

## Характеристика рекреаційного туризму

Інга Дочинець

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

**Вступ.** Рекреаційним туризмом називають подорожі людей із метою зайняття рекреаційною діяльністю, що передбачає відновлення фізичних, психологічних сил за рахунок активного відпочинку, оздоровлення, профілактикою хвороб природними чинниками (кліматом, мінеральними водами, лікувальними грязями).

**Матеріали і методи.** Рекреаційний туризм ділять на лікувальний і відпочинково-оздоровчий. Головну роль посідає лікувальний туризм, він розвивається в районах зі сприятливим кліматом і з наявністю лікувальних ресурсів або в місцях, де розроблені технології лікування тих чи інших захворювань. До найбільш популярних видів рекреаційної діяльності відносяться: прогулянково-споглядальні рекреації, курортне оздоровлення, прийняття повітряних і сонячних ванн, купання.

**Результати.** Прогулянково-споглядальна рекреація – це піші прогулянки мальовничими ландшафтами з метою психологічного розвантаження та одержання естетичної насолоди. Він розрахований на масового, непередготовленого до значних фізичних навантажень туриста, який хоче насолоджуватись красою природи без зайвих зусиль. Піші прогулянки сприятливо впливатимуть на серцево-судинну систему, поліпшують дихання, підвищують тонус нервової системи.

Курортне оздоровлення передбачає поліпшення здоров'я людини за допомогою елементів природи, що мають лікувальні властивості, його поділяють на бальнеотерапію (використання мінеральних вод для пиття (гідрокарбонатні, кальцієві, магнієві та ін.), прийняття ванн і купання в басейнах, інгаляцій, промивань тощо), грязелікування (використовують мулову грязь солених і прісних озер, лиманів і гідротермальні гарячі грязі) та кліматотерапію (використовують цілющі властивості клімату, зумовлені географічним положенням місцевості, її рельєфом, рослинністю). Відповідно до наявності ресурсів природних лікувальних чинників курорти можна поділити на наступні типи: бальнеологічний курорт – тип курорту, де у якості основного лікувального чинника використовуються природні мінеральні води для внутрішнього застосування; грязевий – лікувальні грязі; бальнеогрязевий – мінеральні води та лікувальні грязі; бальнеокліматичний – клімат та природні мінеральні води; кліматокумисолікувальний – використовуються степовий і лісостеповий клімат та кумис, такі курорти розташовані у Башкирії, Оренбурзькій області, на Алтаї; кліматичний курорт – клімат, ландшафтотерапія і спелеотерапія.

Повітряні та сонячні ванни - вплив відкритого повітря та дія сонячного опромінення на оголене тіло людини. Їх починають приймати при температурі не нижче 20°C, тривалість процедури не перевищує 2 години. Відкрите повітря поліпшує дихання та насичення крові киснем, підвищує інтенсивність окисних процесів і обмін речовин, тонус м'язової та нервової систем, сон.

Сонячні ванни стимулюють діяльність нервової та ендокринної систем, поліпшують обмін речовин, підвищують опірність до інфекційних та інших хвороб. Опромінення сонцем (пряма радіація) повинне тривати не більше 1 години.

Розрізняють купання в природних та штучних басейнах. Плавання залучає до роботи всю м'язову систему, що сприяє гармонійному розвитку організму. Здорові люди можуть купатись до 3 разів на день з інтервалом 3-4 години.

**Висновки.** Рекреаційний туризм поряд із відпочинком і оздоровленням передбачає ознайомлення з визначними місцями, пам'ятками історії та архітектури, знайомство з національними традиціями місцевого населення тощо.