	
3	Рухливі ігри у приміщенні	
4	Водні процедури	
5	Малорухливі ігри	
6	Рухливі заняття на воді	
7	Риболовно-мисливський	
8	Пасивні заняття у приміщенні	
9	Спортивний туризм	
10	Екскурсії	
11	Спортивні ігри та вправи	
12	Аматорські заняття просто неба	
13	Прогулянковий	

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте співвідношення індивідуальних, групових і суспільних рекреаційних потреб.
2. Поясніть, яку роль виконує рекреація у відтворенні продуктивних сил.
3. Перелічіть функції, притаманні рекреаційній діяльності.
4. Яким чином реалізується функція рекреації?
5. Поясніть, як проектується соціокультурна й економічна функції рекреації на навколишнє середовище.

Рекомендована література

1. Багрова І.А. Физико-географические (природоведческие) основы рекреационной географии / І.А. Багрова, П.Р. Подгородецкий. – Симферополь : СГУ, 1982. – С. 5-8.
2. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії / О.О. Бейдик. – К. : Палітра, 1997. – 130 с.
3. Ведений Ю.А. Динамика территориальных рекреационных систем / Ю.А. Ведений. – М. : Изд-во МГУ, 1986. – С. 7-25, 52-86.
4. Євдокименко В.К. Регіональна політика розвитку туризму / В.К. Євдокименко. – Чернівці : Прут, 1996. – 288 с.
5. Зорин І.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма / І.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 368 с.

Тема № 3. Рекреаційна система як об'єкт рекреології

Мета: усвідомити сутність поняття «територіальна рекреаційна система»; ознайомитися із закономірностями й тенденціями формування рекреаційних територій; розглянути чинники, які впливають на розвиток ТРС.

План

1. Територіальна рекреаційна система (ТРС).
2. Чинники, які визначають розвиток ТРС.

Ключові терміни та поняття: рекреаційна територія, територіально-рекреаційна система, територіально-рекреаційний комплекс.

Методичні рекомендації

Вивчення *першого питання* необхідно розпочати із засвоєння поняття «рекреаційна територія». Важливо усвідомити, що *рекреаційна територія* являє собою частину земельного фонду, що використовується для організації туризму, лікування та відпочинку.

Аналізуючи світовий досвід, можна виділити дві тенденції у формуванні рекреаційних територій:

а) розвиток урбанізованих рекреаційних територій на базі курортних населених пунктів або цілих курортних агломерацій (курорти й курортні місцевості, приморські рекреаційні райони тощо);

б) розвиток рекреації на міжпоселенських територіях шляхом створення рекреаційних парків.

Необхідно запам'ятати, що рекреаційні території поділяються на: урбанізовані, міжпоселенські, проміжні (в сільській місцевості); для короткочасної та тривалої рекреації; постійні, сезонні, тимчасові; природно-рекреаційні, аграрно-рекреаційні, індустріально-рекреаційні, змішані тощо.

Усередині рекреаційної системи виокремлюють *підсистеми*:

- *природні та культурні комплекси*, до складу яких входять рекреаційні ресурси; є субстратом розвитку системи;
- *технічні системи* для забезпечення нормальної життєдіяльності відпочивальників та обслуговуючого персоналу;
- *обслуговуючий персонал*, завданням якого є професійне та якісне обслуговування рекреантів;
- *орган управління*, який здійснює контроль за оптимальним співвідношенням усіх підсистем;
- *рекреанти (група відпочивальників)* – основний елемент системи, який визначає вимоги до всіх інших, виходячи із соціальної, вікової, національної, професійної та релігійної приналежності певних груп людей, а також умов і ресурсів рекреації.

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

Отже, ТРС – це соціальна керована (частково самокерована) геосистема, гетерогенна за складом, що характеризується функціональною та територіальною цілісністю. Її головне завдання – відновлення психофізіологічних сил населення та духовне збагачення людини на базі місцевих рекреаційних умов і ресурсів. Територіально-рекреаційна система включає в себе низку таких понять, як «курортно-рекреаційна система», «територіально-рекреаційний комплекс», «туристсько-рекреаційний комплекс».

Територіальний рекреаційний комплекс (ТРК) є особливою формою територіальної організації господарства, яка формується у процесі розвитку рекреаційної та інших видів господарської діяльності на компактній території, що має специфічні соціально-економічні та природні характеристики. Основним завданням ТРК є отримання максимального рекреаційного ефекту.

Курортно-рекреаційну систему розглядають як територіальне зосередження діяльності підприємств, організацій та установ різних форм власності й господарювання, що використовують лікувально-оздоровчі, пізнавальні та інші ресурси з метою надання рекреаційних послуг і отримання прибутку. Курортно-рекреаційна система включає:

- конкретне місце розташування рекреації, тобто територіального та рекреаційного простору, представленого об'єктами природно-ресурсного потенціалу;
- матеріальні та нематеріальні фактори виробництва;
- підприємства-продуценти рекреаційних послуг;
- ринкових посередників, які забезпечують комплексність послуг та ефективність функціонування системи;
- споживачів курортно-рекреаційних послуг;
- чинники та сили зовнішнього середовища, що впливають на систему.

Опрацювання другого питання необхідно розпочати з детального аналізу чинників, які впливають на розвиток ТРС. Увагу акцентувати потрібно на тому, що для забезпечення керованості процесу формування територіально-рекреаційної системи необхідна наукова оцінка об'єктивних і суб'єктивних умов і чинників, які визначають розвиток і територіальне розміщення рекреаційної галузі.

Найбільш визначальні чинники, які генерують і локалізують потреби:

- територіальна нерівномірність рекреаційного попиту, його величина, яка чітко корелюється із системою розселення (особливо з міськими поселеннями);
- тип міста (чисельність населення, економічний потенціал, наявність шкідливих виробництв);
- територіальна локалізація рекреантів;

- територіальні відмінності в ціннісних критеріях рекреантів;
- територіальний поділ праці;
- регіональна диференціація ефективності організації ТРС;
- інноваційні проекти.

Характеристики, завдяки яким ТРС сприймається як цілісна система, прийнято вважати її властивостями.

Цілісність узгоджена взаємодія підсистем і всієї системи з оточенням	Універсальність можливість задоволення будь-яких потреб	Ієрархічність різний ступінь зрілості та обов'язків	Ефективність оптимальне співвідношення витрат і результатів
Спеціалізація можливість задоволення конкретних потреб	РЕКРЕАЦІЙНА СИСТЕМА		Комфортність рівень відповідності вимогам рекреантів
Динамічність адекватна реакція на зовнішні впливи			Стійкість здатність протистояти зовнішнім впливам
Різноманітність можливість поділу множини на підмножини	Ємність здатність забезпечити комфорт рекреантам без втрат для себе	Надійність управління безвідмовність функціонування	Вибірковість забезпечення можливості вибору

Рис. 1. Основні властивості рекреаційної системи

Спеціалізація – це діяльність рекреаційних підприємств, спрямована на задоволення конкретних рекреаційних потреб, створення оптимальних умов для окремих рекреаційних занять (грязелікування, спелеотерапія, енотерапія, гірськолижний спорт, дайвінг тощо). На макрорівні спеціалізації серед рекреаційних підприємств України виокремлюють три основні групи: лікувальні (санаторії-профілакторії, санаторії-пансіонати, курортні поліклініки, грязелікарні, водолікарні); оздоровчі (будинки відпочинку, пансіонати, бази відпочинку, дитячі оздоровчі табори, спортивно-оздоровчі табори); туристичні (пізнавальні) (готелі, туристичні бази, мотелі, кемпінги, бюро подорожей та екскурсій, туристичні поїзди, теплоходи тощо). Формування спеціалізації тісно пов'язане з наявними ресурсами та ступенем рекреаційного освоєння території, яке безпосередньо впливає на *ієрархічність*.

Ієрархічність виявляється через віднесення рекреаційної території до певного таксономічного рангу й підпорядкованість нижчих рангів вищим. На основі поєднання функціонально-галузевого та функціонально-територіального підходів виокремлюються такі таксономічні ранги рекреаційних територій:

- рекреаційний пункт (наприклад, окремих санаторій, будинок відпочинку, кемпінг);
- рекреаційний центр (Ворохта, Кирилівка);
- рекреаційний вузол (курортнополіс «Трускавець», Одеська група курортів);

- рекреаційний підрайон, який включає один або декілька курортів однакового профілю із зонами відпочинку та центрами туризму в межах адміністративного району;
- рекреаційний район або комплекс – цілісна у транспортному відношенні територія з однаковим профілем курортів, центрів туризму, зон відпочинку та природно-географічними умовами;
- рекреаційний регіон.

Отже, у результаті вивчення цієї теми важливо усвідомити, що рекреаційна система є міжпредметним об'єктом дослідження, який з одного боку дає можливість запозичення рекреологією теоретичних напрацювань інших наук, а з другого – створює проблеми стосовно формулювання окремих категорій, вирішити які можна шляхом застосування системного, функціонального та інших підходів.

Практикум

I. Тестові завдання:

1. Поняття про територіальну рекреаційну систему вперше стало предметом розгляду:

- а) економічних наук;
- б) медичних наук;
- в) туристичних наук;
- г) географічних наук.

2. Частина земельного фонду, що використовується для організації лікування та відпочинку, – це:

- а) рекреаційні ресурси;
- б) рекреаційна територія;
- в) рекреаційний простір;
- г) рекреаційний потенціал.

3. Територіальна рекреаційна система характеризується:

- а) єдиною територією;
- б) рекреаційним потенціалом;
- в) сукупністю рекреаційних установ;
- г) відповіді а, б і в.

4. Укажіть основні функції територіальної рекреаційної системи:

- а) бюджетна, економічна, соціальна;
- б) медико-біологічна, культурно-виховна, економічна;
- в) економічна, політична, демографічна;
- г) аналітична, виховна, управлінська.

5. Функціонально-галузеві утворення, що є центром територіальної рекреаційної системи, – це:

- а) навчальні заклади, які готують фахівців цієї галузі;
- б) спеціалізовані проектно-конструкторські інститути;
- в) спеціалізовані органи управління;
- г) курортні, туристичні господарства, сфера відпочинку.

II. Визначте види рекреаційної діяльності за такими ознаками:

- за тривалістю;
- за типом організації;
- за часом проведення;
- за кількістю та демографічним складом рекреантів;
- за характером використання транспортних засобів;
- за функціями.

III. Виділіть основні підсистеми рекреаційної системи та вкажіть їх властивості:

Підсистеми	Властивості

Питання для самоконтролю

1. Який зв'язок існує між територіально-рекреаційною та іншими територіально-господарськими системами?
2. Перелічіть групи чинників, які визначають формування ТРС.
3. Які підсистеми включає в себе територіально-рекреаційна система?
4. Що є основною складовою ТРС?
5. Назвіть властивості ТРС.

Рекомендована література

1. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристичні ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування / О.О. Бейдик. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2001. – 395 с.
2. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії / О.О. Бейдик. – К. : Палітра, 1997. – 130 с.
3. Ветитнев А.М. Курортное дело: учебное пособие / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлева. – М. : КНОРУС, 2006. – 528 с.
4. Мироненко Н.С. Рекреационная география / Н.С. Мироненко, И.Т. Твердохлебов. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 207 с.
5. Николаенко Д.В. Рекреационная география: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.В. Николаенко. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 258 с.

Тема № 4. Природно-ресурсна складова рекреаційної діяльності

Мета: ознайомитися з видами рекреаційних ресурсів, їх характерними особливостями; розглянути сутність і закономірності рекреаційного природокористування.

План

1. Загальна характеристика видів рекреаційних ресурсів.
2. Класифікація рекреаційних ресурсів.
3. Рекреаційне природокористування.

Ключові терміни та поняття: рекреаційні ресурси, природні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційне природокористування.

Методичні рекомендації

Опрацьовуючи *перше питання*, насамперед необхідно усвідомити, що категорія «природні рекреаційні ресурси» включає в себе природні та природно-технічні геосистеми, об'єкти, явища природи, які є комфортними для рекреаційної діяльності та можуть використовуватися для її організації протягом певного часу.

Напрямок рекреаційної діяльності визначається економічними й соціальними потребами суспільства, загальною культурою населення. Він пов'язаний з обсягом і характером вільного часу та потребує для реалізації особливих властивостей простору. Тобто можна стверджувати, що рекреаційна діяльність є невід'ємною частиною сучасного способу життя. Залучаючи у сферу цієї діяльності природні об'єкти, культурні комплекси, технічні системи та інші складові рекреаційного потенціалу, людина знаходить або формує, а суспільство розвиває особливі територіальні рекреаційні системи.

За визначенням фахівців, Україна має різноманітні природні рекреаційні ресурси (кліматичні, біологічні, гідрологічні, ландшафтні, джерела мінеральних вод, лікувальні грязі тощо). Характеристика рекреаційних ресурсів містить дані про якість природних умов, площу, на яку ці якості поширюються, тривалість періоду, протягом якого виявляють свою дію певні якості.

Серед природних рекреаційних ресурсів виділяють ресурси, які мають визначальне значення для індустрії туризму й рекреаційної діяльності: бальнеологічні, водні, кліматичні й ландшафтні. Ця група ресурсів має безпосередній вплив на розвиток рекреаційного та туристичного процесів і об'єднується у клас ресурсів *першого порядку*. До природних рекреаційних ресурсів *другого порядку*, які опосередковано впливають на рекреаційні й туристичні процеси, відносяться біотичні (орографічні, лісові та флоро-фауністичні).

Структура природних туристичних ресурсів схематично зображена на рис. 2.

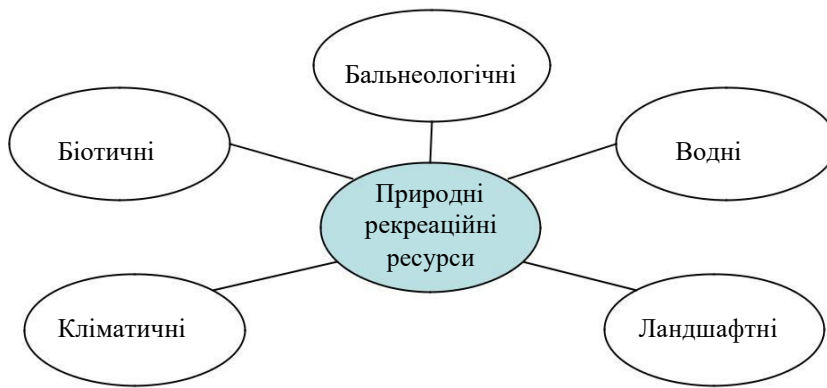


Рис. 2. Структура природних туристичних ресурсів

Критерієм розподілу окремих видів природних рекреаційних ресурсів на дві групи є їх вплив на масовість, сезонність і потужність туристичних і рекреаційних потоків, що формуються під дією окремих складових природно-географічного потенціалу.

При вивченні другого питання необхідно ознайомитися з відомими класифікаціями природних ресурсів.

Відповідно до свого призначення щодо використання людиною природні ресурси поділяються на такі види: *енергетичні, сировинні й допоміжні промислові, їстівні (харчові, кормові, питні), оздоровчі, культурно-естетичні.*

За приналежністю до того чи іншого класу або явища природи виокремлюють *мінеральні, земельні, водні, лісові, фауністичні, рекреаційні, кліматичні* групи природних ресурсів.

За ознакою вичерпності природних ресурсів, яку іноді називають екологічною класифікацією, всі природні ресурси поділяються на такі групи:

- *невичерпні*, до яких належать внутрішнє тепло землі, сонячна радіація, енергія прибою, припливів і відпливів, падаючої води, вітру тощо.
- *вичерпні відновлювальні*: ґрунтовий покрив, водні ресурси, лікувальні грязі, лікарські рослини, рослинне паливо тощо.
- *вичерпні невідновлювальні*: мінеральна сировина, будівельні матеріали.

Науковці виділяють 3 типи рекреаційних ресурсів, кожний з яких відіграє певну роль у формуванні галузевої та територіальної організації рекреаційних комплексів:

1. *Природні рекреаційні ресурси* – фактори, речовини та властивості компонентів природного середовища, які володіють сприятливими для рекреаційної діяльності якісними і кількісними параметрами, а також слугують або можуть слугувати для організації відпочинку, туризму, лікування та оздоровлення людей. До них належать: лікувальні й оздоровчі фактори багатоцільового призначення (лікувальні кліматичні місцевості, поверхневі води), лікувальні речовини (мінеральні води, грязі, озокерит), а також рекреаційні властивості гірських і передгірських ландшафтів, заповідних територій.

2. *Історико-культурні рекреаційні ресурси* – це пам'ятки культури, створені людиною, які мають суспільно-виховне значення, становлять пізнавальний інтерес і можуть використовуватися для задоволення духовних потреб населення.

3. *Соціально-економічні рекреаційні ресурси* включають матеріально-технічну базу рекреаційних об'єктів, частину матеріального виробництва, яка безпосередньо забезпечує потреби рекреації, використовувані рекреацією об'єкти інфраструктури, а також трудові ресурси, зайняті в рекреаційному господарстві.

Облік стану природних ресурсів і визначення їх просторового значення базується в Україні на системі природно-ресурсних кадастрів – сукупності відомостей про кількісний і якісний стан природних ресурсів, їх економічну оцінку.

Третє питання передбачає характеристику природних рекреаційних ресурсів як необхідну умову для прикладного рекреаційного природокористування.

У сучасній рекреології поняття «рекреаційне природокористування» розглядається як цілісна система відносин: людина (суспільство) – довкілля (природа), які складаються на певному етапі суспільного розвитку в процесі вивчення, освоєння, використання, перетворення, охорони й відтворення природно-ресурсного потенціалу території (акваторії) задля задоволення індивідуальних і суспільних рекреаційних потреб.

Рекреаційне природокористування ґрунтується на таких закономірностях:

- а) обмеженість самовідтворення та саморегулювання природи;
- б) залежність змін компонентів природи від антропогенного впливу;
- в) формування природно-антропогенних територіальних комплексів рекреаційно-туристичної спеціалізації на основі комплексування природних і суспільних елементів (ресурсів).

Специфіка рекреаційного природокористування полягає у чіткій ресурсній орієнтації; безпосередньому впливі на природу, який здійснюється рекреантами в процесі рекреаційних занять і суттєво впливає на самоорганізацію природно-антропогенних комплексів.

В рекреаційному природокористуванні можна виділити такі напрямки, як рекреаційне ресурсоспоживання (наприклад, бальнеологічних і біотичних ресурсів); рекреаційне ресурсовикористання (кліматичних, водних і земельних ресурсів), використання властивостей середовища з рекреаційною метою (розміщення рекреаційно-туристичної інфраструктури, об'єктів тощо).

Рекреаційне природокористування є частиною загальної рекреаційної діяльності, що може здійснюватися в межах міста. Ця рекреаційна діяльність може здійснюватись у закладах відпочинку, закладах культурно-мистецького профілю, спортивних закладах або на майданчиках, під час проведення екскурсій тощо. Рекреаційне природокористування є фактом безпосереднього

контакту людини з природним середовищем. Такий контакт відбувається на незабудованих міських територіях, які розглядаються як зелені зони – сукупність ландшафтів з насадженою чи природною рослинністю.

Практикум

I. Тестові завдання:

1. Ресурси, які виділяють за приналежністю до того чи іншого класу або явища природи, – це:

- а) мінеральні, земельні, водні, кліматичні ресурси;
- б) вичерпні ресурси;
- в) невичерпні ресурси;
- г) вичерпні відновлювальні ресурси.

2. В основі економічної класифікації природних ресурсів лежить:

- а) політекономічна концепція;
- б) засоби виробництва та предмети споживання;
- в) відновлення сил людини;
- г) рекреаційна агломерація.

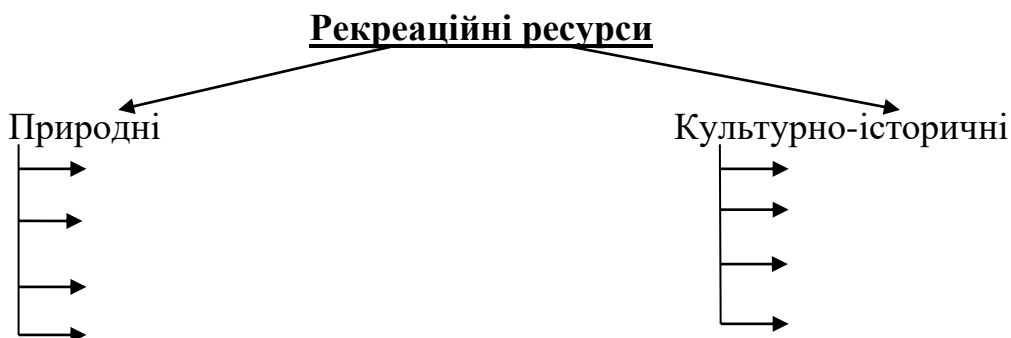
3. Соціально-економічні рекреаційні ресурси – це:

- а) матеріально-технічна база рекреаційних об'єктів;
- б) пам'ятки культури, створені людиною;
- в) фактори, речовини та властивості компонентів природного середовища;
- г) пам'ятки культури, створені природою.

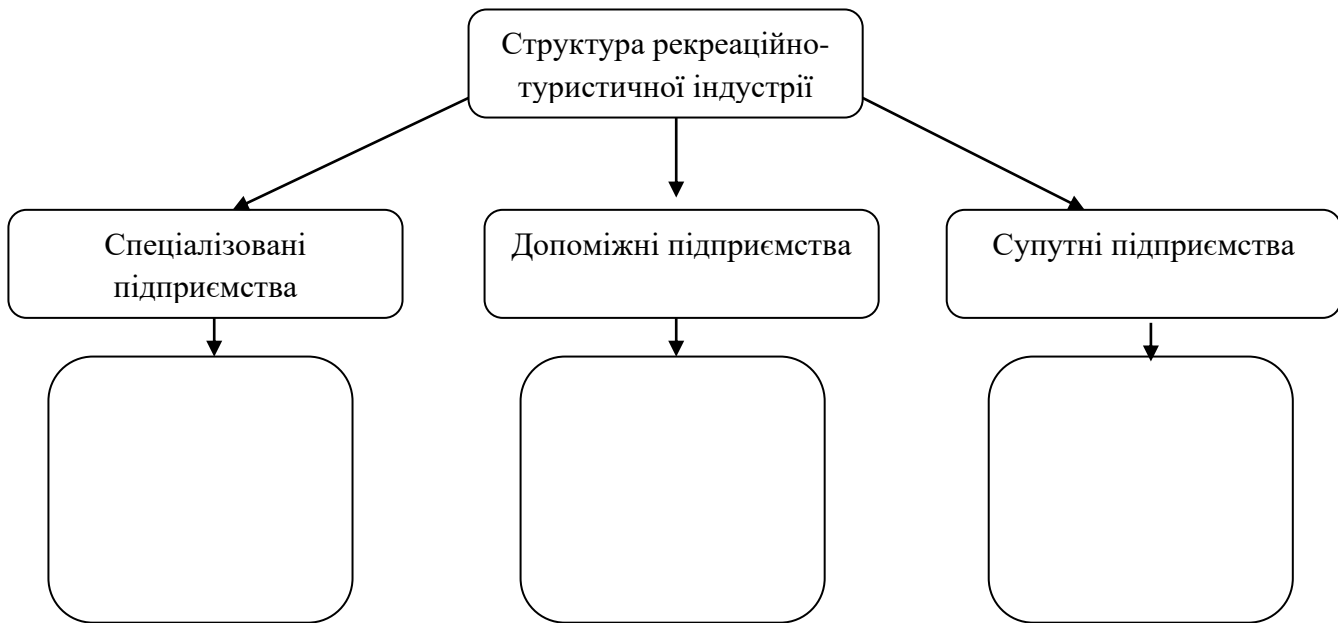
4. У рекреаційному природокористуванні не прийнято виділяти такі напрями:

- а) рекреаційне ресурсоспоживання;
- б) рекреаційне ресурсовикористання;
- в) використання властивостей середовища з рекреаційною метою;
- г) використання властивостей середовища з туристичною метою.

II. Рекреаційні ресурси розподіляються на типи. Вкажіть їх:



III. Визначте складові рекреаційно-туристичної індустрії.



Питання для самоконтролю

1. Яким чином поділяються природні ресурси залежно від характеру використання їх людиною?
2. Які групи природних ресурсів виокремлюють за приналежністю до того чи іншого класу або явища природи?
3. Яка класифікація відображує проблему раціонального використання природних ресурсів?
4. Поясніть, яким чином розрізняються природні ресурси?
5. Що відображає економічна оцінка природних умов і природних ресурсів?

Рекомендована література

1. Смаль І.В. Туристичні ресурси світу / І.В.Смаль. – Ніжин : Видавництво Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, 2010. – С. 336.
2. Стеченко Д.М. Розміщення продуктивних сил і регіоналістика: підручник / Д.М. Стеченко. – К. : Вікар, 2006. – 396 с.
3. Классификация и учет природных ресурсов [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://art-con.ru/node/2718>
4. Любіцева О.О. Потенціал рекреаційний: екологічна енциклопедія: у 3-х т. – Т.3. – К., 2008. – С.129-130.
5. Яковенко И.М. Рекреационное природопользование: методология и методика исследований / И.М. Яковенко. – Симферополь : «Таврия», 2003. – 335 с.

Тема № 5. Поняття і сутність рекреаційного середовища

Мета: розглянути складові рекреаційного середовища, умови його формування; ознайомитися з основними принципами організації рекреаційного простору; засвоїти сутність ресурсознавства та ресурсовикористання.

План

1. Рекреаційне середовище, його основні складові та умови формування.
2. Основні принципи організації рекреаційного простору.
3. Основи ресурсознавства та ресурсовикористання.

Ключові терміни та поняття: рекреація, рекреаційне середовище, рекреаційні ресурси, рекреаційний простір, ресурсознавство, ресурсовикористання.

Методичні рекомендації

У першому питанні необхідно розглянути сутність рекреаційного середовища, яке є результатом взаємодії, взаємопроникнення та взаємодоповнення трьох комплексних фактів:

- 1) рекреаційні ресурси;
- 2) рекреаційна діяльність;
- 3) рекреаційні утворення.

Рекреаційні ресурси є поєднанням різних природних і антропогенних чинників, які створюють сприятливі умови для рекреаційної діяльності: лікування-профілактика, відпочинок-релаксація, туризм, фізична рекреація.

Критерії оцінювання рекреаційних ресурсів визначаються наявністю функціональних, санітарно-гігієнічних та естетичних чинників.

Рекреаційні ресурси визначають види рекреаційної діяльності та профіль рекреаційного утворення.

Рекреаційна діяльність – система заходів, пов'язаних з використанням вільного часу для оздоровчої, культурно-пізнавальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, що розташовані за межами їх постійного проживання та характеризуються, порівняно з іншими напрямками діяльності, відносною різноманітністю поведінки людей та самодостатністю процесу.

Рекреаційні утворення – функціональна сукупність природного та урбанізованого середовища, перетвореного для рекреації (відпочинку).

Рекреаційні утворення розрізняють:

- 1) за природними ознаками – парк, пляж, басейн, лижний схил;
- 2) за урбаністичними ознаками – рекреаційна установа, рекреаційний комплекс, рекреаційне селище, рекреаційний центр;

3) за таксономічними ознаками – визначають місце даного рекреаційного утворення в ієрархії системи рекреаційних утворень: регіональна, районна, локальна;

4) за типологічними ознаками – визначають якісні функціональні розбіжності між рекреаційними утвореннями одного таксономічного рангу та їх ознаки: рекреаційна установа (локальний ранг, урбаністична ознака) – може бути курортним або туристичним готелем; рекреаційна ділянка (локальний ранг, природна ознака) – парк розваг, гідропарк, спортивний майданчик тощо; рекреаційна агломерація (районний ранг, урбаністична ознака) – туристичний або курортний район.

Заклад (санаторій, будинок відпочинку, піонерський табір тощо) – група споруд і пристроїв, призначених для організації санаторно-курортного лікування, відпочинку й туризму.

Комплекс (курортний, рекреаційний) – група установ однакового чи подібного профілю, об'єднаних централізованим обслуговуванням та єдиним архітектурно-планувальним рішенням.

Курорт (зона відпочинку й туризму) – група курортних або рекреаційних комплексів, об'єднаних з населеними пунктами, які забезпечують їх обслуговування, трудовими, господарськими та транспортними взаємозв'язками.

Район (курортний, рекреаційний) – група курортів, зон відпочинку й туризму з прилеглими до них територіями населених пунктів, промислового й сільськогосподарського виробництва, комунально-господарських підприємств та ін., об'єднаних економічними, інженерно-технічними та транспортними взаємозв'язками.

У *другому питанні* необхідно розглянути основні принципи організації рекреаційного простору. Увагу акцентувати необхідно на тому, що організація повноцінного рекреаційного простору є основним завданням рекреаційної діяльності рекреаторів (організаторів). Вони повинні забезпечити взаємозв'язок системи: людина – природа – архітектура. Налагодження взаємозв'язків у цій системі відбувається з урахуванням 3-х основних принципів:

1) принцип інтеграції природних та урбанізованих компонентів – вимагає створення рекреаційного простору у вигляді єдиного архітектурно-ландшафтного організму;

2) принцип екологічного зонування – вимагає розподілу на зони з різним ступенем допустимого перетворення природних ландшафтів, зі збереженням найкращих і унікальних місцевостей без рекреаційної забудови. Цей принцип дозволяє розподілити рекреаційний простір на зони з різним ступенем природоохоронної, наукової та естетичної цінності, знаходячи ландшафти інтенсивного й екстенсивного використання;

3) принцип біполярності рекреаційного середовища – передбачає двосторонній розвиток рекреаційного середовища, в якому є:

– «полнос природи» – природне середовище відокремлене й розвивається за власними законами (за законами природи);

– «полнос урбанізації» – урбанізоване рекреаційне середовище розвивається за суспільними законами.

Вивчення третього питання передбачає характеристику туристичних ресурсів. Для початку необхідно визначити зміст самого поняття «туристичні ресурси». *Туристичні ресурси* являють собою природні, історичні й соціально-культурні чинники, які включають об'єкти показу, демонстрації та вивчення, а також інші об'єкти, здатні задовольнити духовні потреби людей, сприяти відновленню та розвитку їх фізичних, а також моральних сил.

До рекреаційних ресурсів належать також і люди, які працюють у сфері туризму або беруть участь в організації та обслуговуванні рекреаційної діяльності.

Україна займає сприятливе положення в рекреаційній системі Європи.

Виокремлюють такі рекреаційні регіони України, як:

1. Чорноморсько-Азовський рекреаційний регіон (межі: прибережна частина Одеської, Миколаївської, Херсонської та Запорізької областей).

2. Карпатський рекреаційний регіон (межі: Закарпатська, Івано-Франківська, Чернівецька та Львівська області).

3. Придніпровський рекреаційний регіон (межі: південна частина Київської область, Черкаська область, Кіровоградська область, Полтавська область, Дніпропетровська область, північна частина Запорізької та Херсонської областей).

4. Подільський рекреаційний регіон (межі: Тернопільська область, Хмельницька область, північна частина Одеської та Миколаївської областей).

5. Слобожанський рекреаційний регіон (межі: Харківська область, Сумська область).

6. Поліський рекреаційний регіон (межі: Чернігівська область, північна частина Житомирської та Київської областей, частина Волинської області).

Важливо усвідомити, що туристичні й рекреаційні ресурси не безмежні. Існує їх певний обсяг (потенційний запас), період використання, умови експлуатації та вартість.

Отже, рекреаційне ресурсознавство має включати такі аспекти діяльності: виявлення, визначення вартості, формування умов експлуатації, охорону рекреаційних ресурсів.

Оцінка природних ресурсів здійснюється з урахуванням таких чинників: функціональної придатності (технологічна оцінка); ступеня комфортності (фізіологічна оцінка); естетичних якостей (психологічна оцінка).

Найважливіший аспект туристичного ресурсовикористання – екологічний туризм. Акцентувати увагу необхідно на тому, що екологізація туризму в

усьому світі відбувається прискореними темпами й охоплює різні сфери туристичної індустрії. У цьому процесі важливо розрізнати два аспекти:

1) розвиток екологічних турів, орієнтованих на пряме використання більш-менш «дикої» природи як середовища перебування туристів і цілей подорожей;

2) упровадження екологічних технологій у всі компоненти туру, включаючи перебування в готелях, екскурсії тощо.

Тематика доповідей

1. Рекреаційні регіони України (їх характеристика).
2. Аспекти діяльності рекреаційного ресурсознавства.

Практичне завдання

Дослідіть питання «Запорізька область як складова Чорноморсько-Азовського рекреаційного регіону України» та підготуйте презентацію.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «рекреаційне середовище».
2. Охарактеризуйте сутність рекреаційної діяльності.
3. Перелічіть складові рекреаційного середовища та умови його формування.
4. Назвіть основні принципи організації рекреаційного простору.

Рекомендована література

1. Карпатский рекреационный комплекс / отв. ред. М.И. Долишний. – К. : Наукова думка, 1984. – С. 11-17.

2. Корецкий Л.М. Научно-методические аспекты экономико-географического исследования территориально-рекреационных систем. Методологические проблемы современной географии: сб. науч. трудов / Л.М. Корецкий, И.В. Смаль. – К. : Наукова думка, 1993. – 288 с.

3. Король О. Д. Основи туристичного маркетингу / О.Д. Король. – Чернівці : Рута, 2002. – 110 с.

Тема № 6. Рекреаційний туризм

Мета: розглянути сутність рекреаційного туризму; ознайомитися з основами лікувального туризму та характерними особливостями лікувально-туристичних режимів.

План

1. Поняття рекреаційного туризму.
2. Основи лікувального туризму.
3. Курортні території та лікувально-туристичні режими.

Ключові терміни та поняття: рекреаційний туризм, курорт, бальнеотерапія, пелоїдотерапія, кліматотерапія, лікувально-туристичні режими.

Методичні рекомендації

Вивчення *першого питання* плану необхідно розпочати із з'ясування змісту поняття «рекреаційний туризм» та його засвоєння. Рекреаційний туризм тлумачиться як переміщення людей за певним маршрутом у вільний час з метою відпочинку, необхідного для відновлення фізичних і психологічних сил людини. У багатьох країнах світу цей вид туризму є найбільш поширеним і масовим. Для розвитку цього виду туризму необхідні рекреаційні ресурси. Саме вони і становлять найважливішу частину природного потенціалу регіону.

Оцінка рекреаційних ресурсів проводиться на основі факторної оцінки рельєфу, водних об'єктів, ґрунтового-рослинного покриву, біоклімату, гідромінеральних і унікальних природних лікувальних ресурсів, історико-культурного потенціалу тощо.

Умовно можна виділити два типи рекреаційного туризму:

1. *Туристично-оздоровчий* – його основою є кліматичні чинники, які в поєднанні із джерелами мінеральних вод і лікувальними грязями створюють сприятливі умови для формування курортного комплексу.

2. *Пізнавально-туристичний* – його основою є історико-культурний потенціал.

Оптимальне поєднання цих характеристик формує необхідну основу для розвитку рекреаційного туризму.

Завдяки оздоровчому впливу туризм є важливою складовою комплексу курортного лікування.

Наука про зміст та організацію лікувального туризму називається *курортологією*.

Лікувальний туризм пов'язаний з тимчасовим переміщенням людини з місця свого постійного проживання на курортні території України або з подорожами до інших країн з метою комплексного використання природних лікувальних чинників і рухової діяльності в лікувально-профілактичних цілях (рис. 3).

Ключовими поняттями лікувального туризму є курорти, бальнеотерапія, грязетерапія, кліматолікування; рекреант; лікувально-туристичні режими.

Курорт – це місцевість з природними цілющими властивостями (джерела мінеральних вод, лікувальні грязі, сприятливий клімат тощо) і необхідними

умовами для їх використання з лікувально-профілактичною метою. Курорти можна розподілити на 3 групи: бальнеологічні, грязьові, кліматичні.

Бальнеотерапія (лат. «бальнеум» – купання, грец. «*терапія*» – лікування) – це використання мінеральних вод, що різняться за своїм складом і властивостями, з лікувальною та профілактичною метою. Найбільш поширеним є використання вуглекислих, сірководневих, йодобромних та радонових вод.

Грязетерапія, або пелоїдотерапія (від грецького «*мелос*» – мул, бруд, «*терапія*» – лікування) – це використання грязей різного складу та походження з лікувальною метою.

Кліматотерапія – використання цілющих властивостей клімату з лікувальною метою.



Рис. 3. Оздоровчо-лікувальні комплекси України

У третьому питанні необхідно розглянути сутність та особливості лікувально-туристичних режимів. Лікувально-туристичні режими являють собою сукупність заходів, які створюють найсприятливіші умови для підвищення опірності організму та лікування рекреанта. Зміст лікувально-туристського режиму визначається розпорядком дня і обсягом рухової активності, тобто руховим режимом.

У курортології застосовуються три види лікувально-туристичних режимів:

№1 – щадний – призначається рекреантам із захворюваннями серцево-судинної системи при недостатньому кровообігу 1 і 2 ступенів, при загостренні виразки шлунка у фазі ремісії тощо. Рекомендується 10-11 год сну (9 год – уночі та 1-2 год – удень), 1 год відносного спокою, 4 год руху. При цьому режимі використовується дозована ходьба на 0,5-1 км 1-2 рази на день; невелике фізичне навантаження при чіткому дозуванні засобів рухової активності;

№2 – тонізуючий (або щадно-тренувальний) – призначається рекреантам, які мають органічні захворювання за умови відсутності функціональних порушень. Рекомендується середнє фізичне навантаження;

№3 – тренувальний – призначається рекреантам на початкових стадіях хронічних захворювань без функціональних порушень при достатній фізичній підготовленості. Рекомендується велике фізичне навантаження.

Україна багата на природні лікувальні ресурси. На її території історично сформувалася велика кількість курортів, які сприяють оздоровленню, лікуванню та відновленню здоров'я рекреантів.

Практикум

1. Складіть схему «Види і характерні особливості лікувально-туристичних режимів». Визначте, який лікувально-туристичний режим необхідний для хворого на анемію.

2. Складіть список найпопулярніших кліматичних, бальнеологічних і пелоїдних курортів України та вкажіть їх характерні особливості.

3. Визначте види рекреаційних утворень за їх ознаками:

Ознаки	Види

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття «лікувальний туризм». Визначте мету й завдання лікувального туризму.

2. Охарактеризуйте групи курортів.

3. Назвіть види лікувально-туристичних режимів, що застосовуються в курортології.

4. Охарактеризуйте природні чинників лікувального туризму.

5. Розкрийте сутність бальнеотерапії, грязетерапії та кліматотерапії.

6. Охарактеризуйте екологічний туризм як найважливіший аспект туристичного ресурсовикористання.

Рекомендована література

1. Барановський М.І. Комплекси відпочинку й туризму / М.І. Барановський . – К. : Будівельник, 1999. – 103 с.

2. Волошин Н.И. Правовое регулирование туристской деятельности / Н.И. Волошин. – М., 1998. – 64 с.

3. Сенин В.С. Организация международного туризма / В.С. Сенин. – М., 2001. – 115 с.

4. Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности / В. Г. Гуляев. – М. : Нолидж, 1996. – 312 с.

5. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – К. : Здоровье, 1999. – 222 с.

6. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье / В.Н. Сергеев. – М. : Профиздат, 2000. – 80 с.

Тема № 7. Рекреаційна сутність санаторно-курортної діяльності

Мета: ознайомитися з особливостями та закономірностями організації курортної діяльності; з'ясувати чинники її розвитку.

План

1. Зміст поняття «курорт». Сутність і чинники розвитку курорту.
2. Особливості й закономірності сучасної організації курортної діяльності.
3. Засади санаторно-курортної справи.
4. Рівні організації санаторно-курортної справи.
- 5 Курорти та їх типи.

Ключові терміни та поняття: курорт, курортна місцевість, санаторій.

Методичні рекомендації

Опрацювання *першого питання* необхідно розпочати із засвоєння змісту поняття «курорт». Традиційно курорт тлумачиться як природна територія, що використовується в лікувально-профілактичних цілях, перебуває під охороною і має у своєму розпорядженні природні лікувальні ресурси, а також необхідні для їх експлуатації будівлі та споруди, включаючи об'єкти інфраструктури. Основним призначенням курортів є обслуговування людей, які прагнуть відпочити і водночас відновити своє здоров'я. Відповідно, популярними місцями розташування курортів завжди були й залишаються пляжі, гори, озера, а також території, придатні для відпочинку й лікування, а також занять спортом.

Розвитку курорту сприяють *три основних чинники*: репутація; об'єкти інтересу; умови для відновлення здоров'я і занять спортом.

Курортні фактори необхідно розглядати як природні об'єкти, що мають лікувальні властивості, виявлені в результаті багаторічної практики їх використання. Вони поділяються на три групи:

- природно-кліматичні;
- санітарно-гігієнічні (стан атмосферного повітря, водойм, токсикологічний стан ґрунту);
- естетичні.

Курортна справа являє собою комплекс заходів із організації, будівництва, управління курортами, забезпечення лікування й обслуговування відпочивальників, а також експлуатації природних лікувальних засобів.

Курортна місцевість (лікувальна місцевість) – територія, багата на природні лікувальні ресурси (мінеральні води, полоїди, ропа лиманів і озер, лікувальний клімат тощо), які сприятливі для зміцнення здоров'я, лікування та профілактики захворювань.

Курортна зона поділяється на:

1) курортний район – групу курортів і курортних місцевостей, розташованих у безпосередній близькості одне від одного;

2) частину території курорту, де розташовуються санаторії, будинки відпочинку та інші оздоровчі установи.

Санаторій (від лат. *sano* – зцілюю, оздоровлюю) – основна лікувально-профілактична установа для проведення санаторно-курортного лікування.

Медичний профіль (спеціалізація) курорту залежить від лікувальних факторів курорту та встановлених медичних показань.

Класифікація санаторіїв:

1) однопрофільні (для лікування однорідних захворювань)

2) багатопрофільні (мають два і більше спеціалізованих відділень).

У *другому питанні* необхідно ознайомитися із процесом планування курорту, який включає: визначення маркетингу, функцій, типу й місця розташування курорту; обґрунтування місця вибору та оцінки території; аналіз рекреаційних ресурсів (у тому числі їх використання й відновлення), визначення значущих господарських зв'язків у регіоні, оцінку визначних пам'яток і засобів інфраструктури, а також соціокультурного комплексу відносин з місцевим населенням; уточнення економічної структури плану й етапів розвитку курорту; оцінку соціально-економічної та політичної ситуації і соціальних особливостей регіону тощо.

Критерії вибору місця розташування курорту: відповідність виявлених рекреаційних ресурсів і визначних пам'яток місцю й типу проєктованого курорту; зручне транспортно-географічне положення відносно до основних центрів попиту, рекреаційних ресурсів, комунікацій та інфраструктури; оптимізація мікрокліматичних умов; можливість використання місцевого населення на роботі в курортній зоні.

Принципи розвитку курортів: наявність сприятливих місцевих і регіональних умов; наявність і збереження спеціальних визначних пам'яток, можливість їх використання; облік зручностей транспортно-географічного положення; екологічна безпека; достатність водо-, електро- і теплопостачання; архітектурне планування з урахуванням можливостей ландшафту та місцевих особливостей тощо.

Класифікація курортів за приналежністю:

1. *Курорти місцевого значення* – освоєна природна територія, що використовується з лікувально-профілактичною метою, особливим чином охороняється і підпорядковується органам місцевого самоврядування.

2. *Курорти регіонального значення* – освоєна природна територія, що використовується з лікувально-профілактичною метою, особливим чином охороняється і підпорядковується органам державної влади.

3. *Курорти міжнародного значення.*

Курортна практика поєднує в собі безліч функцій, а саме: оздоровчу (санаторно-курортне лікування); реабілітаційну; превентивно-валеологічну (профілактика здорового способу життя); рекреаційно-анімаційну. Саме це має стати предметом вивчення *третього питання*.

Профілактичне оздоровлення населення в санаторно-курортній практиці здійснюється з використанням 2 основних форм:

- 1) компенсаторно-розширеного відновлення фізичних сил людини (передбачає щоденне лікування в санаторіях-профілакторіях у вечірній період);
- 2) розширеного відновлення фізичних сил і здоров'я в процесі санаторного лікування у період відпустки.

Нові соціально-економічні умови вимагають зміни діяльності курортної індустрії, *провідними завданнями* якої стають:

- 1) курортний маркетинг, що враховує не тільки медичну статистику захворюваності, але й різноманітні рекреаційні потреби населення, які визначають спектр курортних послуг;
- 2) складання прогнозів розвитку курортно-рекреаційних систем різного рівня на найближчу та дальню перспективу;
- 3) розробка нових технологій у сфері використання та відтворення лікувальних ресурсів і методів санаторно-курортного лікування;
- 4) підготовка менеджерів санаторно-курортної справи для оздоровниць і туристичних фірм, що працюють на ринку лікувальних послуг;
- 5) пошук ефективних економічних і організаційних механізмів зі спільної діяльності туристичних і курортних підприємств.

При формуванні регіональних курортно-рекреаційних систем треба пам'ятати, що здоров'я людей є основним національним надбанням країни.

Вивчення *четвертого питання* передбачає ознайомленні з організацією санаторно-курортної справи, що проводиться на трьох рівнях:

Вища ланка – державні органи управління курортами й туризмом. До їх функцій належить: визначення стратегії розвитку галузі; складання регіональної програми розвитку курортів; контроль за грамотною експлуатацією та охороною природних лікувальних ресурсів; організація науково-дослідної діяльності; проведення рекламних заходів (виставок, ярмарків тощо); підготовка кадрів курортологів різних спеціальностей.

Середня ланка – це виробники лікувальних послуг: санаторно-курортні установи (санаторії та пансіонати) та позакурортні установи (санаторії-профілакторії, заводи розливу мінеральних вод, виробники лікувальних грязей).

Санаторно-курортні установи можуть бути однопрофільними (лікування хворих з однорідними захворюваннями) й багатoproфільними (з декількома спеціалізованими відділеннями для лікування хворих з різними захворюваннями).

Нижча ланка – реалізатори лікувальних послуг. До них відносяться :

- фундація соціального страхування (займається викупом і розподілом курортних путівок за пільговими цінами);
- тур фірми (викупувають в оздоровницях і продають споживачам лікувальні тури).

Опрацювання *п'ятого питання* передбачає аналіз основних типів курортів – територій, які мають у своєму розпорядженні природні лікувальні чинники й необхідні умови для їх використання з лікувально-профілактичною

метою, та визнані законом України про охорону здоров'я в установленому порядку.

На курортах і курортних місцевостях для збереження природних лікувальних чинників встановлюються санітарна охорона курорту та курортний режим.

Санітарна охорона курорту – це система заходів, спрямованих на забезпечення санітарного благополуччя курорту, охорону навколишнього середовища, у тому числі природних лікувальних чинників. Передбачає наявність 3-х зон: зони суворого режиму, зони обмеження і зони нагляду.

Курортний режим – система правил і заходів, що забезпечують створення на курорті умов, сприятливих для відпочинку й лікування, і санітарну охорону курорту.

Класифікація курортів залежно від поєднання природно-лікувальних чинників:

1. Бальнеологічний курорт – тип курорту, основним лікувальним чинником якого є природні мінеральні води. Вони можуть використовуватися зовнішньо (ванни, басейни, душі тощо), для питного лікування, інгаляцій, зрошень тощо.

2. Грязьовий курорт (пелоїдний) – тип курорту, основним лікувальним чинником якого є лікувальні грязі.

3. Бальнеогрязьовий курорт – тип курорту, що базується на поєднанні двох лікувальних чинників – мінеральних вод і лікувальних грязей.

4. Кліматичний курорт – тип курорту, основним лікувальним чинником якого є клімат. На кліматичних курортах використовується також ландшафтотерапія та спелеотерапія.

5. Бальнеокліматичний курорт – тип курорту, що базується на поєднанні двох лікувальних чинників – клімату та природних мінеральних вод.

6. Кліматокумисолікувальний курорт – тип курорту, що базується на поєднанні таких лікувальних чинників, як степовий і лісостеповий клімат та кумис.

Залежно від природних ландшафтно-кліматичних зон усі курорти можуть поділятися на три групи:

- рівнинні приморські;
- континентальні рівнинні;
- гірські.

Практикум

1. На контурній карті відзначте всі рекреаційні регіони. Укажіть їх туристичні центри.

2. Умовними знаками позначте місця розвитку лікувальних курортів:



Кліматичний



Грязьовий



Бальнеологічний

3. Укажіть на карті природні заповідники України.



Питання для самоконтролю

1. Розкрийте зміст поняття «курорт». Поясніть сутність курорту та перелічіть чинники його розвитку.
2. Охарактеризуйте процес планування курорту, назвіть основні його складові.
3. Перелічіть принципи розвитку курортів.
4. Визначте основні вимоги, що висуваються до курортів.
5. Наведіть класифікацію курортів (залежно від поєднанням природничо-лікувальних чинників).

Рекомендована література

1. Кузик С.П. Географія туризму / С.П. Кузик. – К. : Знання, 2011. – 271 с.
2. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії / О.О. Бейдик. – К. : Палітра, 1997. – 130 с.
3. Любіцева О.О. Туристичні ресурси України: навч. посібник / О.О. Любіцева, Є.В. Панкова, В.І. Стафійчук. – К. : Альтерпрес, 2007. – 369 с.
4. Стафійчук В.І. Рекреологія: навчальний посібник. – 2-е вид., перероб. і доп. / В.І. Стафійчук. – К. : Альтерпрес, 2008. – 264 с.

Тема № 8. Напрями та заходи рекреаційно-оздоровчої діяльності

Мета: ознайомитися з напрямками рекреаційно-оздоровчої діяльності; з'ясувати їх специфіку.

План

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

Ключові терміни та поняття: арт-терапія, музикотерапія, апітерапія, анімалотерапія.

Методичні рекомендації

Вивчаючи *перше питання*, насамперед необхідно засвоїти поняття «валеологія». Саме ця наука вивчає закономірності проявів, механізми, способи підтримання та зміцнення здоров'я.

Валеологія (лат. *valeo* – бути здоровим і грец. *logos* – учення, наука) – наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному та соціальному плані.

Предметом валеології є індивідуальне здоров'я людини, при впливі на яке використовуються переважно природні, безмедикаментозні заходи (очищення організму, оздоровче харчування, загартування, рухові та гіпоксичні тренування, психорозвантаження, мануальні впливи тощо).

Об'єктом валеології є здорова людина й людина, яка перебуває в так званому «третьому стані» – стані, перехідному між здоров'ям і хворобою, який обмежений, з одного боку, ступенем (рівнем) зниженням резервів здоров'я і можливістю розвитку внаслідок цього патологічного процесу при незмінних умовах життєдіяльності, а з другого – початковими ознаками порушення функцій. Вказані межі можуть бути охарактеризовані відповідним рівнем здоров'я.

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

Стан здоров'я будь-якої людської популяції (суспільне здоров'я) визначають чотири фундаментальні процеси: відтворення здоров'я, його формування, споживання та відновлення.

До *чинників формування здоров'я* відносяться: спосіб життя (рівень виробництва та продуктивності праці, ступінь задоволення матеріальних та культурних потреб, загальноосвітній і культурний рівні, особливості харчування, рухова активність, міжособистісні взаємовідносини, шкідливі звички тощо); стан навколишнього середовища. До *способів відновлення здоров'я* відносяться: рекреація, лікування і реабілітація.

Резерви здоров'я індивіда залежать від його фізичного стану та способу життя.

Фізичний стан трактується як здатність людини виконувати фізичну роботу, а *спосіб життя* – як соціальна категорія, що включає якість, спосіб і стиль життя.

Спосіб життя – це спосіб існування, що визначається умовами життя та конкретними моделями поведінки особистості. Фахівці з курортології значну увагу приділяють стимуляції відновлювальних (саногенетичних) процесів, які включають реституцію, регенерацію, компенсацію, а також діяльність імунної системи (рис. 3).



Рис. 4. Складові стимуляції саногенетичних (відновлювальних) процесів

Аналіз компенсаторної функції рекреації як засобу відновлення фізичних і духовних сил людини, її оздоровлення, дозволив зробити кілька важливих висновків і тим самим глибше усвідомити її сутність.

Результати сучасних досліджень науковців дозволили об'єднати окремі ідеї стосовно відновлення людини в певні групи чи гіпотези:

- 1) відновлення «чогось» втраченого;
- 2) очищення від надлишкового накопичення «чогось»;
- 3) урахування рекомендацій фізико-хімічних теорій;
- 4) дотримання рекомендацій теорій експериментальної біології;
- 5) використання положень механіко-матеріалістичної теорії;
- 6) вивчення інформаційної теорії (програми, що підтримує життєдіяльність організму та сприяє відновленню впливу тієї сили, яка цю програму направляє).

Існує таке поняття – *світлолікування, або фототерапія*, тобто використання з лікувальною і профілактичною метою сонячного світла та світла від штучних джерел.

Лікування світлом і зокрема різними його кольорами й відтінками – один з найбільш давніх і ефективних методів немедикаментозної терапії, що

переживає сьогодні своє друге народження. Ще в прадавні часи хворих лікували променями сонячного світла, що струїлося крізь кольорове скло або кристали. Лікування за допомогою кольорового освітлення називають *хромотерапією*.

Сучасна медицина знаходиться на етапі переоцінки значення кольоротерапії в лікуванні захворювань, що відносяться до різних галузей медицини: неврології, офтальмології, педіатрії тощо.

Вібрації основних кольорів (червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, синій, фіолетовий) чинять відновлювальну дію на порушену структуру організму, нормалізуючи його діяльність.

Червоний. Дає відчуття безпеки, упевненості в завтрашньому дні, допомагає успішно долати неприємності. Сприяє формуванню лідерських якостей. Позитивно впливає на негативні психічні стани, як-от: апатія, депресія, страх, невпевненість у собі. Стимулює нервову систему, вивільняє адреналін, поліпшує кровообіг, підвищує кількість червоних тілець у крові.

Допомагає при лікуванні захворювань: знижений артеріальний тиск, анемія, порушення кровообігу, застуда, нежить. Не рекомендується: при підвищеному кров'яному тиску, кровотечах. Краще застосовувати червоний колір у поєднанні із зеленим або блакитним. При лікуванні червоним кольором показано завершувати сеанс дією саме цих холодних кольорів.

Помаранчевий. Дозволяє позбутися неприємних відчуттів, адекватно сприймати негативні життєві події (наприклад, розрив стосунків або втрата близької людини). Ефективний при скрутних становищах та змінах, які відкривають нові горизонти в житті. Рекомендується також при негативних психічних станах: апатія, гнітючий душевний стан, туга.

Знаходиться між червоним і жовтим кольорами спектра, тому акумулює в собі властивості цих двох кольорів. Наділяє енергією, як червоний; сприяє розумовому процесу, як жовтий, так само, як склянка апельсинового соку тонізує та заряджає енергією на весь день. Сприяє травленню і засвоєнню корисних речовин (наприклад, вітаміну С).

Допомагає при лікуванні таких захворювань, як втрата апетиту, розлади шлунка, спазми, астма, жовчні камені.

Жовтий. Активізує відчуття, звільняє від негативу, надає упевненості у власних силах. Допмагає легше сприймати нові ідеї та приймати різні точки зору. Сприяє кращій самоорганізації та концентрації думки. Підвищує пізнавальні можливості дітей. Добре лікує травну систему, забезпечує її стабільну роботу. Впливає на жовчний міхур. Поліпшує пам'ять. Ефективний при лікуванні діабету, шкірних захворювань, виснаження нервової системи. Не рекомендується: при важких захворюваннях шлунка, безсонні.

Зелений. Сприяє зближенню з людьми, взаєморозумінню. Відсутність зеленого кольору позбавляє гармонії. Допмагає при негативних психічних станах, як-от: неврівноваженість, злість, грубість, емоційна скутість. Найчастіше серцеві напади є наслідком накопичення емоційних проблем.

Допомагає при лікуванні хвороб серця і легенів, бронхіту, грипу, клаустрофобії.

Бірюзовий. Являє собою поєднання зеленого та блакитного кольорів. Відтак водночас гармонізує та створює відчуття чистоти. Незамінний для тих, хто нервується у присутність інших людей. Рекомендується лекторам, яким доведеться читати лекцію перед великою аудиторією. Бірюзовий допоможе знаходити потрібні слова та підтримувати контакт зі слухачами.

Бірюзовий колір, як і блакитний, володіє антисептичними властивостями. Допмагає при лікуванні ран, опіків, підтримує імунну систему в період застудних захворювань і грипу.

Блакитний. Колір пов'язаний з інтелектом. Має властивість заспокоювати за допомогою слів. Дарує відчуття чесності та щирості.

За допомогою блакитного можна відмовитися від зовнішнього світу і, залишившись наодинці зі своїми думками, споглядати і спокійно розмірковувати. Сприяє креативності. Дозволяє перебороти сором'язливість, страх. При безсонні допомагає заснути, оскільки має розслаблювальний вплив. Чинить протизапальну дію.

Показаний при лікуванні низки захворювань, як-от: підвищений артеріальний тиск, лихоманка, ларингіт, порізи, укуси комах, опіки, мігрень. Проте надлишок блакитного призводить до маніпулювання людьми, конфліктів.

Індиго. Сприяє розвитку психічних здібностей. Очищує думки, допомагає позбутися тривожних відчуттів, страху, дослухатися до внутрішнього голосу та прийняти правильне рішення (інтуїція). Індиго дозволяє перейти на тонші рівні свідомості. Ефективний при негативних психічних станах.

Допомагає при лікуванні глухоти, катаракти, кровотечі, безсоння. Є анестетиком. Ефективний при ангіні, ревматизмі. Використовувати індиго необхідно з обережністю, оскільки він суттєво впливає на ендокринну систему (вироблення гормонів).

Фіолетовий. Вважається величним кольором, тому завжди присутній в одязі королів і представників духовенства. Це колір натхнення, що приваблює цілителів і творчих осіб. Допмагає сприймати все, що відбувається, зі спокійним серцем. Фіолетовий поєднує тіло й розум, матеріальні потреби з духовними.

Ефективний при лікуванні фізіологічних захворювань: струс мозку, епілепсія, неврологія, розсіяний склероз.

Рожевий. Знижує агресію, сприяє розслабленню. Дарує відчуття комфорту, дозволяє позбутися нав'язливих думок, подолати кризу.

Чорний. Дарує відчуття власної гідності, проте може стати перешкодою у відносинах між людьми. Його доцільно доповнювати іншими кольорами.

Чорний має захисні властивості. Він рекомендується, коли ми вразливі та потребуємо захисту.

Білий. Позитивний колір, що включає в себе всі кольори спектра. Білий колір співвідноситься з духовністю. Він заряджає енергією та очищує. Білий

колір, як і чорний, рекомендується використовувати в поєднанні з іншими кольорами. Надлишок білого може викликати як відчуття переваги, так і відчуття власної неповноцінності.

Коричневий. Використовується тоді, коли потрібно на чомусь зосередитися, відчути ґрунт під ногами. Це колір надійності, стабільності, практичності та здорового глузду. Допомогає раціонально витратити час і сили в процесі досягнення поставленої мети. Дозволяє позбутися залежності від чужої думки. Асоціюється з ностальгією та меланхолією.

Арт-терапія (від англ. *art* – мистецтво; *therapy* – терапія, лікування, відхід, турбота) – метод психотерапії, що передбачає застосування художніх прийомів і творчості при лікуванні та психокорекції. У їх числі малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, акторська майстерність, вигадкування історій тощо. Арт-терапія як самостійний напрям психології та психіатрії вперше сформувалася на Заході наприкінці 60-х років минулого століття.

Складовою арт-терапії можна вважати музикотерапію. *Музикотерапія* – психотерапевтичний метод, що передбачає використання музики як лікувального засобу. Термін має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою». Існує багато його тлумачень. Багато вчених вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до застосування складних терапевтичних методів. Інші науковці розглядають музикотерапію як:

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

Музикотерапія в цілому розвивається як інтегрована дисципліна на стику нейрофізіології, психології, рефлексології, музичної психології, музикознавства та ін. Вона все більше утверджується в статусі універсальної виховної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя.

Апітерапія (від лат. *apis* – «бджола») – загальна назва методів лікування різних захворювань людини, в основі яких застосування живих бджіл, а також продуктів бджільництва. Популярними продуктами, використовуваними в апітерапії є мед, квітковий пилок, прополіс і маткове молочко, трутневий гомогенат, перга, віск і бджолина отрута. На основі цілющих продуктів, що виробляються бджолами, виготовляються мазі, настої, пігулки.

Мед містить і мікроелементи – марганець, кремній, алюміній, бор, хром, мідь, літій, нікель, свинець, олово, цинк, осмій та ін. Мікроелементи сприяють нормалізації функцій людського організму. Так, наприклад, мідь необхідна для кровотворення. При її нестачі розвивається анемія. Йод забезпечує стабільну роботу щитовидної залози. Темніші сорти меду містять більшу кількість мінеральних речовин і володіють більшою потенційною лужністю, що дозволяє їх застосовувати при лікуванні шлунково-кишкового тракту. У меді

містяться деякі органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна, молочна, щавлева) і вітаміни.

У середині 50-х років минулого століття в медицині з'явився особливий напрямок – *анімалотерапія* (від англ. *animal* – тварина), або *зоотерапія*. Її родоначальником був нью-йоркський лікар-психолог Борис Левінсон. Він проводив свої експерименти з використанням різних тварин, а його пацієнтами були 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 захворюваннями.

Існують різні види анімалотерапії – іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія тощо.

Визнаним засобом реабілітації хворих на соматичні, психічні захворювання є *іпотерапія* (від грец. «*ginos*» – кінь) – метод лікування, що ґрунтується на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди. Завдяки іпотерапії лікують шлунково-кишкові захворювання, хвороби та травми опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання. Вона є засобом реабілітації пацієнтів, які перенесли інфаркт міокарда.

Після лікувальної верхової їзди (ЛВЇ) знижується рівень цукру в крові; вона дуже корисна після хірургічних операцій, травм, при наслідках поліомієліту, сколіозах та остеохондрозах. Іпотерапія рекомендована пацієнтам із неврологічними порушеннями різної етіології, розсіяним склерозом. Особливо ефективною та дієвою іпотерапія є в реабілітаційній практиці з дітьми, які страждають на тяжкі, практично невиліковні захворювання, а також мають відхилення у фізичному та інтелектуальному розвитку (дитячий церебральний параліч, ранній дитячий аутизм, олігофренія тощо). Це пояснюється унікальною властивістю іпотерапії позитивно впливати на фізичну, інтелектуальну та психосоціальну сфери.

Іпотерапія як одна із форм лікувальної фізкультури дозволяє вирішувати такі завдання:

- протидіяти негативному впливу гіпокінезії;
- розвивати фізичну активність;
- сприяти відновленню порушених функцій;
- поліпшувати або відновлювати втрачені навички;
- забезпечувати професійну реабілітацію.

Дельфінотерапія – метод лікування, що ґрунтується на спілкуванні з дельфінами. Ультразвуки, що видають дельфіни, впливають на головний мозок людини і допомагають позбутися психологічних проблем і проблем зі здоров'ям. Дельфіни зчитують інформацію про людину і допомагають переборювати хвороби. Це один з найкращих методів лікування хворих, у яких діагностуються розлади мовлення і слуху, дитячий церебральний параліч (ДЦП), ранній дитячий аутизм (РДА), синдром Дауна тощо.

Ще одним видом анімалотерапії є *каністерапія* (використання собак). Благотворний вплив цього методу лікування пояснюється винятковою

відданістю собак. Часто саме собака має заповнити вакуум спілкування в житті людини. Тварина виконує функцію психологічного замітника близької людини. Крім того, собака завжди широко радіє спілкуванню з людиною.

Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність належить до найдавніших соціально-орієнтованих видів економічної діяльності, адже потреба у відпочинку, лікуванні та оздоровленні є генетичною.

Практикум

1. Укажіть загальну назву методів лікування з використанням тварин:

- а) зоотерапія;
- б) анімалотерапія;
- в) іпотерапія;
- г) дельфінотерапія.

2. Іпотерапія ефективна при лікуванні:

- а) сколіозу;
- б) остеохондрозу;
- в) діабету;
- г) усі відповіді правильні.

3. Дельфінотерапія – це:

- а) спосіб лікування за допомогою ультразвукових коливань;
- б) реабілітація після хірургічних операцій;
- в) реабілітація після перенесеного інфаркту;
- г) спосіб лікування опорно-рухового апарату.

4. Музикотерапія – це використання музики як:

- а) засобу лікування;
- б) засобу реабілітації;
- в) засобу освіти;
- г) усі відповіді правильні.

5. Апітерапія – це метод лікування:

- а) п'явками;
- б) квітами;
- в) бджолами;
- г) собаками.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте зміст поняття «кольоротерапія».
2. Яким чином можна охарактеризувати різні кольори?
3. Як впливає колір на стан здоров'я людини?
4. Назвіть складові арт-терапії.
5. Які дослідження, пов'язані з музикотерапією, були проведені вченими різних країн?

6. Охарактеризуйте сутність апітерапії.
7. Яким чином апітерапія впливає на стан здоров'я людини?
8. Чим пояснюється лікувальний вплив меду на людський організм?
9. Дайте визначення поняття «анімалотерапія».
10. Яким чином спілкування з дельфінами впливає на стан здоров'я людини?

Рекомендована література

1. Одрехівський М.В. Валеологічні інноваційні центри: економічні проблеми створення і функціонування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/odrehivsky0.htm
2. Крестовская К.А. Целебные силы цвета, или цветотерапия в нашей жизни / К.А. Крестовская. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.
3. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Петрушин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
4. Блаво Рушель Исцеление музыкой / Рушель Блаво. – СПб. : Питер, 2003. – 188 с.

ГЛОСАРІЙ

АКВАПАРКИ – спеціально організовані на базі атрактивних акваторій зони для водного туризму, проведення екологічних і ландшафтних досліджень та деяких видів господарської діяльності.

АНТРОПОГЕННЕ НАВАНТАЖЕННЯ – зовнішній вплив на природний комплекс (статичний і динамічний, постійний і тимчасовий), що зумовлює деформацію та зміни в його елементах.

АРХІТЕКТУРНИЙ АНСАМБЛЬ – гармонійна єдність просторової композиції, що включає будівлі, інженерні споруди й зелені насадження.

АТРАКТИВНІСТЬ – основна системна властивість рекреаційних ресурсів, природних і культурно-історичних об'єктів, що засвідчує їх рекреаційну цінність.

АТРАКТИВНІСТЬ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – індивідуальна чи групова привабливість занять рекреаційною діяльністю.

БІОСФЕРНИЙ ЗАПОВІДНИК – 1) репрезентативна ландшафтна одиниця, що виділяється згідно із програмою ЮНЕСКО «Людина і біосфера» з метою її збереження, дослідження (і/або моніторингу). Може включати абсолютно незаймані господарською діяльністю або мало змінені екосистеми, оточені експлуатованими землями. Як виняток допускається виділення територій давнього освоєння. Особливо підкреслюється репрезентативність (представництво, характерність, а не унікальність) цих територій; 2) значна природна ділянка, яка перебуває під суворою охороною та практично не відчуває локальних впливів перетворених людиною навколишніх ландшафтів, відтак характер процесів, які протікають, дозволяє виявити зміни, що відбуваються в біосфері, у тому числі глобально-антропогенні; 3) територія, на якій ведеться постійне спостереження (моніторинг) за антропогенними змінами природного середовища на основі інструментальних визначень і спостережень за біоіндикаторами; 4) територія, на якій захист найбільш представницьких для даної зони природних комплексів поєднується з науковими дослідженнями, довгостроковим моніторингом середовища та освітою в галузі охорони природи.

БІОСФЕРНІ ЗАПОВІДНИКИ – спеціальна територія, яка перебуває під охороною та створюється з метою збереження й розвитку генофонду біосфери, типового для тієї чи іншої природної зони, проведення науково-дослідних, екологічних і ландшафтних робіт, збереження культурної спадщини.

ЗАКАЗНИК – 1) ділянка, в межах якої постійно чи тимчасово заборонені окремі види та форми господарської діяльності з метою охорони одного або багатьох видів живих істот, біогеоценозів, одного або декількох екологічних компонентів; 2) територія (акваторія), яка перебуває під особливою охороною і на якій при обмеженому використанні природних ресурсів охороняються окремі види тварин, рослин, водні, лісові, земельні об'єкти тощо.

ЗАПОВІДНА ЗОНА НАЦІОНАЛЬНОГО ПАРКУ – територія з абсолютно заповідним режимом або на правах заповідника з керованим режимом, що становить природоохоронне ядро національного парку.

ЗАПОВІДНА СПРАВА – 1) теорія і практика організації та збереження заповідних територій різних рангів; 2) комплекс організаційних, правових, наукових, економічних і виховних заходів, спрямованих на збереження унікальних та типових ландшафтів або окремих природних об'єктів з науковою, природоохоронною та іншою метою.

ЗАПОВІДНИЙ ФОНД – 1) ділянки суходолу й водного простору, природні території та об'єкти, які становлять особливу природоохоронну, наукову, естетичну, рекреаційну та іншу цінність і виділені з метою збереження природної різноманітності ландшафтів, генофонду тваринного і рослинного світу, підтримання загального екологічного балансу та забезпечення фонових моніторингу навколишнього природного середовища; 2) сукупність усіх заповідників країни або регіону.

ЗАПОВІДНИК – територія (акваторія), яка вилучена з більшості форм природокористування (включаючи всі форми традиційної експлуатації природних ресурсів) і перебуває під охороною держави з метою збереження і вивчення тваринного та рослинного світу, всього природного комплексу як еталону природи тощо.

ЗАПОВІДНИК ПРИРОДНИЙ – заповідник, спеціально створений для охорони природних комплексів. Поява цього терміна є своєрідною реакцією на виділення архітектурних пам'яток під назвою історико-архітектурні заповідники, «музеї-заповідники» й заповідні пам'ятні місця. Правильно було б такі ділянки називати меморіальними музеями, парками та природно-історичними (пам'ятними) парками, а не заповідниками. На відміну від національних парків територія 3. п. не зонується.

ЗАПОВІДНИКИ – природоохоронні установи, територія або акваторія яких включає природні комплекси й об'єкти, які становлять унікальну екологічну

цінність, призначені для використання з природоохоронною, науковою і культурно-просвітницькою метою. На відміну від національних парків заповідники мають дуже обмежене рекреаційне використання, переважно просвітницьке.

ЗЕЛЕНА ЗОНА – 1) територія за межами міста, зайнята лісами й лісопарками, які виконують захисні, санітарно-гігієнічні та рекреаційні функції; 2) сукупність зелених насаджень навколо міста чи іншого населеного пункту, де зберігається деревна рослинність, чагарники, трав'яний покрив і тваринний світ з метою створення умов для очищення навколишнього середовища від забруднення, збагачення повітря киснем та підтримання сприятливих умов для відпочинку населення.

ЗЕМЛІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ – виділені в установленому порядку ділянки землі, призначені для організованого масового відпочинку й туризму населення. На землях рекреаційного призначення забороняється діяльність, що перешкоджає їх використанню за цільовим призначенням.

ЗОНА ГОСПОДАРСЬКОГО ПРИЗНАЧЕННЯ – функціональна зона, в межах якої здійснюється господарська діяльність, необхідна для забезпечення функціонування рекреаційної території.

ЗОНА ТРАДИЦІЙНОГО ЕКСТЕНСИВНОГО ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ – функціональна зона, яка виділяється в районах проживання корінного населення, де допускаються традиційна господарська діяльність, кустарні й народні промисли, а також пов'язані з ними види використання природних ресурсів.

ЗОНА ТУРИСТИЧНОГО ІНТЕРЕСУ – частина національної території, офіційно оголошена як така, на якій є два або три підтверджені відповідними урядовими актами центри для прийому туристів, що мають не менше ніж 5000 місць для проживання.

ЗОНУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ПАРКУ – поділ території національного парку на ділянки (суцільним масивом або розрізнено) з різним режимом експлуатації. Зазвичай виділяють 3-4 зони: заповідну, господарську, рекреаційну, а також буферну.

ЗООПАРК (зоологічний парк) – це природоохоронна, науково-дослідна та культурно-освітня установа, що є штучно створеним людиною об'єктом природно-заповідного фонду, з вольєрами й обладнанням для утримання, збереження, розмноження зникаючих видів та публічного показу тварин.

КАДАСТР – єдина система відомостей, що включає якісну й кількісну характеристику об'єктів або явищ, у деяких випадках з їх еколого-соціально-економічною оцінкою.

КАДАСТР ОСОБЛИВО ОХОРОНЮВАНИХ ПРИРОДНИХ ОБ'ЄКТІВ І ТЕРИТОРІЙ – система відомостей про всі території та об'єкти, що становлять середовищеутворювальну, ресурсозберігаючу й заповідно-еталонну цінність (природну та історичну).

КАДАСТР ТУРИСТИЧНИХ РЕСУРСІВ – узагальнена (економічна чи екологічна) споживча (вартісна чи бальна) оцінка туристичних ресурсів. Кадастр має бути представлений у регіональній або тематичній формах.

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА – матеріальні й духовні цінності народів, створені в минулому, а також пам'ятники та історико-культурні території та об'єкти, які мають важливе значення для збереження й розвитку самобутності народів.

НАЦІОНАЛЬНЕ НАДБАННЯ – сукупність природних та антропогенних об'єктів і обумовлених ними факторів вакаційного, оздоровчого, культурного та іншого характеру, що можуть викликати туристичний інтерес.

ПРИМІСЬКА ЗОНА, ЗЕЛЕНА – зона інтенсивного відпочинку, що розташована поблизу великого міста та характеризується сприятливими рекреаційними умовами.

СВІТОВА СПАДЩИНА – видатні культурні та природні цінності, що вважаються надбанням усього людства.

ЦИКЛ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – це визначена в часі стійка комбінація повторюваних рекреаційних занять.

ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ

1. Історія розвитку курортної справи у Стародавній Греції.
2. Розвиток курортів у Стародавній Італії.
3. Особливості розвитку курортної діяльності в епоху Середньовіччя.
4. Розвиток курортної діяльності на сучасному етапі.
5. Карлові Вари – найвідоміший бальнеологічний курорт Чехії.
6. Маленька Угорщина – одна з провідних курортних країн світу.
7. Чорноморські курорти Болгарії.
8. Баден-Баден, Вісбаден – найпопулярніші курорти Німеччини.
9. Віші – курортне місто Франції.
10. Особливості курорту Бадгастайн (Австрія).
11. Курорти о. Іск'я (Італія).
12. Кліматичні курорти Ніцца і Канни (Франція).
13. Гірськолижні курорти Швейцарії.
14. Лікувально-оздоровчі курорти Мертвого моря (Ізраїль).
15. Кліматичний курорт Маямі у Флориді.
16. Організація курортів Сан-Дієго і Санта-Круз (Каліфорнія).
17. Гоа – найголовніший курорт Індії.
18. Гавайські острови як один з десяти найкращих курортів світу.
19. Природні особливості індонезійського курорту Балі.
20. Релаксаційний курорт Пхукет (Таїланд).
21. Вейл – найулюбленіший курорт Америки.
22. Курорт для активного відпочинку Мон-Тремблан (Канада).
23. Цілющі властивості води курорту Водіце (Хорватія).
24. Курорт-легенда Дубровник.
25. Маріанські Лазні – тихий і затишний куточок Чехії.
26. Саїрме – бальнеологічний курорт Грузії.
27. «Карпатська перлина» – один з найстаріших бальнеологічних курортів Словаччини.
28. Бад-Халль – бальнеологічний курорт і чарівне містечко між Віднем і Зальцбургом.
29. Золотий Берег – загальновідомий кліматичний курорт Австралії.
30. Гірськолижний курорт Санкт-Моріц (Швейцарія).

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Сидорук Анна Вікторівна
Васильчук Володимир Миколайович

РЕКРЕОЛОГІЯ

Методичні рекомендації
до практичних занять для здобувачів
ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм
«Туризмознавство» і «Готельно-ресторанна справа»

Рецензент *Г.А. Омеляненко*

Відповідальний за випуск *Н.В. Маковецька*

Коректор *Д.А. Люта*