

## ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ТУРИЗМ: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

Екстремальний туризм – один з напрямів в сучасній сфері відпочинку і розваг. На початку третього тисячоліття громадянам економічно розвинених країн не вистачає «гострих» вражень. «Кам'яні джунглі» цивілізації, гіперурбанізація країн призводять до практично повного відриву людини від природи. А якщо додати до цього постійну невгамовну тягу людства до нових знань, відкриттів, пошуку незвіданого, то можна зробити висновок, що екстремальний туризм завжди матиме шанувальників.

Поряд з традиційними способами екстремального туризму за кілька останніх десятиліть в сфері туризму з'явилося багато нових варіантів використання вільного часу. Наприклад, кайтинг виник на основі комбінування інших видів екстриму і поєднує в собі водно-повітряні або повітряно-сухопутні види розваг. Інші, такі як подорожі по воді на надувних лижах або космотуризм, є принципово новими.

Інноваційним напрямком в екстремальному туризмі є театралізовані розваги, подорожі в стилі «Індіана Джонс», «Бурлаки на Волзі», а також історичний і науково-дослідний (археологічний, геологічний, палеонтологічний, орнітологічний та ін.).

«Мілітарі-туризм» – у вузькому сенсі – подорожі в зони бойових дій в цілях огляду визначних пам'яток і бойових зіткнень. Також вживається в більш широкому сенсі – туристичні сервіси, які можуть включати польоти на бойових літаках і вертольотах, відвідування військово-історичних музеїв і історичних місць бойових дій в різних країнах, а також участь в реконструкціях знаменитих битв.

Вінг'ют (англ. Wingsuit «костюм-крило» від wing «крило» + suit «костюм») – спеціальний костюм-крило, конструкція якого дозволяє потоком, що набігає повітря наповнювати крила між ногами, руками і тілом пілота, створюючи тим самим аеродинамічний профіль. Це дає можливість виконувати планують польоти. Світовий рекорд дальності польоту в вінг'юті, зафіксований у книзі Гіннеса, становить 30,4 км. Сучасні вінг'юти також дозволяють набирати висоту (за умови, що перед цим пілот розвине достатню горизонтальну швидкість). При польотах у вінг'юті для приземлення використовується парашут, тому вони вважаються різновидом парашутизму. Польоти у вінг'юті мають багато спільних моментів зі стрибками на трекінг. Формальним мінімумом для того, щоб почати літати у вінг'юті, вважається рівень в 200 стрибків з парашутом. Всі провідні виробники вінг'юту просувають свої програми навчання вінг'ют-інструкторів. Політ в вінг'юті найбільше близький до польоту птахів. Парашутист в вінг'юті летить вперед, а не вниз. Вертикальна складова швидкості 40-100 км/год дозволяє продовжити політ до розкриття парашута до трьох хвилин і більше.

Протягом останніх років особливу популярність завоювали так звані «проксиміті-польоти» (від англ. Proximity – близькість), коли парашутист летить в декількох метрах уздовж схилу гір. Для проксиміті-польотів вибирається скеля з ухилом більшим, ніж аеродинамічний вінг'юте. Зазвичай політ виконується в напрямку траверса схилу, огинаючи гору. Це дозволяє парашутисту слідувати рельєфу гори, легко контролювати висоту над схилом, повертаючи вліво або вправо, і швидко відходити на безпечну відстань від гори для розкриття парашута.

Вінгпек – подальший розвиток вінг'ютів, його різновид: жорсткі крила. Вінгпек дає більше можливостей: порожнистий каркас залишає достатньо місця для пального, двигун кріпиться без проблем. Таким чином, руки менше втомлюються від довгого польоту, і зростає швидкість польоту.

Маунтінбайкінг – це популярний вид екстремального відпочинку в європейських країнах. Сьогодні маунтінбайкінг є одним з офіційних олімпійських видів спорту. Цей вид екстремального спорту доступний як новачкам, так і справжнім професіоналами. Для перших тренувань можна використовувати як шосейний велосипед, так і гірський.

Сноубординг (англ. Snowboarding) – олімпійський вид спорту, що полягає в спуску із засніжених схилів та гір на спеціальному снаряді – сноуборді. Спочатку сноубординг був винятково зимовищу видом спорту, але сучасною тенденцією є катання на піщаних схилах («сендбординг»). Оскільки часто катання на сноуборді проходить на невідготовлених схилах та на великих швидкостях, для захисту від травм використовується різноманітна екіпіровка – шолом, захисне спорядження для суглобів, спини, рук.

Сучасними тенденціями сноубордингу є спортивний (бордеркрос, слалом, паралельний слалом, слалом-гігант, паралельний слалом-гігант і супергігант); фрірайд (вільний спуск по невідготовлених схилах); фрістайл (спуск по підготовленій трасі з виконанням акробатичних трюків); джибінг (ковзання на сноуборді по різних фігурах з металу, пластику або дерева).

Як свідчить проведене дослідження, попит породжує пропозицію і кількість видів та підвидів екстремального туризму невпинно зростає, а доходи від надання та забезпечення послуг відповідним спорядженням дозволяють розвивати малий та середній туристичний бізнес.

## РОЗВИТОК СІЛЬСЬКОГО ТУРИЗМУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ

Децентралізація владних повноважень і ресурсів для їх здійснення на користь місцевого самоврядування відповідає фокусу людиноцентризму, наближенню базових послуг до людей, наданню шансів до їх самореалізації за місцем проживання і за виважених підходів сприяє сільському розвитку. Децентралізація змінює умови громадської самоорганізації і економічні можливості, оскільки підвищується економічна активність місцевих громад.

Сільський зелений туризм в громадах став активно розвиватися після унормування його у Законі України «Про особисте селянське господарство» від 2003 р. як невідприємницької діяльності: ст. 1 цього Закону визначає особисте селянське господарство (ОСГ) як господарську діяльність, крім іншого, з надання послуг з використанням майна цього господарства, у тому числі й у сфері сільського туризму. Отже, послуги у сфері сільського туризму не обкладаються податком, фізичні особи-власники ОСГ, які працюють у цій сфері, оподатковуються податком з доходів фізичних осіб, вони є також платниками земельного податку. Постановою КМУ від 2006 року №297 «Про затвердження порядку надання послуг з тимчасового розміщення (проживання)» п. 2 регламентовано, що індивідуальне розміщення без оплати обмежується кількістю місць – 30, одиниці розміщення (кімнати) повинні бути відокремлені одна від одної; у п. 7 цієї постанови вказано, що фізичні особи-власники засобів розміщення надають послуги з тимчасового проживання без державної реєстрації їх як суб'єктів підприємницької діяльності.

Враховуючи законодавчі можливості розвитку сільського туризму, місцеві ради об'єднаних територіальних громад (ОТГ) активно розробляють стратегії розвитку ОТГ та зазначають в них сільський туризм як один із пріоритетних напрямів.

Однак важливе усвідомлення і формалізація того, що надання послуг сільського туризму сільськими домогосподарствами, які ведуть ОСГ, це не тільки прибутково-комерційна діяльність, скільки соціально-економічна диверсифікація діяльності членів ОСГ, яка дає змогу та шанс зберегти традиційні цінності сільських громад і відродити село. З розвитком сільського зеленого туризму зростає попит на локально виготовлені в ОСГ продукти; підвищується дохід від агротуристичної діяльності, завдяки наявності привабливої роботи молодь залишається у селі; відроджується та розвивається сільська інфраструктура, ремесла і культура; розбудовуються сучасні соціальні мережі на селі. Таким чином туризм є каталізатором процесу комплексного розвитку громади.

При визначенні напрямів розвитку туризму в стратегіях сформованих ОТГ важливо мати на увазі такі позитивні ініціативи, які вже на практиці (досвід Польщі, Словаччини та інших країн) активізували розвиток сільського туризму.

По-перше, це стосується надання агроєкологічних туристичних послуг в селянських господарствах, які займаються виробництвом органічної продукції.

По-друге, це створення навчальних господарств, які приймають на відпочинок дітей та молодь шкільного віку на час шкільних канікул. Це є для ОТГ виявом маркетингового підходу і здатністю успішно функціонувати у ринкових нішах.

По-третє, розвиток інклюзивного туризму для інвалідів завдяки наданню їм універсальних туристичних продуктів, послуг і середовища.

По-четверте, впровадження інноваційного підходу розвитку тематичних сіл. Досвід функціонування тематичних сіл є в Черкаській області України («Зерноленд» – просвітницько-розважальний комплекс у с. Івківці; країна «Мамотландія» с. Межиріч; «Картопляні розваги у Головківці», «Пригоди на воді, з водою та води» с. Сорочотяга та інші). Можуть реалізовуватись різні тематичні ідеї, як це є у Польщі: «Село НЛО», «Село здорового способу життя», «Село кінця світу», «Село лабіринтів і джерел», «Країна казкових героїв». Ідея впровадження тематичного села активізує жителів до спільних справ і приваблює туристів.

По-п'яте, на основі міжмуніципального співробітництва можна формувати туристичні кластери, в яких створюються сприятливі умови для підприємництва, особливо малого. У Польщі туристичні кластери набули розвитку з 2005 року («Бескидська-5» увійшло 5 гмін з містом, «Культура Любельщини», «Сонце регіону», «Кристал Європи» та інші). Закон України «Про співробітництво територіальних громад» чинний з липня 2014 року і станом на початок 2019 року 1262 громади скористалися інструментом міжмуніципального співробітництва і уклали 325 договорів про співпрацю (за даними Мінрегіону). Секторальні моделі співробітництва громад розроблені та реалізуються переважно у сферах управління твердими побутовими відходами, розвитку місцевої пожежної охорони, Інтернет - технологій та надання адміністративних послуг. Час формувати й туристичні кластери та розвивати сільський туризм в умовах децентралізації.

Гаврилюк А., студ., гр. ТЗ-4

Науковий керівник: к.е.н., доц. Мілінчук О.В.  
Державний Університет «Житомирська політехніка»

## ГЛЕМПІНГ ЯК НОВИЙ ВИД ГОСТИННОСТІ

Екотуризм вже став відомим видом туризму, який має своїх прихильників та критиків. Міські жителі в сучасному світі потребують зв'язку з природою. Однак багато з них відмовляються ночувати в палатках та готувати їжу просто неба. Туристи зацікавлені відпочинком на свіжому повітрі, але не готові позбутися комфорту. Дані вимоги споживачів сприяли тому, що звичний відпочинок на природі – кемпінг – дещо змінився, став більш комфортним та отримав нову назву – «глемпінг».

Якщо перекласти дослівно, то «глемпінг» (glamping) означає «гламур» і «кемпінг». І тут стає все зрозуміло. Це гламурний кемпінг, який має комфортні умови проживання, що відповідають готелю високого рівня, але в той же час зберігається відчуття проживання наодинці з природою.

Глемпінг має характерні риси, які відрізняють його від кемпінгів. Це наявність просторого та комфортного засобу розміщення, в більшості випадків у формі будиночку, шатра або намету; використання незвичайних для відпочинку в такому середовищі меблів – обідніх столів, крісел, великих стільців, зручних ліжок; умови створюються такі ж, як і для постійного життя.

Для організованої роботи спеціальні намети і будиночки повинні відповідати екологічним стандартам, створюватись із використанням сучасних технологій, які застосовуються в будівництві. Вони повинні оснащуватись сучасними інженерними системами (передбачається наявність водопостачання Wi – Fi та електрики.). Досить високі вимоги до елементів комфорту та оснащення наметів, наприклад, можлива наявність ваз для квітів, килимків, скатертин та картин, тощо.

Мода на комфортні умови в природних умовах з'явилася завдяки любителям африканського сафари. Якщо звернутись до історії то, на початку ХХ століття заможні американці та європейці виїжджали на сафари з певної розкішшю, на довгий період, який потребував зведення тимчасових наметів. Нове захоплення швидко поширилось по Європі та по Америці. Сьогодні ж у світі для вибагливих туристів існують засоби розміщення на будь-який смак. Це може бути юрта або вагончик, намет, шатер або звичайний будинок. Вони можуть бути, на перший погляд, цілком прості та традиційні, однак в середні повністю облаштовані під вимоги туристів.

Глемпінг досить активно розвивається по всьому світу. Один з прикладів глемпінгу – наметовий табір у Швейцарських Альпах. Там туристи відпочивають, не зважаючи на температуру. Табір складається з десяти наметів, розташованих на висоті понад 2000 метрів. Глемпінг знаходиться серед мальовничих гір, які постійно вкриті снігом. Намети побудовані таким чином, що холодне гірське повітря не турбує відвідувачів. Вони оснащені великими печами, що обігрівають намет в середині. На території табору є декілька ванних кімнат та СПА-салон.

В той же час глемпінг активно розвивається у чилійських Андах, де бажаючі можуть зупинитися в «хатинках», які збудовані, як традиційне житло народу, який проживає на цій території – алакалуфів. Житло має все необхідне обладнання, для комфортного життя (туалет, ванну кімнату та зручне ліжко).

Ринки глемпінгу досить популярні серед туристів Франції, Хорватії, Німеччини, Туреччини, Словенії, Болгарії та Італії. Виробники послуг постійно покращують, модернізують та пристосовують до будь-яких кліматичних несподіванок. Наприклад у Хорватії був розроблений геодезичний купол, який витримує пориви вітру до 90 км/год.

Якщо говорити про Україну, то такий вид розміщення поки що в зародковому стані. Можливо це пов'язано тим, що в українському законодавстві немає офіційного визначення «глемпінг» та облік туристів не ведеться. Вважаємо, що розвиток глемпінгу має перспективи.

Нещодавно Андрієм Родкіним та Олександром Коноваловим була створена перша та єдина в Україні компанія з виробництва глемпінгів під ключ Glamping UA. Глемпи створені з урахуванням того, що не кожен турист готовий жертвувати комфортом.

Для людей з нижчим соціальним статусом створюються громадські організації та проекти, які орієнтуються на розвиток сільської місцевості. Однією з таких організацій є «Фонд оновлення села», яка має на меті поліпшення розвитку села у соціальному, екологічному, природоохоронному, науковому та інших напрямках. Україна має значний туристичний потенціал: Букові ліси Карпат, Бакота, Актоський каньйон, Дністровський каньйон, Смотрицький каньйон та ін. В селах, поблизу природних територій, часто дається взнаки відсутність благоустрою, безробіття, тому необхідним є розвиток території на кошти інвесторів.

Отже, роблячи висновок, можна сказати, що екотуризм – це важливий вид туристичної діяльності, який змінюється та розширюється, так само швидко як і людські потреби. З'являються нові підходи до відпочинку на природних територіях, які відповідають тенденції підвищення рівня сервісу та комфорту.

Георгієвська А.М., студ., гр. ТЗ-5  
Науковий керівник: Давидюк Ю.В. к.е.н.,  
завідувач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## ЛІКУВАЛЬНИЙ ВПЛИВ МІНЕРАЛЬНИХ ВОД НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Вода є основою життя і це – беззаперечний факт. Організм людини складається наполовину з води і тому дуже важливо вчасно поповнювати баланс води, щоб не втрачати життєво необхідну рідину. Тому дуже важливо знати все про мінеральну воду та її корисні властивості.

Мінеральні води відрізняються різним складом, глибиною залягання і температурою, від цих чинників і залежить їх вплив на людський організм. Природну мінеральну воду видобувають із землі або добувають із екологічно чистих свердловин, але при цьому її потрібно одразу розлити у пляшки та герметично закрити. Така вода вважається найкориснішою, тому що зберігає цінні біологічно активні речовини та має мінеральний і сольовий склад. Вода, що добувається з глибоких підземних джерел, не містить консервантів і здатна до самоочищення. Тож, сюди відноситься вода джерельна і кринична. Мінеральні води можуть бути виявлені і на поверхні, вони також характеризуються високим вмістом біологічно активних компонентів. Мінеральні води за рівнем мінералізації поділяють на столові, лікувально-столові та лікувальні. Мінеральна вода містить безліч мікро- та макроелементів, які ефективно відновлюють водно-сольовий баланс у нашому організмі. Це можуть бути такі речовини, як гідрокарбонати, хлориди, сульфати, натрій, бром, магній, кремній та безліч інших елементів.

Експерти ринку мінеральних вод стверджують, що пити газовану мінеральну воду безпечніше, ніж негазовану. Газовану воду варто пити, коли болить шлунок, тому що склянка газованої води заспокоює шлунок та сприяє травленню. Однак газована вода прискорює процеси старіння організму, особливо впливає на шкіру. Негазованою мінеральною водою також не варто надто захоплюватися, тому що вона наповнена небезпечними хімічними консервантами, шкідливими для нашого організму. Води з наявністю йоду в складі показані для застосування людям з хворобами ендокринної системи і йододефіцитом в організмі. Така вода підвищує імунітет, тим самим знижуючи ризик захворювань на вірусні інфекції, прискорює одужання. Вживання такої води – це запорука стабільної роботи щитовидної залози. Рекомендована також вагітним жінкам.

Гідрокарбонатні води завдяки своєму лужному складу знижують кислотне середовище в шлунку, нормалізують кислотно-лужний баланс. Така вода може використовуватися на регулярній основі, так як є нейтральною. Основні показання до застосування даної води – захворювання шлунково-кишкового тракту такі як гастрит, панкреатит, виразка. Води з високим змістом хлору в своєму складі допомагають активізації метаболізму, підвищують циркуляцію жовчі, що в свою чергу, надає послаблюючий ефект. Хлоридно-натрієві води підтримують водно-сольовий баланс організму і нормалізують Рh крові. Сульфатні води радять вживати при розвитку захворювань печінки і жовчного міхура, проблеми з обміном речовин (ожиріння, цукровий діабет), проблем з шлунково-кишкового тракту. Мінеральні води з наявністю в складі такого елемента як бром позитивно впливають на роботу нервової системи і дарують організму заспокійливий ефект. При регулярному вживанні нормалізується функціональність печінки і жовчного міхура. В основному в терапевтичній практиці призначаються для лікування різного ступеня неврозів. Існують також води з підвищеним вмістом в складі трьох і більше різних компонентів, такі води називаються водами складного складу. До такого типу відносяться: гідрокарбонатно-хлоридно-натрієві, гідрокарбонатно-сульфатні води. Води з вмістом заліза (Fe) в складі активізують вироблення еритроцитів, покращують рівень вмісту гемоглобіну в крові. Така вода необхідна для вживання при великій втраті крові, анеміях, природженому недокрив'ї. Мінеральні води з наявністю в складі газу – Радону засвоюючись в організмі мають протизапальну та знеболювальну дію, показані до застосування при атеросклерозі і гіпотиреозі.

Зважаючи на все вищезазначене, мінеральну воду необхідно вживати з обережністю і ні в якому разі не використовувати її у якості щоденного напою. Дуже велике значення має порядок (методика) вживання мінеральної води: кількість води, за скільки часів до прийому їжі випита вода, температура її та ін. Регулюючи належним чином всі ці умови, досягаються бажані фізіологічні реакції. Найкращий лікувальний ефект мінеральної води можна відчутися саме при комплексному лікуванні, яке поєднує внутрішній прийом води (питтєвий режим, кишкові зрошення, гідроколонотерапія) та зовнішнє її застосування (гідролазеротерапія та мінеральні ванни).

## СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРНО-ПІЗНАВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

Культурно-пізнавальний туризм відіграє надзвичайно важливу роль в економічному розвитку багатьох країн світу, збереженні і використанні їх історико-культурної спадщини.

Прототипом сучасного культурно-пізнавального туризму у Стародавньому світі (VI ст. до н.е.) були подорожі римлян та греків до Єгипту з метою знайомства з історією, архітектурою і культурою цієї дивовижної країни. З часом у Стародавньому світі почали масово споруджувати перші заклади розміщення і дороги для мандрівників, з'явився спеціальний транспорт для здійснення далеких подорожей, – таким чином була сформована інфраструктура культурно-пізнавального туризму. В умовах сьогодення культурно-пізнавальний туризм набуває все більшої популярності, він приваблює людей різних вікових категорій, які прагнуть отримати нові знання і яскраві враження; спостерігається стійка тенденція до розширення сегменту культурно-пізнавального туризму на світовому ринку.

Метою культурно-пізнавального туризму є ознайомлення з туристичними пам'ятками (пам'ятниками культури, архітектури, історії, мистецтва, етнічними особливостями, життям і побутом окремих народів). Виходячи з цього, можна дати розгорнуте визначення культурно-пізнавального туризму, у відповідності з сучасним розумінням даного поняття, яке поєднує в собі низку наукових підходів. Культурно-пізнавальний туризм – це тимчасове переміщення індивідів за межі їх постійного місця проживання, зумовлене наявністю інтересу до відвідування культурних пам'яток, включаючи культурні події, історичні місця та музеї, художні галереї, музичні та драматичні театри, концертні майданчики та інші об'єкти туристичного інтересу, які відображають історичну спадщину, сучасну художню творчість і виконавські мистецтва, традиційні цінності, види діяльності та повсякденний стиль життя населення, з метою отримання нової інформації і досвіду для задоволення культурних потреб.

За прогнозами Всесвітньої туристичної організації (ВТО), частка культурно-пізнавального туризму до 2020 р. становитиме понад 25 % в структурі міжнародних туристичних потоків.

Найбільше даний вид туризму розвинений на європейському континенті. Це пов'язано з тим, що Європа має багату історію, матеріальну спадщину якої значною мірою вдалося зберегти. Завдяки цьому тут спостерігається найвища концентрація видатних місць, музеїв, галерей, історико-культурних та архітектурних пам'яток. Популярність Європи у туристів обумовлена ще й тим, що більшість європейських країн має на своїй території високо розвинуту інфраструктуру відпочинку і розваг. До найбільш відвідуваних об'єктів туристичного інтересу на території сучасної Європи, за останніми даними Всесвітньої туристичної організації, належать: Ейфелева вежа (Париж, Франція) – 7 млн. туристів за рік; Лувр (Париж, Франція) – 8,8 млн. туристів за рік; Собор Святого Петра (Рим, Італія) – 10,1 млн. туристів за рік; Базилика Сакре-Кер, «Базилика святого Серця» (Париж, Франція) – 10,5 млн. туристів за рік; Діснейленд (Париж, Франція) – 12,5 млн. туристів за рік; Собор Паризької Богоматері (Париж, Франція) – 13,5 млн. туристів за рік; Кригий ринок («Гранд-базар») (Стамбул, Туреччина) – 15 млн. туристів за рік.

Поряд з цим вважаю за доцільне зазначити, що культурно-пізнавальний туризм надзвичайно розвинутий і в США, куди щорічно приїжджають понад 50 млн. туристів. У країні зосереджений досить потужний рекреаційний потенціал, а також найбільша кількість пам'яток та музеїв. Специфічним напрямом пізнавальних подорожей є етнографічні екскурсії, які включають в себе відвідування місць первісного проживання стародавніх племен (інків, ацтеків і майя).

Отже, інтенсивність розвитку будь-якого туристичного регіону світу багато в чому залежить від визнання світовою спільнотою цінності та важливості збереження його культурного і природного потенціалу. Тому регіони, зацікавлені у тому, щоб із кожним роком приваблювати все більше туристів, мають систематично здійснювати низку важливих заходів, спрямованих на підвищення інтересу до культурного потенціалу власної території. Рівень культурного розвитку може бути використаний також для створення сприятливого іміджу конкретного регіону на світовому туристичному ринку. Тому, як ми можемо бачити, найбільший розвиток культурно-пізнавального туризму припадає на Європу, як на територію, де розташовано багато цікавих історичних місць, які захочуть побачити люди будь-якого віку і будь-якого статусу.

Казмірчук І.Б., студ. гр. ТЗ-3,  
Науковий керівник: Давидюк Ю.В. к.е.н.,  
завідувач кафедри туризму  
та готельно-ресторанної справи

Державний університет «Житомирська політехніка»

## СТАН ТА МОЖЛИВОСТІ ФЕСТИВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ У БРАЗИЛІЇ

Туризм – це зростаюча галузь Бразилії, яка щорічно приймає близько трьох мільйонів іноземних відвідувачів. Під фестивалним туризмом дослідники передусім мають на увазі короткотермінові (не більше тижня) пізнавальні подорожі з метою відвідати певні події (музичні, культурні, релігійні, спортивні, масово-розважальні). Свій початок фестивалний рух бере ще із Стародавньої Греції (6 ст. до н.е.) – на честь бога Аполлона проводилися Піфійські ігри – музичні змагання, на які з'їжджалися учасники і глядачі зі всієї грецької Ойкумени. Призом для переможця був лавровий вінок. Але справжньою світовою славою користуються карнавали. Походження карнавалів бере початок від церемонії на честь старогипетського бога Осіріса.

Бразилія відома в світі своїм футболем, своєю кавою і унікальною природою Амазонки. Але головним привабливим чинником для більшості туристів вже багато років служить карнавал! Саме заради цієї події в країну приїжджають сотні тисяч гостей, бажаючих поринути в водоспад емоцій, яскравих костюмів, запальною латинської музики. Для любителів музики Бразилія – найкраще місце, адже тут щорічно проходять музичні фестивалі найрізноманітніших жанрів: джаз, рок-фестиваль, оперної музики, народної музики. Під час Великодньої неділі в Ріо-де-Жанейро влаштовується чудовий карнавал. І так різнокольоровий Ріо розквітає ще більше завдяки танцюристам в дивовижних костюмах, майстерними барабанщиками, балам-маскарадам. Протягом року у цій країні проводить безліч різних фестивалів, Бразилія є однією з найвідоміших країн у міжнародних фестивалях. Найвідоміша подія року – Карнавал у Ріо-де-Жанейро. Цей фестиваль відомий по всьому світу і мільйони прямують сюди, щоб долучитися до веселощів, сміху та танців. Карнавал – найголовніша подія року для кожного бразильця, це свято, яке сконцентрувало в собі національні особливості та менталітет цієї країни. Бразильський карнавал продовжує розвиватися: з'являються нові танці, традиції. На початку 20 століття додалися «корсо» – яскраві автомобілі, з яких глядачів обсіпали серпантинном і конфетті. Кожні два роки, у вихідні липня, арт-район Санта-Терези перетворюється на величезну живу інсталяцію. Вулиці та площі міста вітає любителів мистецтва і професіоналів, а місцеві художники відкривають свої студії, дозволяючи відвідувачам поглянути на свої творіння.

Для міста будь-які події, заходи дуже вигідні з економічної точки зору. Коли місто розвивається, будь-які фестивалі, масштабні виставки, форуми, змагання стають тим дієвим важелем, завдяки якому люди, котрі ніколи не чули про місто, вирішують приїхати. Це вдалося Бразилії, адже здебільшого майже кожен знає про фестивалний розвиток цієї країни. Найвідоміші карнавали проходять саме тут. Із кожним роком усе більше і більше туристів подорожують із метою відвідування певних виставок, фестивалів та ярмарок. Тобто цей напрям потребує розвитку й удосконалення, щоб усе більше фестивалів виходило на міжнародний рівень.

На сьогодні в світі зростає інтерес до фестивалних турів, які поступово витісняють традиційну купально-пляжну рекреацію. Даний вид туризму дозволяє вирішувати безліч соціально-економічних проблем, властивих не тільки туристській галузі. Фестивалі притягають додаткову кількість туристів до країни, що, в свою чергу, сприяє збільшенню валютних надходжень. На даний момент фестивалний туризм є найперспективнішим видом туризму на міжнародному рівні, який динамічно розвивається та сприяє залученню споживачів туристичних послуг незалежно від сезону. Міжнародні фестивалі користуються шаленим успіхом, це можливість вдало просунути свою країну на світовому туристичному ринку. Це надзвичайно популярно, люди хочуть отримувати нові емоції та враження, а країнам залишатися тільки вдало виконати це не просте завдання.

Отже, розвиток фестивального туризму має велике значення, оскільки це не тільки престижно, але і прибутково. Бразилія – це країна свята. Безперечно вона є лідером по фестивалях, адже тут проводяться безліч фестивалів протягом року різного формату. Країна розвинута у даному напрямі. Якщо запитати, які ви знаєте фестивалі, у більшості випадків виникає асоціація з Бразильськими карнавалами. Щодо подальшого розвитку можна з впевненістю сказати, що це саме та країна, яка буде надалі розвиватися і підтримувати свій імідж фестивальної країни. Фестивалний туризм не обмежується тільки карнавалами, це можуть бути гастрономічні фестивалі, де є змога познайомитись з досі невідомою для вас кухнею та традиційними стравами, це дохристиянські фестивалі – Олімпійські ігри, музичні події, фестивалі етнічної конструкції – кому не цікаво познайомитись з минулим наших предків і наймогутніших на той час імперій і найновіша, це – фестивалі сучасних субкультур, а їх кількість незлічена.

Квасниця М.Г., студ. гр. ТЗ-3,  
Науковий керівник: Давидюк Ю.В. к.е.н.,  
завідувач кафедри туризму  
та готельно-ресторанної справи  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## СТАН ТА МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГАСТРОНОМІЧНОГО ТУРИЗМУ ФРАНЦІЇ

Туризм – це тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування. В сучасному світі туризм поділяється на види та має свої різновиди. Дуже різноманітний і в той час ще не зовсім розкритим є гастрономічний туризм. Гастрономічний туризм – це різновид туризму, пов'язаний з ознайомленням та дегустацією національних кулінарних традицій країн світу. Це своєрідна подорож країнами та континентами для знайомства з особливостями місцевої кухні, кулінарними традиціями, щоб покуштувати унікальні для приїжджкої людини цікаві страви або продукти. Для туриста потрібно детально вивчити страви тієї країни, яку він відвідує. Адже кожна країна має свої специфічні не лише продукти, але кількість спецій, які додаються у страви. Необізнаність в гастрономічному туризмі може призвести до проблем здоров'я.

Туризм є однією з найпотужніших галузей сфери послуг у Франції. В основних туристичних структурах задіяно 700 тис. працюючих. Дуже різноманітним та для багатьох недосяжним є гастрономічний туризм Франції. В основному французи є відомими законодавцями моди в кулінарії. Французька кухня принципово ґрунтується на свіжих продуктах. Якість і властиві кожному продукту особливості повинні зберігатися й після теплової обробки. У французькій кухні надають великого значення тому, щоб продукти гармонійно сполучалися, а не просто змішувалися “в одному горщику”. Французькі кулінари винайшли соуси й поступово їх довели до досконалості. До основних особливостей французької кухні можна віднести:

- широко й активно використовуються для приготування страв вино, лікери, коньяк;
- молочні продукти вживаються рідше, ніж в інших країнах Європи. Виняток – сир і страви з нього – це обов'язковий “аперитив” перед десертом. Франція виробляє приблизно чверть від загального обсягу у виробництві сиру в Європі. Кожен француз на рік з'їдає 30 кг. Деякі види козячого сиру змішують із деревною золою. Це надає сірий колір, а робиться для того, аби абсорбувати надмірну вологу і зберегти якість. Також варто відзначити сирні суфле з різними начинками й омлети;
- соуси – обов'язкова частина французької кулінарної програми. Всього в країні налічується понад 3000 видів соусів. Англіїці жартують із цього приводу: «Якщо в Англії є три сорти соусів і триста шістдесят видів релігії, то у Франції – три види релігії і триста шістдесят рецептів соусів»;
- спеції використовуються досить широко. Арсенал спецій французької кухні відрізняється широким вживанням чабру, цибулі, кервелю, естрагону, розмарину та ін. Застосування цих ароматичних трав додає їжі особливий смак і запах. Готуючи багато страв, французи кладуть у каструлю невеличку в'язку трав, так званий збірний букет, bouquet garni – невелика в'язка з петрушки, чабру, лаврового листа. Перед подачею на стіл букет зі страви виймають;
- французи не уявляють свого життя без супів, велика частина яких – супи-пюре. З перших страв для французької кухні характерні суп-пюре з цибулі-порею чи з картоплею, цибульний суп, заправлений сиром. Відомий також провансальський густий рибний суп-буйабез;
- м'ясо у Франції є не до кінця просмаженим, щоб зверху обов'язково була апетитна скоринка, а всередині залишався рожевий сік і напівсирий вигляд. Ішою країною з точки зору “винного” туризму: на ринку турпослуг пропонуються спеціальні тури з проживанням у замках Бордо, Шампані, Луарської долини та Бургундії. Французи роблять акцент на 159 овочі й морепродукти, правильне і смачне харчування – основа кухні, яка визнана найбільш корисною та різноманітною в світі.

Зважаючи на такі національні кулінарні традиції такою кулінарною подорожжю можна відправлятися не тільки гурманам і бажаним поповнити “винний погрібець”. Гастрономічний та винний туризм представлені майже у всіх регіонах Франції. При цьому кожен регіон залишається самобутнім та має свою спеціалізацію. На сьогодні, можна виділити певні ареали, в межах яких туристичні потоки найінтенсивніші, а прибутки від винного та гастрономічного туризму найвищі. Гастрономічний туризм набуває особливої актуальності в світлі останніх прогнозів поведінки споживачів – скорочення часу на відпочинок. Це спонукатиме їх шукати туристичний продукт, який даватиме максимум вражень у мінімальний відрізок часу. Цей новий вид туризму має значні перспективи розвитку, а організація гастрономічних турів сприяє відродженню національних кулінарних традицій.

Кирилюк Д.Р., студ., гр. ТЗ-5  
Давидюк Ю.В. к.е.н., завідувач кафедри  
туризму та готельно-ресторанної справи  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## КУРОРТОЛОГІЯ ЯК СКЛАДОВА РЕКРЕАЛОГІЇ

Курортологія – це перспективна та популярна галузь рекреації, адже в сучасному суспільстві спостерігається зацікавленість до таких видів відпочинку, які забезпечують покращення здоров'я. Окрім того, це – розділ медицини, що вивчає лікувальні властивості природних факторів, механізми і шляхи їх впливу на організм людини, з метою відновлення (медичної реабілітації) здоров'я людини. Курортологія включає в себе бальнеологію, бальнеотерапію і бальнеотехніку, вчення про лікувальні грязі (грязетерапія); курортну кліматологію, медичну кліматологію (біокліматологія людини) і кліматотерапію (аеро-геліо-таласотерапію); питання організації, планування і будівництва курортів.

Людство використовує природні ресурси в лікувальних цілях протягом багатьох століть. Санітарно-курортне лікування базується на використанні натуральних лікувальних факторів, таких як клімат, мінеральні води, лікувальні грязі, морські купання тощо. Місцевості, які мають природні лікувальні фактори (мінеральні джерела, лікувальні грязі, сприятливий клімат тощо), а також бальнеологічні, гідротехнічні споруди і лікувально-профілактичні заклади називаються курортами. На курортах створюються спеціальні лікувальні заклади – санаторії, будинки відпочинку, курортні поліклініки.

Санаторно-курортне лікування вважається найбільш природним, фізіологічним. На курортах поряд з природними лікувальними факторами широко застосовують і преформовані. Застосування медичних препаратів зводиться до мінімуму, а деколи і зовсім від них відмовляються.

На курорт направляються особи з хронічними захворюваннями в стадії стійкої ремісії без виразних порушень функції відповідних органів (серцево-судинної системи, дихальної системи та ін.). Санаторно-курортне лікування протипоказане хворим з: інфекційними хворобами, в т. ч. венеричними; психічними розладами; хронічними захворюваннями в стадії загострення; захворюваннями, що супроводжуються вираженою системною або органною недостатністю; схильністю до кровотеч; новоутвореннями, а також жінкам у 2-й половині вагітності.

Санаторії бувають певних профілів в залежності від захворювань анатомічної системи або органів, які там лікують. В залежності від цього виділяють санаторії для хворих із захворюваннями: серцево-судинної системи; органів травлення; органів дихання; жіночих статевих органів; органів руху і опори; шкіри; нирок і сечовивідних шляхів, а також порушеннями обміну речовин.

Курорти поділяються на кліматичні, бальнеологічні та грязьові. Більшість з них є змішаними – бальнеокліматичними, бальнеогрязевими і т.п (Фільм "Курорти").

За кліматичними особливостями розрізняють курорти: приморські (ПБК, Одеса); гірські (Карпати); розташовані на рівнинах (у лісовій місцевості, лісостеповій, у степах).

Основні кліматичні курорти – Кисловодськ, Алушка, Ялта, Алушта, Євпаторія, Сочі та ін.

Головними лікувальними чинниками кліматичних курортів є: аеротерапія; геліотерапія; таласотерапія; купання в річках, озерах; кумисотерапія; лікування виноградом; теренкур.

Бальнеологічні курорти. Основний лікувальний чинник – це мінеральна вода. Бальнеологічні курорти поділяються на чисто бальнеологічні, у яких мінеральну воду застосовують лише для ван та інших водних процедур, табальнеопитні, у яких мінеральну воду застосовують не лише для ван, але й для пиття (Трускавець, Моршин).

В залежності від води, яка застосовується, курорти поділяються: з радоновими водами (Білокуриха в Алтайському краї; П'ятигорськ в Ставропольському краї; Хмельник у Вінницькій обл.); із сульфідними водами (Сочі, Єйськ, П'ятигорськ, Конопківка у Тернопільській обл.); з вуглекислими водами (Кисловодськ); з вуглекисло-сульфідними (П'ятигорськ); з вуглекисло-гідрокарбонатними (Єсентуки, Боржомі тощо).

На бальнеологічних курортах застосовуються як основні лікувальні заходи ванни (купання в басейнах з мінеральною водою). Ванни призначають за навантажувальним режимом (з одним днем перерви на тиждень), або частіше за щадним режимом (через день), за тренувальним режимом (2 дні підряд з одним днем перерви). Всього на курс лікування призначають здебільшого 12-15 ван. Температура ван – від +34 до +37 °С.

Бальнеологічні курорти з газовими водами в основному показані для лікування хворих на хронічні захворювання міокарда, з вадами клапанів серця при явищах компенсації, помірним атеросклерозом, гіпертонічною хворобою I-II ст.; на всіх бальнеологічних курортах лікуються пацієнти із хронічними захворюваннями суглобів та хребта, а також хронічними захворюваннями периферичної й центральної нервової систем, хронічними запальними захворюваннями статевої системи.



Грязьові курорти. Головний чинник це грязі. До грязьових курортів відносять Саки, Євпаторію, Куяльник, П'ятигорськ, Липецьк, Миргород, Конопківку (Тернопільської обл.).

Є курорти, у яких грязі застосовують лише як додаткові лікувальні чинники (Любень Великий, Трускавець).

До групи змішаних курортів відносять такі бальнео-питтьові, як Єсентуки, П'ятигорськ, Кисловодськ, Трускавець, Моршин, Миргород тощо.

Для хворих, яким важко переміщатися на великі відстані, а також хворим з недостатніми процесами акліматизації показане лікування в місцевих санаторіях, де використовуються кліматичні умови, ванни, апаратна фізіотерапія, масаж, ЛФК.

Медичний відбір хворих для санаторно-курортного лікування належить до обов'язків лікаря, який веде хворого і завідувача відділенням, а у лікарнях, в яких його немає – головного лікаря. Лікарі, які ведуть хворого несуть відповідальність за правильність відбору для санаторного лікування на курортах і санаторіях.

Обов'язковий перелік досліджень і консультацій, які необхідні для рекомендації санаторно-курортного лікування: повний аналіз крові; загальний аналіз сечі; рентгеноскопія грудної клітки. Для уточнення показань можуть бути проведені додаткові дослідження: ЕКГ; огляд гінеколога (для жінок); огляд психіатра (при нервово-психічних захворюваннях).

Лікар, який веде хворого видає йому на руки для отримання путівки медичну довідку (Ф 070 0), у якій вказує рекомендовані курорти або санаторії, спеціалізацію санаторію, необхідність санаторного або курсового лікування. Довідку хворий пред'являє у профспілкову організацію за місцем роботи. Вона дійсна протягом 2 місяців.

Після отримання путівки лікар контролює відповідність її рекомендованому курорту і видає пацієнту санаторно-курортну карту (Ф 072 0), без якої путівка не дійсна. Після санаторного лікування пацієнту видають на руки курортну книжку, у якій вказується, яке лікування він отримав у санаторії і з якими рекомендаціями виписаний.

Курс санаторно-курортного лікування умовно поділяється на 3 періоди.

Перший – період адаптації (перші 3-5 днів). Використовується для адаптації та акліматизації. Проводиться необхідне обстеження хворого, призначається комплексне лікування.

Другий – основний період (наступні 18-20 днів). Проводиться комплекс оздоровчих заходів.

Третій – заключний період (2-3 дні). Потрібний для підведення підсумків лікування, призначення рекомендацій щодо подальших оздоровчих заходів.

Всі лікувально-оздоровчі заходи санаторно-курортного лікування проводяться комплексно в рамках 3-х кліматорухових режимів.

Режим перший – щадний (слабкого впливу). Обмежений за інтенсивністю кліматичних та бальнеологічних процедур.

Призначається:

- в період адаптації; особам, які потребують постійного лікарського нагляду;
- при схильності до загострення хронічних захворювань;
- при неповній компенсації хронічних захворювань.

Режим другий – тонізуючий (помірного впливу). Забезпечує високу інтенсивність рухових, кліматичних, бальнео- та фізіотерапевтичних навантажень, підвищує тонус і загартування організму. Призначається у фазі ремісії хронічної хвороби після повної адаптації до курорту.

Режим третій – тренуючий (сильного впливу). Застосовується для інтенсивного тренування і активного загартування організму.

Призначається: при стійкій компенсації і стабільній ремісії хронічних захворювань; у фазі реконвалесценції після гострих захворювань і травм; при хорошій і повній адаптації до курортного середовища.

Отже, курортологія – це перспективна та популярна галузь рекреації, адже в сучасному суспільстві спостерігається зацікавленість до таких видів відпочинку, які забезпечують покращення здоров'я. Вкрай популярним такі послуги є у споживачів «третього віку», так як на цьому етапі свого життєвого циклу мають різноманітні хронічні захворювання і саме перебування на курортах та проходження відповідних курсів лікування є важливою запорукою їх гарного самопочуття. Для молоді та людей середнього віку цікавими є курорти, які передбачають активний відпочинок. Цією категорією споживачів послуги з курортного лікування придбаються переважно з превентивними та профілактичними цілями. Таким чином, курортологія як складова рекреації спрямована на оздоровлення та лікування широкої категорії рекреантів.

Кирилюк М.Р., студ., гр. ТЗ-5  
Давидюк Ю.В., к.е.н., завідувач кафедри  
туризму та готельно-ресторанної справи  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## КЛІМАТОТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА РЕКРЕАЛОГІЇ

Кліматотерапія – використання клімато-погодних факторів з лікувально-профілактичною метою. Клімат справляє великий вплив на психічний і фізичний стан людини. Здоровій людині не складає особливих труднощів адаптуватися до різних погодних змін і температурних коливань. Однак у літніх і хворобливих людей пристосувальні реакції ослаблені, тому при зміні погоди і в період акліматизації у них може загостритися захворювання і погіршитися загальне самопочуття. Таким людям може допомогти кліматотерапія, яка покращує регуляторну функцію нервової системи, діяльність серцево-судинної системи, нормалізує обмін речовин та функції інших ендокринних органів, а також підвищує стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища. Навіть тимчасова зміна клімату робить позитивний вплив на організм людини. Кліматотерапією вважають використання впливу різних метеорологічних чинників і особливостей клімату певної місцевості, а також спеціальних кліматичних процедур з лікувальною та профілактичною метою. Поняття кліматотерапії охоплює низку елементів.

1. Вплив зміни кліматичних районів. Приїзд хворого на курорт, що характеризується сприятливими кліматичними впливами на патологічний процес (стійкі кліматичні умови з рівномірним перебігом метеорологічних елементів, помірною вологістю для легеневих і серцево-судинних хвороб, сухий клімат для хвороб нирок тощо), є важливим елементом кліматотерапії. У цьому разі кліматичні умови, не ставлячи високих вимог до адаптаційних фізіологічних механізмів, які у хворих зазвичай ослаблені, поступово тренують механізми адаптації, розширюють можливості компенсації порушених функцій. Зміна кліматичних районів може діяти стимулююче, змінювати реактивність організму і зумовити перелом у перебігу хвороби, що має значення при патологічних процесах з млявим перебігом і сприяє їхвилікуванню.

2. Вплив метеорологічних чинників у звичних для хворих кліматичних умовах (приміські санаторії, будинки відпочинку). Лікування на курортах, що не відрізняються за кліматичними умовами від постійного місця проживання, має значення для хворих з кліматичних районів.

3. У поняття кліматотерапії входять застосування спеціальних кліматичних впливів, які називають кліматотерапевтичними процедурами: повітряні й сонячні ванни, сон на повітрі, таласотерапія (сон на березі моря, морські купелі), за яких досягається максимальний вплив кліматичних чинників на хворих.

Кліматичні впливи у всіх випадках є елементами правильно організованого санаторного лікування. Особливістю кліматотерапевтичних процедур є широкий діапазон їх дії від щадного до різко подразнювального. Завжди можна вибрати для хворого такий вплив кліматичних чинників, який відповідав би його загальному стану, характеру хвороби, ступеню тренуваності тощо. Отже, застосування кліматотерапії тією чи іншою мірою показано всім хворим, які приїжджають на курорт. Кліматичні впливи можна використовувати для лікування й профілактики у будь-яких кліматичних районах, не лише на курортах, у санаторіях і будинках відпочинку, однак, певною мірою, у клініках та лікарнях. На кліматичних курортах, що характеризуються сприятливими для організму умовами довкілля, кліматотерапія є основним методом лікування. Тут, по-перше, значно триваліший, ніж в інших місцевостях, період часу, найсприятливіший для використання кліматичних чинників. По-друге, на кліматичних курортах є широкий вибір кліматичних впливів. По-третє, кліматичні курорти достатньо обладнані кліматолікувальними спорудами: аеросоляріями, кліматопавільйонами, пристосованими лікувальними пляжами. Медичний персонал, що працює на цих курортах, має підготовку в галузі медичної кліматології і кліматотерапії, навички щодо проведення процедур, контролю за їх дією на організм хворого тощо.

Кліматичне лікування складається з впливу особливостей кліматичних умов місцевості та спеціальних кліматотерапевтичних впливів, які називають кліматопроцедурами. До спеціальних методів кліматотерапії належать аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія. Головною умовою досягнення високого лікувального ефекту в результаті кліматотерапії є застосування фізіологічно обґрунтованих методів дозування кліматолікувальних процедур. Ці методи дозування містять правильну оцінку сили подразнення призначених кліматичних процедур і дають можливість узгодити її з функціональним станом організму, його резервними можливостями. Це, у свою чергу, дає змогу уникнути передозування кліматичних впливів і появи негативних реакцій.

Отже, кліматотерапія як складова рекреації передбачає дозоване застосування кліматичних факторів в лікувальних цілях: заспокоює і тонізує нервову систему, покращує регуляцію життєвих процесів (активізує обмін речовин, функцію дихання, кровообігу, травлення), підвищує опірність інфекційним захворюванням, а отже зміцнює імунітет, що для будь-якої людини в нинішніх умовах епідемій та пандемій відіграє важливе значення.

Марчук В.О., студ., гр. ТЗ-5  
Давидюк Ю.В., к.е.н., завідувач кафедри  
туризму та готельно-ресторанної справи,  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## ЛІКУВАЛЬНО-КУРОРТНА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Курортно-рекреаційна сфера є важливою складовою у формуванні національного багатства країни так як, її функціонування передбачає формування додаткового доходу за рахунок надання рекреаційних послуг, додаткових робочих місць, фінансових потоків заробітної плати, соціальних трансфертів, податків, рентної плати, окрім того є вкладом в суспільний розвиток та здоров'я нації. Окрім того роль та значення лікувального туризму в сучасних умовах зростає, оскільки на стан здоров'я людей негативно впливають прискорені темпи життя, які супроводжуються стресовими ситуаціями, насиченістю інформаційних потоків, несприятливою екологічною ситуацією того.

Базовими ресурсами для лікувально-курортної рекреаційної діяльності є клімат, мінеральні та лікувальні води, грязі та інші природні ресурси та їх поєднання. Цей вид рекреаційної діяльності за своєю сутністю має бути найбільш регламентованим. Лікарські приписи, суворий режим, кліматичні, регіональні, вікові, статеві та інші обмеження роблять лікувально-курортну діяльність діяльністю найбільш закритого характеру. Разом з тим, дозовані інші види рекреаційної діяльності можуть суттєво доповнювати цей вид, створюючи додатковий лікувальний ефект.

Клімат є одним з провідних ресурсів, що зумовлює просторову організацію рекреаційних занять зокрема та відпочинку в цілому. Сприятлива дія клімату на здоров'я людини важлива для організації всіх видів рекреаційної діяльності. Важливим є визначення сприятливих типів клімату для організації різних видів рекреації. Наприклад, гірські райони характеризуються чистотою і прозорістю повітря, яке насиченого негативними іонами. Для тундри характерною є надмірна вологість при недостатності сонячного тепла. Відсутність ультрафіолетових променів сонця протягом 7 місяців холодного періоду може призводити до розвитку в організмі людини ультрафіолетової недостатності. Окрім того для даної зони типовими є мерзлота та відсутність деревної рослинності, тому такі території є непридатними для розвитку лікувально-курортної діяльності. На відміну від зони мішаних лісів, для яких характерні помірна сонячна радіація та наявність великих лісових масивів та де чітко відчувається різкий контраст між холодною сухою зимою і теплим вологим літом.

Мінеральні води – це природні води з підземних або поверхневих джерел, з вмістом газів та деяких хімічних сполук. Природні води, що володіють певними специфічними особливостями та можуть мати лікувальний вплив на людський організм при вживанні за рекомендаціями лікаря в обумовлених кількостях.

Грязелікування (пелоїдотерапія) – це вплив на організм людини лікувальними грязями з ціллю лікування або профілактики різних захворювань, а також з косметологічними цілями. Пелоїди за своїм походженням є продуктом багатовікових хімічних і фізичних процесів в природі. Матеріалом для їх утворення стають органічні речовини (залишки рослинних і тваринних організмів), неорганічні і мінеральні частки, вода.

Лікувальні грязі можна класифікувати як:

- мулисті осадки різноманітних водойм;
- деякі глинисті породи;
- торф'яні відкладення боліт та озер;
- виверження грязьових вулканів.

Завдяки тому, що лікувальні грязі мають мазеподібну консистенцію їх зручно використовувати в лікувальних цілях. Можливе як лікування, так і стимуляція роботи певного органу людського організму, залежно від виду грязі та методу її використання. Завдяки наявності біогенних компонентів, лікувальні грязі можуть діяти ефективніше за медикаментозне лікування. Косметологічний ефект від грязелікування (пелоїдотерапії) виявляється в нормалізації всіх функцій шкіри, поліпшенні кровообігу, зменшенні подразнень і запальних процесів, знятті м'язової напруги, омолодженні і підвищенні імунітету. Лікувальні властивості грязей успішно використовуються при хворобах опорно-рухового апарату і периферичної нервової системи, ревматизмі, поліартритах, захворюваннях сечостатевої системи, різних запальних процесах, алергіях і т.д.

Отже, розвиток лікувально-курортної рекреаційної діяльності на певній території можливий лише за умови наявності там відповідних рекреаційних ресурсів, і чим вони різноманітніші, тим ширший спектр рекреаційних послуг, які можуть пропонувати споживачам спеціалізовані заклади цієї сфери діяльності.

Марчук В.О., студ., гр. ТЗ-5

Науковий керівник: Мілінчук О.В., к.е.н., доц.  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Спортивно-масові заходи це – діяльність, учасники якої за рівних можливостей (з урахуванням віку, статі, рівня підготовленості) мають шанс досягти перемоги в змаганнях. Створюється спеціальний підбір вправ, з урахуванням складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалості й інтенсивності виконання рухових дій. В спортивних заходах, де змагаються учасники з різними можливостями, з метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей, використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

У ХХІ столітті найбільш поширеними масовими фізкультурно-спортивними заходами є „Богатирські ігри”, „Ігри патріотів”, „Форт Буаярд”, „Лицарські турніри”, „Козацькі забави”, „Дні спорту”, фестивалі, спартакіади закладів освіти та трудових колективів, футбольні турніри від Київстар, масові гуляння з нагоди державних та регіональних свят і т.д. Такого роду заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму й національної цілісності.

Особливо актуальними є змагання з лижного спорту, масові естафети й пробіги, свята ковзанярів, велосипедистів, комплексні змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна. Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів доцільно проводити за спрощеними правилами, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках й т.д.

Головною метою організації спортивних масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення, задоволення потреб в заняттях фізичною культурою і спортом, а також популяризація здорового способу життя.

Масові фізкультурно-спортивні заходи вирішують багато актуальних соціальних завдань, таких як реклама масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх популяризація, розширення маркетингової діяльності пов'язаної з спортом, пошук перспективної молоді талановитої в сфері спорту та встановлення рекордів. Також допомагає учасникам покращити рівень комунікації та інтелектуально збагатитися за допомогою спілкування з іншими учасниками під час спільної підготовки до змагань, участі в складі команди. Окрім того такі заходи залучають населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту не тільки як учасників змагань, а і як вболівальників, спонсорів, суддів, представників радіомовлення та преси.

Жоден спортивний масовий захід не може проводитися без врахування основних організаційних принципів:

1. Всі організаційні аспекти повинні відповідати головному завданню. Це означає, що якщо головним завданням є пропаганда фізичної культури й спорту, то змагання потрібно проводити в той час, коли цей захід матиме можливість спостерігати якомога більше людей, окрім того воно повинне проводитися в найбільш відвідуваних місцях: місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні. У такому випадку головне місце в організації займатиме реклама та оформлення даного заходу. Тобто, характер, зміст, місце й час проведення повинні вибиратися так, щоб сприяти найбільш повному вирішенню головного завдання.

2. Не менш важливим є максимальна доступність місця і часу проведення заходу, тобто планування проведення діяльності повинно відбуватися з врахуванням режиму роботи учасників, транспорту, погоди та інших факторів.

3. Вправи на організованих змаганнях повинні бути доступними з врахуванням різного з віку, статі й фізичної підготовки учасників. Ці фактори обов'язково врахувати при визначенні програми змагань, включаючи в неї вправи доступного навантаження, складності, тривалості й інтенсивності виконання.

4. Необхідно щоб учасники, глядачі та судді перебували в безпеці під час проведення заходу. Повинне бути організованим медичне забезпечення, особливо ретельно підбирати й контролювати траси для бігу, сектори для метання й стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет і т.п. Небезпечні зони повинні бути огороженими, задіяний інвентар перевірений, також повинні бути передбачені місця розташування учасників. Неорганізованість у цьому питанні може призвести до непоправних наслідків.

Протягом останніх років спостерігається зростання інтересу населення до пізнання та відродження національних традицій, у тому числі, традицій фізичного виховання та здорового способу життя. Саме тому актуальним та заслуговують на подальші дослідження є масові спортивно-оздоровчі заходи з елементами традицій фізичного виховання українського народу.

## ДУХОВНИЙ ТРИКУТНИК УКРАЇНИ: ПАЛОМНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ

Паломництво або паломницький туризм (слово виникло від слова «палома» – пальмова гілка, з якими жителі Єрусалима вітали Ісуса Христа) – це мандрування віруючих людей до святих місць.

Неорганізоване паломництво виникло ще в доантичні часи, а початком організованого паломницького туризму вважають сер. XIX ст. Основними світовими місцями паломництва є:

- у християн – Віфлеєм, Єрусалим, Назарет, річка Йордан та інші місцевості, пов'язані з Христом, апостолами, Пресвятою Богородицею;
- у мусульман – відвідання Мекки, Медіни і здійснення там запропонованих ритуалів;
- у ламаїстів – відвідання Лхаси (Тибет);
- у індуїстів – відвідання Ілахабада і Варанасі (Індія);
- у синтоїстів – відвідання Нара (Японія).

В Україні при церквах, монастирях працюють паломницькі центри та організуються паломницькі тури, наприклад, Паломницький центр УГКЦ. Популярними стають спеціалізовані туроператори, наприклад ТОВ «Паломницько-туристичний центр «Емаус».

Серед об'єктів обов'язкового паломництва в Україні історично були лаври. Лаври – це найбільші і значущі православні чоловічі обителі, що мають особливе духовне та історичне значення. У перекладі з грецької слово «лавра» означає: частина міста, населена місцевість, обнесена стіною або огорожею.

В Україні є три православні Лаври, які ще називають «духовним трикутником», що оберігає Україну.

### 1. Києво-Печерська лавра

Свято-Успенська Києво-Печерська лавра визнана однією з найдавніших і значущих обителей на території України. Історія Лаври почалася в 1051 році, за часів правління князя Ярослава Мудрого. На мальовничих дніпровських берегах в печері оселився чернець Антоній, який прибув зі Святої гори Афон у пошуках усамітнення від мирської суєти. З часом до нього почали приходити миряни. Згодом над печерами почали будувати наземні споруди. Протягом століть Києво-Печерський монастир поповнювався новими культовими спорудами, а підземні печери стали використовувати як некрополь. Статус лаври монастир отримав у 1688 році. Унікальний монастирський комплекс у 1990 році був внесений ЮНЕСКО до Списку пам'яток всесвітнього значення. Щорічно тисячі туристів з усього світу відвідують давню святиню Києва. Особливий інтерес викликають Ближні і Дальні печери, це справжні підземні лабіринти. Тут покояться моці літописця Нестора, богатиря Іллі Муромця, цілителя Агапіта, чернігівського князя Святослава і багатьох інших. На території Верхньої Києво-Печерської лаври діє музейний комплекс – Національний Києво-Печерський історико-культурний заповідник.

### 2. Почаївська лавра

Білосніжний архітектурний ансамбль Свято-Успенської Почаївської лаври вражає своєю величчю і блиском золотих куполів. Він розкинувся на високому каменистому пагорбі Кременецьких гір. Це один з найбільш шанованих монастирів серед паломників. Православна обитель пережила чимало драматичних подій, її існування оповите численними переказами й легендами. За однією з них, монастир заснували кийські ченці, рятуючись від набігів татар в 1240 році. У той час над Почаївською горою з'явилася ченцям Богоматір у вогняному стовпі, залишивши після себе відбиток стопи на камені з джерелом цілющої води. Там же монахи побудували перший дерев'яний храм в ім'я Успіння Пресвятої Богородиці. Перші документальні згадки про святу обитель належать до 1527 року. У 1833 році монастир отримав статус лаври. Почаївська лавра розташована в м. Почаїв Тернопільської області.

### 3. Святогірська лавра

На мальовничих схилах річки Сіверський Донець розташувалася Свято-Успенська Святогірська лавра, одна з головних святинь сходу України. Свята обитель, відроджена після десятиліть радянського атеїзму, знову красується в оточенні національного парку «Святі гори». Перші документальні згадки про Святі гори датуються 1526 роком. Але багато істориків сходяться на думці, що монастир з'явився на схилах крейдяних гір ще до хрещення Київської Русі. Не виключено, що першими поселенцями були ченці з Візантії, рятуючись від гонінь за поклоніння святым іконам. Про те, що у цих місцях були християнські поселення, свідчить Іпатіївський літопис. Найгірші роки для Святогірської обители припали на радянський період – вона була розграбована, спалювана і зруйнована. Відродження монастиря почалося в 1992 році, коли священикам повернули соборний храм Успіння Божої Матері. Статус лаври комплекс отримав у 2004 році.

Отже, паломницький туризм, або мандрівки до святих місць, є втіленням духовного шляху для мирян, які були історично в пошані серед українців-прочан, так і залишаються популярними до сьогодні.

Ткачук А.Ю., студ. гр. ТЗ-4  
Науковий керівник: Мілінчук О.В., к.е.н., доц.  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## ГАСТРОНОМІЧНИЙ ТУРИЗМ: ТРАДИЦІЇ СИРОВАРІННЯ

У зв'язку з тим, що конкуренція серед туристичних напрямків неухильно зростає, сьогодні місцева культура перетворюється в конкурентну перевагу і в безцінний ресурс для формування нових туристичних послуг і продуктів для залучення туристів. У залученні туристів гастрономія грає важливу роль, адже мета гастрономічного туризму – мотивувати любителів їжі і напоїв, даючи мандрівнику можливість оглянути околиці і познайомитися з місцевими традиціями в області харчування, місцевими способами приготування та місцевою кулінарною історією. Подорож включає в себе можливість дізнатися нові смаки і способи приготування, відвідувати дегустації місцевої їжі, вина і пива – все це урізноманітнює звичайний туристичний маршрут.

Сирний туризм – це один з різновидів гастрономічних подорожей, що проходять по місцевостях – центрах виробництва сиру. Такі тури передбачають відвідування приватних сироварень з екскурсією по залах з професійним обладнанням, екскурсії в підвали, де визріває сир, кулінарні курси або майстер-класи, освітня зустріч з сирним «сомельє».

У деяких країнах сироваріння досягло рівня мистецтва і сир став предметом національної гордості. Італія, Франція, Швейцарія, Німеччина, Голландія, – найпопулярніші напрямки Європи, куди мріє потрапити кожен поціновувач сиру.

Якщо вирушаєте в такий тур вперше, то саме Італія залишить у вас незабутні враження від подібного гастрономічного туру.

Кожні два роки в італійському місті Бра (регіон П'ємонт) проходить Міжнародний фестиваль сиру, що триває чотири дні і є надзвичайно популярним серед прихильників цього продукту по всьому світу. Сирний фестиваль з'явився як продовження акцій Slow Food, організованим для захисту смачної та здорової їжі на протигагу фаст-фуду. Фестиваль проходить на вулицях міста, де відбувається дегустація різних сортів сиру. Сюди з'їжджаються виробники з понад 20 країн світу, щоб представити свою продукцію. Слід зазначити, що сама Італія виробляє близько 500 видів сиру. При цьому кожен окремо регіон спеціалізується на своєму різновиді. Наприклад, моцарелла – неаполітанський сир, а горгондзола – продукт Паданської рівнини, парміджано – родом з Парми. Фестиваль сиру – це справжній ярмарок смаку. В програмі заходу представлені: виставки та продаж сирної продукції, дегустації, гастрономічні майстер-класи, різні конкурси, наукові конференції, заняття по створенню нових сирних відтінків, а після – мистецтву їх правильного споживання.

Сири є головною візитівкою та привабливою стороною Голландії. Найпопулярніший тут сир – гауда. Вона буває десятка різновидів: з кмином або горіхами, кропом або перцем, цибулею або анісом. Крім гауди поширені також едам, шеврет, лейденський.

Відмінний сир в Голландії можна спробувати всюди: і в ресторанах Амстердама, і на аукціоні в Воллендамі, і в крамницях легендарного Еддама, і на великому ярмарку в Гауді, і в сирному селі Заансе Сханс, і на численних дрібних фермах. Але культове місце для сиродів в Нідерландах – це сирний ринок в Алкмаар, традиційний аж з XVII століття, куди щоп'ятниці з квітня по вересень туристи і фахівці їдуть за смаком і шоу. На центральній площі ранку торговці викладають сотні кіл різноманітного сиру, чекаючи покупців і готуючись до веселого торгу за правилами, встановленими ще прадідами. Мер зі свитою в національних костюмах урочисто відкривають дійство. За порядком на ярмарку стежить «сирний батько», а переносять сир носильники в солом'яних капелюхах, використовуючи для цього традиційні дерев'яні пристосування на шкіряних ременях. Увійти в гільдію носіїв і брати участь в святі – особлива честь для місцевих.

Для французів сир – це предмет національної гордості і символ країни. У Франції близько 400 різновидів сиру, сорок з яких мають офіційне підтвердження «Appellation d'Origine Contrôlée (АОС)». Це означає, що продукція вироблена в певних географічних умовах і з заданими стандартами. Види французьких сирів неймовірно різноманітні: тверді та напівтверді (канталь конте, мімолет); м'які (камамбер, брі); блакитні (рокфор, бле де бресс), витримані подібно до вина або молоді, пресовані і варено-пресовані, з митою скоринкою, з благородною цвіллю і без неї, з коров'ячого, овечого, козячого або буйволиного молока. Щоб відчути справжній дух Франції, обов'язково варто спробувати якомога більше її чудових сирів.

Нормандія славиться на всю Францію і далеко за її межами своїми м'якими сирами. Під час подорожі по цьому регіону ви просто зобов'язані спробувати чотири основні сорти сиру, серед яких, звичайно ж, камамбер насичений ліваро, з невеликою гіркуватістю і в формі «серця» нефшатель та пон левек. У затишному будиночку в селищі Камамбер, який зовсім не схожий на звичайний музей, ви

зможете ознайомитися з історією створення камамберу, поспостерігати за роботою сироварів, а також продегустувати цей знаменитий сир, запиваючи його сидром або вином. У дегустаційну тарілку зазвичай входить не тільки камамбер, а й інші три нормандські сири. Тут же можна купити справжній камамбер, приготований за старовинним рецептом

Рокфор – один з найвідоміших блакитних сирів у світі, але мало хто знає, що цей сир дозріває в вапняних печерах. В таких умовах всередині сирних голів утворюється благородна цвіль блакитного кольору. Рокфором може називатися тільки той сир, який витримували в печерах Комбалу в комуні Рокфор-сюр-Сульзон.

Німецькі сири поки не здобули всесвітню славу, але за якістю і кількістю сортів – їх налічується кілька сотень.

Зрозуміло, що найбільш «пивна» країна світу не могла обійтися без сирів, що спеціально подаються до традиційного для Німеччини напою. Вайслейкер є першим в переліку серед «пивних» сирів. Зовні він має білий глянцеваий колір, завдяки чому сир і отримав свою назву «білий лак». Блиск йому надають спеціальні бактерії з білої плісняви, які розвиваються на ньому. Любителі цього сиру для посилення смаку занурюють його в пиво. Сир можна знайти в пабах і ресторанах країн з високим споживанням пива.

Мільбенкезе – один зі найспецифічніших видів сиру. Технологія його виробництва насторожує: в сирну масу додають пилових кліщів, які виділяють ензим, що сприяє дозріванню. Мільбенкезе готовий до вживання, коли стане зморщеною темною грудочкою.

Цікаво, що німецький сир Тільзітер, став праобразом виробництва знайомого в пострадянських країнах сиру типу «російський».

Якщо ви хочете навчитися розбиратись в сортах і правилах поєднання сиру, вирушайте в Ганновер, де перебуває Європейський сирний центр. Тільки там готують фахівців в даній області – справжніх сирних сомельє. На складах центру знаходиться величезна кількість видів сиру, тому Ганновер іноді називають «сирним Діснейлендом».

Швейцарські сири своєю історією завдячують альпійським печерам, які виявилися справжнім природним сховищем для дозрівання і тривалого зберігання сирів. Запахні трави, у яких випасають стада корів, чудово відтіняють і збагачують смак майбутнього молока. Тому буквально всюди, де були місця для пасовищ, розвивалась своя культура сироваріння. Як результат – сьогодні існує близько чотирьох з половиною сотень сортів чудового сиру.

Поблизу Грюйер знаходиться демонстраційна молочна ферма. Тут ви можете дізнатися все про традиційне виробництво сиру Le Gruyère, що передається з покоління в покоління. Інтерактивна виставка сироварні задіє всі органи чуття: послухайте, як дзвенять коров'ячі дзвіночки, погладьте корову, відчуйте аромат альпійських лугов і, звичайно, спробуйте м'які, зрілі та молоді сири. Ресторан і ринок пропонують й інші місцеві делікатеси.

У Швейцарії з січня до березня усі охочі можуть відправитися у мандрівку на «Сирному поїзді», на який можна сісти у містечках Монтре або Цвайзіммен і доїхати до гірського селища Шато-д'Е. Тут мандрівникам показують, як сировар, одягнений у традиційне вбрання, перетворює 200 літрів молока на твердий сир під назвою Le Chalet Bio, як у справжньому альпійському шалі. По завершенні процесу отриманий продукт можна продегустувати, а також покуштувати фондю.

Україна теж має давні традиції виробництва сиру, що можуть цікавити туристів. Для популяризації такого виду туризму, на Закарпатті відкрито так званий сирний маршрут, що має протяжність 100 км. Він пролягає декількома районами: Хустським, Рахівським, Міжгірським та Тячівським, і передбачає відвідування полонин, пасовищ, сироварень, ресторанів, а також фестивалів, що пропонують послуги дегустації традиційного закарпатського сиру. Серед лідерів сироваріння та сирного туризму в регіоні є наступні: Селиська сироварня у Нижньому Селищі неподалік м. Хуст, сироварня в с. Іза Хустського району ОСГ «Бараново», ФГ «Салдобош» в с. Стеблівка Хустського району (буйволяча ферма), монастирська сироварня в с. Ракошино Мукачівського району та ферма «Карпатський буйвіл» м. Виноградів. Перспективними напрямками розвитку «сирних турів», окрім основного овечого, козиного та коров'ячого молока, є організація турів на ферми буйволів.

Отже, сирний туризм – це досить новий і популярний тренд в подорожах. Програма такої поїздки може бути досить різноманітною: дегустації традиційного сиру, екскурсії, відвідування тематичних фестивалів та інших спеціалізованих заходів. Все більше туристів прагнуть спробувати сир саме у місцях його безпосереднього виробництва для того, щоб міцно зв'язати в своїй пам'яті та своїй уяві смак, аромат, технологічні особливості, унікальні характеристики, таємниці виробництва, історію, легенди в залежності від району та культури, що безпосередньо впливає на зростання туристичної привабливості певного регіону. Етнічні регіони України також можуть використовувати гастротуризм та власні традиції сироваріння для популяризації регіонів та формування їх туристичної привабливості.

Чернюк А.О., студ., гр. ТЗ-5  
Давидюк Ю.В., к.е.н., доц., завідувач кафедри  
туризму та готельно-ресторанної справи  
Державний університет «Житомирська політехніка»

## ОСНОВНІ КОНЦЕПЦІЇ РЕКРЕАЛОГІЇ

Рекреалогія – наука про відновлення і розвиток живих сил організму. Основне завдання рекреалогії вивчення змісту та умов діяльності людини, що здійснюється в позаробочий час. Передумовами зародження науки рекреалогії виступили: революційні процеси, які здійснювалися в останні 50 років в сфері людинознавства (екології людини, фізіології, психології).

Зміст та суть науки «Рекреалогія» ілюструють такі основні поняття, як рекреаційні потреби, рекреаційні потреби, рекреаційна діяльність, рекреаційне час, рекреаційна система, рекреаційна діяльність організаторів відпочинку.

З точки зору фахівців рекреація це – відновлення сил, зміна діяльності, здійснення процесу відпочинку. У свою чергу, рекреаційна діяльність свідомо чи несвідомо зіставляється з трудовою діяльністю і розглядається як особливий вид соціальної діяльності, невід'ємна частина способу життя, і саме рекреаційна діяльність забезпечує розширене відтворення робочої сили. Значення рекреаційних процесів в діяльності та житті сучасного людства розкривається такими основними функціями рекреаційної діяльності: відтворювальна функція, яка спрямована на відновлення сил, витрачених у процесі виробництва і виконання побутових функцій; виховна функція передбачає виховання в людській свідомості гуманного ставлення до людини, природи і суспільства; гуманітарна функція полягає в поданні можливостей для розвитку особистості, розширення пізнавального горизонту, творчого потенціалу особистості.

Нині сформовані ряд концептуальних бачень змісту рекреалогії: антропоцентровані концепції; економцентровані концепції. До антропоцентрованих концепцій відноситься антропоекологічний основу якої покладено уявлення про важливу роль навколишнього середовища в житті людини/суспільства, у створенні умов для найбільш повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. З урахуванням зіставлення і протиставлення трудової і рекреаційної діяльності особливе місце займає зміна середовищ. Створення сприятливих умов/властивостей (тобто пов'язана з віддаленими від житла місцями, що володіють тими чи іншими сприятливими властивостями; насамперед, це переміщення в місця з лікувальними природними властивостями: мінеральними водами, грязями і приємним кліматом і т.д.).

Рекреаційні міграції, пов'язані зі зміною середовищ, можуть бути обумовлені прагненням до подолання гіподинамії, тобто подолання відчуження від природи, а також з метою: попередження адаптивного напруги в хвороба; зміни середовища, які накладають обмеження на характер, форму та глибину міжособистісного спілкування; задоволення пізнавальних і естетичних потреб і т.д. Йдеться про комплекс мотивів, які спонукають до вибору середовища, що володіє сукупністю медико-гігієнічних властивостей, пейзажним і архітектурною своєрідністю, естетичними властивостями, атрактивними умовами, що забезпечують твір різноманітних занять. Реакція людини на зміну середовища: звикання > адаптація (повернення до нормального стану) > реадптація.

В основу економцентрованих концепцій покладена ідея, що життєдіяльність людини має дві форми. Одна з них пов'язана з витратами продуктивних сил, а інша з їх відновленням і розвитком. Таким чином, зміни у виробничій сфері об'єктивно призводить до необхідності змін у побутовій сфері. Рекреація характеризується часом, в рамках якого відбувається відновлення сил людини фізичних, емоційних і інтелектуальних), і діяльністю, спрямованою на відновлення. Величина цього часу перебуває в залежності від продуктивності суспільної праці, а величина робочого часу залежить від «продуктивності» рекреаційної діяльності, від ефективності використання неробочого часу, тобто від того, наскільки повно реалізується глобальна функція сфери побуту. Інтелектуалізація праці та підвищення психоемоційних навантажень в робочий час диктують свої вимоги до рекреації, яка повинна забезпечити емоційну і психофізичну «надійність» і «стійкість» людини в процесі праці. Останнє найбільш ефективно досягається не відключенням від навколишнього середовища, а її зміною, що не ізоляцією від джерел інформації, а зміною вражень. Незважаючи на різку зміну з часом характеру витрат сил людини, характер відновлення їх практично не змінився: відпочинок як і раніше в абсолютної більшості населення асоціюється з фізичним спокоєм і правильним харчуванням.

Концептуальні основи рекреалогії, які сформульовані на теоретичному рівні, незважаючи на різноманітну їх ідейність, активно знаходять своє використання на практиці, зокрема при розробці нових видів рекреаційних послуг, формування програм відпочинку, просуванні відповідних рекреаційних послуг на ринку тощо.