

8. Організація «Стежки здоров'я» при закладах готельного господарства

Катерина Головата, Ірина Медвідь, Віктор Доценко

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Розвиток готельного бізнесу в умовах жорсткої конкуренції потребує впровадження інноваційних послуг. У зв'язку з динамікою погіршення стану здоров'я населення, яка пов'язана зі зниженням рухової активності, перспективною інновацією для спортивно-оздоровчих та курортних закладів готельного господарства може бути впровадження «Стежки здоров'я» при організації благоустрою території готелю.

Матеріали і методи. Для обробки, викладення та узагальнення даних використані методи системного пошуку, аналізу та синтезу. В роботі систематизовано інформацію щодо можливості впровадження «стежки здоров'я» в якості додаткової послуги для оздоровчих закладів готельного господарства.

Результати. Рухова активність має важливе значення, оскільки вона створює необхідні умови для функціонування організму, є ефективним засобом підтримки адекватного стану органів та фізіологічних систем в цілому. Крім цього, регулярна фізична активність сприяє запобіганню ряду функціональних проблем, пов'язаних зі старінням. Тому, реалізація проекту «Стежка здоров'я», яка являє собою певну дистанцію, розмежовану ділянками з різними видами покриттів, та призначена для ходіння босоніж, дозволить організувати роботу по зміцненню здоров'я і профілактиці різних захворювань відвідувачів готельних підприємств.

Прогулянки босоніж покращують м'язовий тонус і активізують нервові закінчення, що впливають на внутрішні органи. Ходьба покращує роботу нервової системи, дозволяє нормалізувати обмінні процеси в організмі та поліпшує кровообіг. Для реалізації босоходіння доцільно використовувати різні види покриттів, а саме – керамзит, велике каміння, щєбінь, пісок та траву (рис. 1).



Рис. 1. «Стежка здоров'я» з різними покриттями:

1 – керамзит; 2 – каміння; 3 – щєбінь; 4 – пісок; 5 – трава

Загальна довжина «Стежки здоров'я» може становити 50 м, ширина – 3 м, кожна комірка покриття довжиною – 10 м, чого достатньо для проведення занять. В залежності від площі, передбаченої для організації благоустрою території готелю довжина стежки може змінюватись.

Кожне покриття, що використовуватиметься при босоходінні має свою користь. В цілому ходьба босоніж за даними матеріалами підвищує життєдіяльність організму, уповільнює процеси старіння, сприяє зняттю психічної напруги, підсилює природні захисні механізми, покращує показники імунологічної реактивності організму і функції серцево-дихальної системи.

Висновки. Таким чином, організація «Стежки здоров'я» в якості додаткової послуги закладу готельного господарства сприятиме розширенню сегменту оздоровчих послуг, спектр яких наразі вузький та односторонній, що забезпечить високий рівень конкурентоспроможності підприємства.