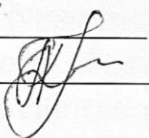


Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Факультет історії та географії
Кафедра географії та методики її навчання

Рекомендовано до захисту

«27» квітня 2021р.,

протокол № 8

Зав. кафедри 

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

**ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ РОБОТИ
ГОТЕЛЬНО-ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ**

Виконала: студентка IV курсу, групи Т- 46
спеціальності 242 Туризм

Козка В. Є.

Керівник: Шуканова А. А.

Рецензент Карпенко ЧО.

(прізвище та ініціали)

Захищено 4 червня 2021 р.

кількість балів: 48

значення оцінки добре

Голова Екзаменаційної комісії


(підпис)

Шуканова А. А.
(прізвище та ініціали)

Полтава – 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	6
1.1. Сутність та види рекреаційно-оздоровчої діяльності в туризмі.....	6
1.2 Роль та місце спортивно-оздоровчих послуг в системі рекреаційних послуг...	10
1.3 Туристська послуга як вид рекреаційно-оздоровчих послуг.....	12
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГОТЕЛЬНО-ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСАХ.....	17
2.1 Характеристика рекреаційно-оздоровчих послуг готелю.....	17
2.2 Готельна інфраструктура надання оздоровчих послуг.....	20
2.3 Специфіка роботи спорт-аніматорів.....	22
2.4 Рекреаційно-оздоровчі послуги wellness-готелів.....	26
2.5 Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять для дітей дошкільного і шкільного віку.....	29
2.6 Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять для туристів зрілого та літнього віку.....	34
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ.....	38
3.1. Дозування навантаження під час оздоровчих занять.....	38
3.2. Розробка туру вихідного дня «One day trip Полтавщиною».....	41
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Актуальність. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності є невід'ємною складовою комплексу туристичних послуг, що пропонуються закладами туристичної індустрії. За сучасними уявленнями головною метою туристичного дозвілля є удосконалення якості обслуговування людини у вільний час; залучення її до різноманітних дозвіллевих заходів в туристичних комплексах – готелях, санаторіях, пансіонатах, туристичних базах і таборах, туристичних клубах, а також організація ефективного відпочинку, сприяння оптимістичному настрою, відновлення духовних та фізичних сил людини.

Найбільшої ваги на ринку туристичних послуг набувають культурно-пізнавальні, рекреаційні і розважальні види туризму. Одним з об'єднуючих чинників цих напрямів туристичної діяльності є наявність в кожному з них анімаційної складової. Анімаційний потенціал туризму знаходиться на перетині гуманітарної сфери і сфери бізнесу і є одним з найбільш перспективних секторів соціально-культурного розвитку країн. Нині анімація, як системна організація дозвілля і відпочинку туристів, починає відігравати особливу роль в культурному та рекреаційному туризмі, отримуючи поширення як результат конкуренції на ринку туристичних послуг та інноваційна форма організації туристичного дозвілля. З огляду на це, організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у формі спортивно-оздоровчої анімаційної діяльності в готельних та туристичних закладах має бути приділена належна увага. Все це зумовило актуальність обраної теми дослідження.

Рекреаційно-оздоровча діяльність в туризмі є предметом дослідження науковців провідних туристичних країн: Франції, Нідерландів, США, Чехії, Росії та ін. Питанням організації рекреаційної діяльності в готельних та туристичних закладах присвячені роботи Байлика С. І., Кравця О. М., Величка В. В.,

Віндюка А. В., Іщенко Т. І., Шидловської О. Б., Киселевської С. М., Приступи Є. Н. та інших.

Мета: проаналізувати особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в системі роботи готельно-туристичних комплексів та заходи з її удосконалення.

Об'єкт: рекреаційний процес в готельно-туристичних комплексах.

Предмет: теоретико-практичні аспекти рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Завдання дослідження:

- 1) розкрити сутність та види рекреаційно-оздоровчої діяльності в туризмі;
- 2) охарактеризувати рекреаційно-оздоровчу діяльність в готельно-туристичних комплексах;
- 3) розкрити особливості організації та методик проведення рекреаційно-оздоровчих занять для різних вікових категорій туристів;
- 4) розробити приклад туру вихідного дня..

Методи дослідження полягають у застосуванні методів аналізу та синтезу, систематизації та узагальнення, конкретно-пошукового та логічного методів, рефлексії власного практичного досвіду на посаді аніматора турецького туристично-готельного комплексу «Orange County Resort Hotel Alanya».

Наукова новизна. У роботі узагальнено підходи до класифікації рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Практичне значення полягає у впровадженні результатів дослідження в діяльність готельно-туристичних комплексів з метою покращення якості обслуговування та в освітньому процесі при підготовці фахівців з туризму, зокрема при вивченні дисциплін «Рекреаційна географія та рекреалогія», «Організація готельно-ресторанного господарства».

Особистий внесок. Узагальнено теоретико-практичні аспекти організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в готельно-туристичних комплексах, розроблено авторський тур вихідного дня територією Полтавщини.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використання літератур та додатків. Загальний обсяг роботи....

У першому розділі проаналізовано сферу рекреаційно-оздоровчої діяльності як об'єкту економічної діяльності, а саме розкрито сутність та види рекреаційно-оздоровчої діяльності, спортивно-оздоровчих послуг в системі туристських послуг. У другому розділі охарактеризовано особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в готельно-туристичних комплексах, зокрема описано зміст рекреаційно-оздоровчих та wellness послуг, інфраструктуру готелю для їх надання та специфіка їх проведення для людей різного віку. У третьому розділі описана методика проведення рекреаційно-оздоровчих заходів, представлено програмне забезпечення туру вихідного дня та здійснено розрахунок його вартості.

РОЗДІЛ 1. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Сутність та види рекреаційно-оздоровчої діяльності в туризмі

Через використання послуг рекреацій її діяльність напряду має вплив на економічне становище регіону чи самої країни, в якій він розташований. Фундаментом цього є поштовх до споживання таких видів послуг: харчування, транспорт, діяльність готелів та ресторанів, страхування, зв'язок і тд. Завдяки попиту на цю продукцію покращується економічне становище країни, з'являються нові робочі місця, як на сезон, так і на постійну основу. Важливою є роль закордонних та вітчизняних інвесторів, бо саме вони є основою додаткової вигоди для країни, а саме капіталовкладення у розвиток інфраструктури.

Рекреаційна діяльність – діяльність особи у вільний від роботи час, направлена на відновлення сил людини, а саме фізичних, духовних та емоційних.

Життєвий процес людини ділиться на такі дві групи: робочий та вільний час. Саме другий різновид спрямований на рекреаційну діяльність.

Розрізняють такі елементи вільного часу:

- хронологічний – ознайомлення з часткою дозвілля;
- структурний – визначається темпом життя (добові, тижневі, річні) людини;
- ціннісний – вивчення значущості вільного часу в житті людини;
- функціональний – призначення видів рекреаційної діяльності, а саме відновлювальні функції, тобто рекреаційно-лікувальні, рекреаційно-оздоровчі вправи та функції розвитку - рекреаційно-спортивні та рекреаційно-пізнавальні. [4, с. 8-9]

Рекреаційна діяльність формується під впливом трьох чинників (Рис.1.1).



Рис.1.1. Чинники, якими визначається рекреаційна діяльність

Рекреаційна діяльність нині є різноманітною та розвивається все більше. Сьогодні велика кількість галузей господарства має відношення до відпочинку та рекреації. Так, галузь транспорту, харчування, будівництво направлені на розвиток саме в туризмі.

Також різноманітність рекреаційної діяльності проявляється в її комплексності, складності та різноплановості. Багато видів комбінуються між собою, опираючись на її просторові, часові межі та ритмічність. Також рекреаційна діяльність доповнюється рекреаційними заняттями, до яких вона відноситься у просторі та часі в рамках однієї доби (купання, відпочинок на лайнері, серфінг, екскурсії і т. п.).

У туризмі виділяють чотири види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна та розважальна (Табл.1.1). Чітко розділити їх майже неможливо, бо вони між собою взаємопов'язані, причиною цього є попит на одразу декілька видів, тобто туристи зазвичай надають перевагу поєднувати різні види рекреаційної діяльності, щоб насититися ними сповна. Тому варто їх досліджувати як один загальний економічний об'єкт – рекреаційна діяльність [16, с.104].

Види та сутність рекреаційної діяльності

№	Вид рекреаційної діяльності	Сутність рекреаційної діяльності
1	Лікувально-курортний	Основою є використання таких природних ресурсів, як клімат, лікувальні грязі, мінеральна вода, соляні шахти, а також їх комбінування
2	Спортивно-оздоровчий	Базується на проведенні свого дозвілля біля води. Наприклад, купання, загорання, різноманітні ігри, серфінг, дайвінг
3	Пізнавальний	Він є частиною всіх видів рекреаційної діяльності, але є й окремі його складові. Метою є збагачення кругозору, інформативне насичення та культурне збагачення. Наприклад, відвідування архітектурних пам'яток, музеїв, ознайомлення з різноманітними розкопками.
4	Розважальний	Також є складовою всіх інших видів. Найчастіше комбінується при «лінивому» відпочинку. Прикладом цього є розваги в казино, клубах та барах

Також виділяють ще декілька видів рекреаційної діяльності: внутрішня, іноземна, зарубіжна, прикордонна (Таблиця 1.2.)

Таблиця 1.2

Види рекреаційної діяльності

№	Види рекреаційної діяльності	Характеристика
1	Внутрішня	Здійснюється за межами свого міста, проте в межах регіону чи країни
2	Іноземна (в'їзна)	Здійснюється особами-нерезидентами, у спеціально виділених місцях країни, громадянами якої вони не перебувають
3	Зарубіжна (виїзна)	Здійснюється особами-резидентами в рамках певної місцевості країни, що знаходяться за межами їх проживання чи походження
4	Прикордонна	Здійснюється мешканцями прикордонних територій на спеціально відведеній місцевості, в рамках 24 годин

Також виокремлюють такі види рекреаційної діяльності:

- у межах країни;
- національну;
- міжнародну [4, с.14].

Рекреаційну діяльність виокремлюють за тривалістю [4, с.14]:

- короткотривала;
- середньотривала;
- довготривала.

Короткотривала рекреаційна діяльність здійснюється в рамках одного-двох днів та в межах за межами міста. Основним дозвіллям є відвідування театрів та кінотеатрів, відпочинок у парках та в лісових зонах, також це може бути тур вихідного дня.

Середньотривала рекреація здійснюється в межах семи днів, місцем перебування є санаторії, бази відпочинку, готельні комплекси (в межах області та за межами країни). Це може бути як відпочинок з метою відновлення сил людини, так і для лікування та профілактики хвороб.

Довготривала рекреаційна діяльність триває понад 7 днів як в певному місті, так і в іншій країні. В основі лежить тривала перерва від роботи і його виокремлюють як цільовий вид діяльності. Відпочинок здійснюється в пансіонах, санаторіях, а також в готелях та його комплексах.

1.2 Роль та місце спортивно-оздоровчих послуг в системі рекреаційних послуг

У сучасному світі досить популярними є різні форми спортивно-оздоровчого туризму, які несуть у своїй суті назву «рекреаційні», в основі них лежить відновлення духовного, емоційного та фізичного здоров'я людини, а також їх розвиток.

Рекреаційна діяльність є складовою соціальної, духовної та трудової діяльності людини, тому повинна сприйматися як цілісна частина будь-якої діяльності, котра пов'язана з туризмом, спортом та оздоровленням.[8, с.108]

Спортивно-оздоровчий туризм у своїй основі не являється сферою послуг, а відноситься до самостійної, тому самодіяльний туризм для неї є засобом для досягнення фізичного оздоровлення, моральності, збереження природи та культурної спадщини, шанобливого ставлення між націями та народами. За такими принципами живе значна частина населення [4, с.120].

Діяльність органів влади спрямована на створення умов для того, що населення активно проводили свій вільний час, зокрема черпало ресурси спорту та фізичної культури.

Розвиток здорового способу життя та спорт завжди були у пріоритеті.
(Таблиця 1.3)

Таблиця 1.3.

Розвиток фізичної культури в ХХ-ХХІ ст.).[4, с.120]

№	Період	Характеристика
1	ХХ століття	Поширюється фізична культура та є найбільш важливим елементом в розвитку потенціалу людей. Спорт є способом самовираження суспільства
2	Середина ХХ століття	«Медіатизація спорту», тим самим відбувається популяризація спорту, культурний тиск на людей та «примушення бути спортивним»
3	80-ті рр. ХХ століття	Впровадження в телебачення ранкову та денну аеробіку. Жінки масово захоплюються непрофесійним спортом
4	90-ті рр. ХХ століття	Зменшення вільного часу в дорослих, відповідно їх мінімальна активність в спорті, проте зростання популярності фізичної культури в дітей та підлітків
5	До 2020 року	Розвиток спорту та впровадження його в життєдіяльність людей

У сучасний час частка громадян, яка систематично займається спортом, повинна становити 40% від загальної чисельності населення, а серед дітей та молоді – 80%. Тижнева рухова активність – 6-12 годин, в залежності від віку та інших особливостей. Хоч і відношення людей до свого здоров'я є на низькому рівні, проте за останні роки кількість людей, котрі займаються спортом та ведуть здоровий спосіб життя збільшилась.[4, с.124]

Молодь та підлітки найбільш відсторонено відносяться до свого здоров'я, проте активно займаються фізичною культурою, тому саме через неї можна показати важливість здоров'я, бо саме спорт та фізична підготовка є важливою складовою самопочуття людини та його відновлення.[4, с.125]

Люди старшого віку ставляться більш усвідомлено до здоров'я, проте можливість їх займатися спортом зменшується. Варто враховувати їх бажання займатися самостійно доступними для них спортивними видами занять та активним сімейним відпочинком. Так як частка літніх людей зростає, важливо створювати відповідні інфраструктурні умови для задоволення їх спортивних потреб.[4, с.125]

1.3. Туристська послуга як вид рекреаційно-оздоровчих послуг

Туристська послуга – результат діяльності туристського підприємства із задоволення потреб туристів. Туристські послуги відносяться до соціально-культурних послуг. Туристське підприємство може організовувати подорож повністю або окремі послуги. Особливості туристських послуг:

- нематеріальний характер туристської послуги;
- неможливо відокремити процес виробництва і споживання туристської послуги;
- неможливість зберігання туристської послуги;

- участь споживача у виробництві послуги;
- не має зміни власника на кінцевий результат.

З питань організації туристичної діяльності, функціонування рекреаційних комплексів, зокрема в Україні, опубліковано низку наукових праць, навчальних підручників, посібників зарубіжних і вітчизняних авторів, серед яких доцільно зазначити таких, як І. Афанасьєва, І. Гресєва, В. Кифяк, Л. Лук'янова, Л. Устименко, В. Цибух. Питання соціально-економічних умов розвитку рекреаційної індустрії, стратегії розвитку туризму розкривають у своїх дослідженнях Л. Богуш, Р. Браймер, А. Здорова, Ф. Мазур, Н. Мірко, Г. Старостенко, Д. Стеченко, С. Хлопак.

Програми рекреаційно-оздоровчих турів різноманітні, однак існують загальні специфічні вимоги до організації саме таких турів. Програми оздоровчих турів будуються з врахуванням того, що приблизно половину часу необхідно приділяти на лікувально-оздоровчі процедури. Екскурсійна програма не повинна бути занадто насиченою. При організації дозвільних програм необхідно віддавати перевагу більш здоровим заходам типу конкурсів, вечорів танців, вікторин і т.п., а також заняттям за інтересами, що дозволяє урізноманітнити дозвілля. Допускаються спортивні програми у виді необтяжливих прогулянок-походів околицями, нескладних спортивних змагань, занять по аеробиці, шейпінгу, плаванню й ін. При цьому рекомендується створювати в курортних місцевостях, що тяжіють до сімейного відпочинку, курортно-туристичні комплекси, що дозволяють здоровим членам родини займатися спортом, туризмом, а тим, що потребують лікування, - лікуватися і відпочивати.

Курортні програми в залежності від місця проведення туру можуть передбачати спеціальні морські оздоровчі процедури, відпочинок у соляріях, аэраріях, грязе- і водолікування, прийняття мінеральних вод і ін.

Харчування на оздоровчих турах повинне мати варіанти дієтичних столів.

Розташування. Для організації оздоровчих турів використовуються зручні, комфортабельні готелі, розташовані в тихих озелених районах, бажано поблизу природних чи штучних водойм. Не допускається, як правило, спільне проведення оздоровчих і ділових турів, тому що вони по ритму суперечливі і негативно позначаються на якості один одного.

Основним споживачем спортивного-оздоровчого туризму є група споживачів, що складає зі звичайних людей (непрофесійних спортсменів), що бажають під час подорожі займатися обраним видом спорту і доручають організацію цього туристичним фірмам і підприємствам. Обслуговування професійних спортсменів дуже близько до уже розглянутому нами обслуговуванню ділової клієнтури, тому що таких клієнтів обслуговують під час зборів і спортивних змагань, а це вже їхні професійні справи. Спортсмени-похідники, у свою чергу, не часто звертаються до послуг професійних організаторів подорожей, і все організовують самостійно. Завдяки цьому у нашій країні їх часто називають «самодіяльними туристами». Необхідно відзначити, що є визначений сегмент спортивно-похідних турів, які організовуються для широкого кола споживачів професійними туристичними організаціями. Отже, спортивно-оздоровчий туризм – для аматорів спорту. Цей ринок, у свою чергу, також дуже різноманітний. Його складає така група споживачів, як люди, що бажають зайнятися улюбленим видом спорту на відпочинку і на дозвіллі. До таких видів туризму можна віднести: гірськолижний, велотуризм, також драйвінг (автотуризм), рафтинг (сплав на човнах і плотах по гірських ріках), дайвінг (підводне плавання) і деякі інші. Таким чином, до цієї групи турів відносять спеціалізовані тури, присвячені спортивним заняттям, що виділилися в спеціальні програми, а відповідно й в окремі сегменти попиту. Пакет послуг на таких турах, звичайно, зорієнтований на визначений вид спорту. Однак існують і загальні вимоги до організації всіх спортивно-оздоровчих турів. Наявність природно-рекреаційних умов при організації спортивних турів має особливо важливе

значення. Так, для гірськолижного туризму необхідна наявність гір із придатними схилами різної складності; для рафтинга – наявність гірських рік із труднопрохідними, але цікавими ділянками, з наявністю нескладних перешкод, можливість зручного закидання і зняття з маршруту і т.д.

Матеріальна база (готелі, транспорт, спортивне устаткування) також повинне бути зорієнтоване на спортивний відпочинок і на визначений вид спорту. Приймаючи туристів на спортивних турах, організатори повинні забезпечити для них можливість використовувати бугельні підйомники, спеціально обладнані траси, а також надати туристичне спорядження.

Розташування. Готелі повинні відповідати типу спортивних готелів. При цьому незайвими будуть послуги відпочинку, що знімають напругу після занять спорту: лазні, сауни, басейни, послуги масажистів і т.п.. На спортивних турах необхідна наявність прокату і продажу спеціального спорядження і спортивного інвентарю для відповідного виду спорту. Екскурсійна програма – невеликого обсягу, по основних визначних пам'ятках. Можливе сполучення екскурсійно-пізнавальних і спортивних програм. Скажімо, велотур із зупинками для огляду визначних пам'яток. На спортивно-оздоровчих турах обов'язково плануються масиви вільного часу для туристів для самостійних занять спортом, шопінгом, для прогулянок і просто відпочинку. Цей масив часу, як правило, з різними варіаціями за видами спорту повинен складати приблизно половину дня (чи половину масиву активного часу).

Харчування – різноманітне, так називаного розважального характеру (відео-бари, танцкафе, дегустація національних блюд, свята в ресторані – звичайно ж, мається на увазі вечірнє харчування). Як правило, це повний чи напівпансіон.

При організації спортивних турів першою й основною умовою є наявність кваліфікованих і досвідчених інструкторів з відповідного виду спорту, майстрів і кандидатів у майстра спорту для роботи з туристами. Інструктори повинні знати правила безпеки і вміти надавати першу допомогу. Туристи при обслуговуванні

розбиваються на групи досвідчених, менш досвідчених і початківців спортсменів, з кожною групою займається окремий інструктор. При прийомі на маршрут родин з дітьми організуються спеціальні дитячі групи, з якими займається окремий, спеціально підготовлений інструктор.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГОТЕЛЬНО-ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСАХ

2.1 Характеристика рекреаційно-оздоровчих послуг готелю

Рекреаційно-оздоровчі послуги є складовою туристичного продукту в тому випадку, коли вони надаються готелем чи його комплексом.

У програму готелю входять різноманітні види рекреаційно-оздоровчих послуг (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Види рекреаційно-оздоровчої діяльності в готелі [5, с. 11]

№	Назва	Характеристика
1	Ранкова гімнастика	Саме з неї починається день, тому вона спрямована на «пробудження» та розминку м'язів. Проводиться на свіжому повітрі, використовуючи килимки під розслаблюючу музику
2	Водне поло	Найбільш популярна гра серед чоловіків. Суть гри: потрапити у ворота суперника.
3	Степ-аеробіка	Користується популярністю в жінок із спортивною підготовкою. Проводиться на свіжому повітрі, використовуючи платформу
4	Аеробіка на воді	Цей вид є більше розвагою для туристів, проте суть самого заняття це поєднання в собі фізичних навантажень на всі основні групи м'язів
5	Волейбол	Проводиться на пляжі чи окремому майданчику, суть гри забити м'ячем гол
6	Дартс	Кожен гравець обирає собі цифру, в яку будуть кидати дротики суперники, тому в яку ціль влучать найчастіше, той вибуває
7	Гра «Боча»	Поділивши на команди туристів, учасник одну дерев'яну кульку кидає вперед на кілька метрів. Завдання гостей: докинути якнайближче залізну кулю до дерев'яної. Гра проводиться на піску чи у траві

8	Kango jumps	Проводиться інструктором, як правило, один раз на тиждень. Фітнес полягає в стрибках та активних рухах в спеціальному взутті, яке зовні нагадує лижні черевики
9	Зумба	Танцювальна фітнес-програма, основою якої є повторення рухів під музику
10	Йога	Поєднання духовної та фізичної практики. Проводиться під спокійну, розслаблюючу музику

Деякі готельні комплекси на своїй території розміщують оздоровчі центри, фітнес-центри, які надають оздоровчі види послуг (Таблиця 2.2) [4, с.126].

Таблиця 2.2.

Оздоровчі види послуг

№	Назва	Характеристика
1	Таласотерапія	Метод лікування, шляхом використання морської води, водоростей та клімату
2	Ароматерапія	Метод лікування через вдихання ефірних олій та масел
3	Бальнеотерапія	Метод водолікування, використовуючи мінеральні води
4	Фітотерапія	Метод лікування через використання лікарських засобів рослинного походження

У деяких готельних комплексах надання послуг залежать від сезонності. Тому вони поділяються на два типи: літні та зимові. (Таблиця 1.7; Таблиця 1.8).

Літні види послуг [4, с.127-128]

№	Назва	Характеристика
1	Американський футбол	Командний вид спорту, який популярний серед чоловіків. Суть гри: набрати найбільше балів, шляхом занесення м'яча в залікову зону
2	Гольф	Популярна серед чоловіків старшого віку. Ціль гри: загнати м'яч в лунку
3	Сквош	Ракетний різновид спорту в закритому приміщенні
4	Дельтапланеризм	Повітряний вид спорту. Пілот керує безмоторним засобом завдяки зміні положення тіла
5	Парашутний спорт	Повітряний вид спорту, в якому використовується парашут
6	Стрільба з лука та арбалета	Суть спорту: потрапити стрілою в ціль
7	Водні лижі	Пересування на воді за допомогою лиж та тросу, який прикріплений до катера
8	Веслування	Перегонки на човнах, де спортсмени рухаються за допомогою весел
9	Вітрильний спорт	Перегонки на спортивних суднах чи човнах під вітрилами
10	Підводне плавання	Людина у спеціальному спорядженні занурюється під воду та знаходиться там певний час, вивчаючи дно водойми

Зимові види послуг [4, с.127-128]

№	Назва	Характеристика
1	Гірські і звичайні лижі	Їзда на лижах по спеціально облаштованій трасі
2	Лижний серфінг	Веслування на відкритих водоймах, використовуючи найдовші байдарки.
4	Їзда на санях та мотосанях	Їзда в зимовий час на мотосанях чи санях
6	Футбол на снігу	Правила гри як і в стандартному футболі, проте гра відбувається на снігу

Наявність літніх чи зимових послуг залежить не тільки від сезонності, але ще й від природно-кліматичних умов регіону, в якому знаходиться готель чи його комплекс та від матеріально-технічної бази. Проте надавати різноманітні види послуг може не тільки сам готель, але й спеціалізовані фірми, які розташовані поблизу.

2.2 Готельна інфраструктура надання оздоровчих послуг

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої туристської організації (ВТО) в готелях рівня 4 зірок та 5 повинні бути сауна, плавальний басейн, тренажерний зал. Хоч ці стандарти є рекомендацією, готелі їх дотримуються, піклуючись про свій імідж. Є випадки, коли трьох зірковий готель надає комплекс послуг (в тому числі спортивних), властивих готелям вищої категорії.

Також є готелі, які містять до 50 номерів (малі готелі). Вони володіють обмеженою площею, тому можуть не мати деякі об'єкти оздоровчо-спортивного спрямування (наприклад, басейн), при цьому мати 4-5 зірок.

Розмір та наявність спортивних споруд залежать від ряду чинників: площі, місця розташування, фінансової можливості, бажання керуючої компанії та ін.

Зазвичай спортивними спорудами під відкритим небом є басейни, тенісні корти, майданчики для гри у волейбол, гольф та футбол. Усе це залежить від спеціалізації та матеріально-технічної бази готелю.

Отже для надання рекреаційно-оздоровчих послуг матеріально-технічна база готелю повинна мати в основі такі об'єкти:

- спортивний майданчик;
- басейн (відкритий, в разі поганої погоди – закритий із підігрівом);
- майданчик для волейболу, тенісу чи футболу;
- пляжна зона;
- пірс або інша ділянка готелю для проведення спортивних занять;
- тренажерний зал [4, с.126].

На території готелів також можуть бути встановлені оздоровчі та SPA-центри (hamam). Часто в комплексах зустрічаються солярії, масажні кабінети та сауни. Різноманітність послуг залежить від їх наявності.

Також стає популярним прокат велосипедів на базі готелю. Для бажаючих покататися по місту на велосипеді розроблений спеціальний маршрут вздовж набережних і зелених зон, ця послуга дуже популярна в іноземців. До велосипедів зазвичай надають усе необхідне захисне спорядження.

Готелі, які побудовані в гірськолижних курортах, зазвичай мають гірськолижні траси.

Багатофункціональний оздоровчий комплекс включає в себе:

- зона тестування та моніторингу здоров'я;
- водна зона;
- термальна зона;

- пляж;
- тренажерна зона;
- релаксаційна зона;
- масажно-процедурна зона;
- спортивно-ігрова зона;
- ресторан натурального здорового і спортивного харчування;
- косметичний салон;
- магазин товарів для високої якості життя і здоров'я;
- роздягальні і душові;
- реєстратура [4, с.131].

Багатофункціональні оздоровчі комплекси можуть бути розраховані на 7-15 чоловік (малі), 15-100 (середні) і понад 100 чоловік (великі). Можливе також створення надвеликих комплексів на 500 і більше чоловік. Організація надання спортивно-оздоровчих послуг дозволить підтримувати здоров'я населення та забезпечувати працездатні кадри [4, с. 131].

2.3 Специфіка роботи спорт-аніматорів

Спортивно-оздоровчі послуги також відносять й до анімаційних, адже в її програмі наявні спортивні заняття, такі як водна та степ-аеробіка, волейбол, водне поло, йога, гімнастика, зумба та інше. Тому це є неабиякою перевагою при «лінивому» відпочинку біля моря, так як робота аніматора полягає в тому, щоб більше людей заохотити до спортивно-оздоровчих послуг.

Анімаційна команда є основною складовою механізму роботи готелю, бо саме вона організовує програму, відтворює її, заохочує рекреантів приїжджати на відпочинок та повертатися знову і знову. У більшості випадків туристи обирають готелі саме за наявністю розважальної складової, бо саме вона залишає шалені

емоції під час відпочинку, а самі аніматори іноді стають навіть справжніми друзями.

Сутністю роботи спортивного аніматора є не тільки бути тренером із свого виду спорту, але й займатися організаційною частиною анімаційних послуг: залучати рекреантів до спортивних ігор та ігор у басейні, спонукати до участі в шоу та вікторинах. Завданням аніматора є привабити якнайбільше туристів до анімаційної програми.

Аніматор створює атмосферу в готелі та задає темп. «У повітрі» повинна відчуватись гостинність та дружелюбність від працівників, так перше враження туриста буде позитивним [6, с. 52].

Вигляд анімаційної команди має бути акуратним. Вона повинна мати однакову чисту форму, бейдж з ім'ям та прекрасний настрій кожного дня. До гостей аніматор повинен звертатися привітно та тактовно, бажано запам'ятовувати ім'я рекреантів, так вони будуть відчувати себе особливими. Аніматор має бути яскравим та харизматичним, щоб виділятися, так турист його запам'ятає та буде звертатися до нього впродовж відпочинку.

В обов'язки аніматора входить проведення activity(у перекладі з англ. діяльність, заняття), які є сталими для кожного дня:

- ранкова гімнастика;
- водне поло;
- степ-аеробіка;
- аеробіка на воді;
- волейбол;
- дартс;
- гра «Боча»;
- kangoo jumps [5, с. 10].

Для того, щоб провести ці заняття аніматор повинен заздалегідь підготуватись:

1. Проінформувати гостей за 20 хвилин до початку про старт «активіті»;
2. Підготувати інвентар (м'ячі, ворота, платформи, дошку для дартса, кульки для бочі, килимки й інше);
3. Принести води;
4. За потреби включити музику.

Спортивно-оздоровчі заняття аніматор проводить із урахуванням вікових особливостей, фізичного стану туриста та стану здоров'я. Тому інколи важко задовольнити бажання всіх, бо можуть прийти як молодь, так і люди старшого віку. Проте аніматор має право на ходу змінювати концепцію проведення заняття, а щоб гості почували себе вільно, розкуто та відчули дружню атмосферу, в хід йдуть жарти та конкурси.

Після цього аніматор знову закликає гостей до себе, проводить інструктаж та дає рекомендації. За власним бажанням може брати участь у грі, він повинен контролювати її, за потреби залагоджувати конфліктні ситуації, оголошувати рахунок та переможця.

Також аніматор бере участь у проведенні ігор біля басейну (Гра «Баскетбол», гра «Скакалка», гра «Хто сильніший»).

Переодягнувшись у костюми, аніматори заохочують гостей до пінної вечірки, яка проводиться на пляжі та біля басейну. Під час вечірки влаштовують дійство із флайбордом, використовуючи його спортсмен піднімається вгору, максимально на 10 метрів, після чого у повітрі робить сальто та ниряє у воду. Для феєрії задіює гостя.

В інший день пінна вечірка організовується на пляжі, де проводиться «ColorFest», флешмоби та танці.

Щоб розважити гостей, анімаційна команда влаштовує “GEG time”. Аніматори одягають різноманітні костюми, гримуються та, спілкуючись із ними, розважають.

Спортивний аніматор бере участь у вечірніх шоу («Міс готелю», «Містер готелю» та «Краща пара»), де він допомагає ведучому з інвентарем, організацією конкурсів та показує демонстрації.

В обов’язки аніматора входить супроводжувати гостя в диско-турі. Задача аніматора: контролювати гостей, забезпечити трансфером та столиком, прослідкувати, щоб усі повернулися назад у готель.

Кожне заняття кожного дня починається в певну годину за графіком. (Таблиця 2.5.)

Таблиця 2.5

Анімаційна програма [5, с.10-11]

Час проведення	Назва	Періодичність
09:45	Збори	Щодня
10:00	«Клубний танець»	Щодня
10:15	Зарядка	Щодня
10:30	Боча	Щодня
10:45	Волейбол	Щодня
11:00	Дартс	Щодня
11:15	Поло у воді	Щодня
11:30	Гімнастика у воді	Щодня
12:00	Гра в басейні	Щодня різна
13:00	Вільний час	Щодня
14:30	«Клубний танець»	Щодня

15:00	«Pool party»	Щопонеділка
15:00	«Party at the beach»	Щочетверга
15:45	Поло у воді	Щодня
16:00	Степ аеробіка	Щодня
17:00	Вільний час	Щодня
20:00	Збори	Щодня
20:15	Підготовка до шоу	Щовечора
21:30	Вечірнє шоу	Щовечора різне
22:30	Дискотека	Щовечора
00:00-03:00	Диско-тур	Декілька разів на тиждень

2.4 Рекреаційно-оздоровчі послуги wellness-готелів

В умовах сучасного життя wellness є процесом відновлення здоров'я, який допомагає перезавантажити фізичний та емоційний стан людини. Фундаментом цього є комплекс різноманітних послуг: правильне харчування, комфортні для кожного рекреанта тренування, догляд за шкірою тіла та гармонія з собою.

Wellness – комплекс різноманітних програм оздоровлення, метою якого є досягти гармонії фізичного та емоційного здоров'я за умов сучасного ритму життя [10, с. 66].

Сфера послуг wellness є новинкою, проте в Європі вона досить наповнена, тому й стрімко розвивається. Окрім фітнес залів, SPA-комплексів усе частіше зустрічаються різновиди wellness об'єктів; студії, центри та готелі у підсумку починають розширюватися готельні комплекси не тільки за рахунок додаткових послуг, але й опираючись на загальне оздоровлення людини. Сутність wellness-

готелів полягає в комбінації різних послуг, таких як медичні процедури, масажі, тренування, заняття йогою та ін. [10, с.51].

За межами нашої країни у wellness-готелях в гостей є так зване «меню» послуг, в якому вони можуть обрати принципи оздоровлення: лікування народною медициною чи медициною, яка на даний час у пріоритеті (сучасна), також надається комплексна програма тренувань та догляду за шкірою. У них є можливість проконсультуватися з особистим тренером, лікарями, косметологами та з іншими фахівцями у сфері wellness послуг. Говорять, що відпочинок у такому місці дозволяє відчувати себе поза реальністю [10, с. 53].

У межах програми wellness-готелів у пріоритеті є здорове харчування, у принципах якого лежить прийом їжі за вказівками дієтолога, вживання вегетаріанської та фітнес-кухні.

Правильне харчування у wellness- готелях базується на таких принципах:

- харчуватися тільки свіжими продуктами;
- споживати поживні речовини: білки, жири та вуглеводи;
- частина раціону – овочі та фрукти;
- норма вживання кухонної солі – 1 чайна ложка (6 грам) / день;
- мінімально вживати сіль, цукор, алкоголь, різноманітні добавки та барвники [10, с.50]є

Фахівці wellness-готелів складають раціон харчування, якщо він входить в комплекс послуг, враховуючи вік рекреанта, його стан здоров'я, зріст, вагу та фізичну активність.

Програма wellness-готелів дозволяє розвиватися й іншим видам послуг (Таблиця 2.6.).

Напрямки оздоровчого туризму [10, с. 51]

№	Назва	Характеристика
1	Музикотерапія	Відновлення емоційного та фізичного здоров'я за допомогою музичних інструментів
2	Бальнеотерапія	Водолікування, шляхом використання мінеральних вод
3	Кольоротерапія	Метод психологічного лікування через різні відтінки кольорів
4	Магнітотерапія	Метод альтернативної медицини, при якій застосовують магнітне поле для впливу на хворобливу ділянку
5	Електротерапія	Лікування за допомогою електричного струму
6	Рефлексотерапія	Метод медицини через дію на рефлективні точки нервової системи
7	Кінезіотерапія	Метод фізичної терапії через гімнастику та вправ на тренажерах

Також у програму входять відновлювальні процедури:

- іонофорез – метод косметологічної медицини за допомогою дії струму на шкіру людини; бореться із зморшками, «гусячими лапками» на обличчі та ін;
- парафінолікування – метод теплового лікування через розплавлений парафін; усуває шрами, зморшки й ін.;

- бурштинова кімната – метод лікування, шляхом нагрівання бурштину та вдихаючи ароматичні вуглеводні;
- таласотерапія – метод лікування шляхом застосування морської солі, водоростей, планктону, завдяки цьому шкіра омолоджується та стає гладкою;
- соляна печера – метод лікування, шляхом вдихання іонізованого повітря;
- різноманітні види масажу (стоун, тайський, ароматичний) [24, с. 54].

Найбільш розвиненими країнами у сфері wellness є Угорщина, Італія, Франція, Ісландія, проте в Україні є достатньо ресурсів для розвитку цього виду туризму: бальнеологічні, бальнеологічні та ландшафтні.

2.5 Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять для дітей дошкільного і шкільного віку

Діти дошкільного віку повинні займатися активною діяльністю 8-10 годин на тиждень.

«Ігровим віком» - саме так називають дошкільнят.

Під час занять користуються трьома видами рухливих ігор:

- сюжетні;
- не сюжетні;
- ігри із спортивними елементами.

Особливості проведення рухливих ігор із дітьми дошкільного віку:

- до початку проведення ігор потрібно визначитися з її тематикою, опираючись на вік дітей, їх фізичну підготовку, побажання, час та місце проведення, погоду;

- основна частина рухливих ігор підходять більшості дітей різних груп;
- концепцію гри можна змінювати (від більш складної до найпростішої);
- щоб провести гру, потрібно матеріально-технічна база;
- під час уроків фізичного виховання важливо проводити ігри різного типу, які навчають та розвивають дітей і фізично, і морально;
- інтенсивність проведення ігор повинна бути різна (на початку – сильніша, на завершення – слабша);
- для того, щоб кожна дитина чула та уважно слухала зміст гри, потрібно розташувати їх так, щоб це було доступно. Пояснювати потрібно чітко та зрозуміло, використовуючи емоційно-образне коментування сюжету, так їм буде цікаво та не будуть стомлюватися;
- якщо в грі є складні моменти, то на них потрібно акцентувати та пояснювати, використовуючи рухи чи якісь дії, щоб діти краще запам'ятовували та мали асоціацію;
- у наступні рази пояснювати правила гри більш детально не варто, краще зупинитися на короткій характеристиці;
- під час комплектування команд, дітей варто розподіляти рівносильно [19, с. 169-170].

Ігри проводяться на майданчиках, у паркових зонах на траві, не рекомендується проводити заняття на асфальті, бо діти можуть травмуватися. Тривалість визначається, опираючись на погодні умови, кількість дітей та їх вік.

Важливим етапом є навчити дітей правильному диханню, бо це є важливим моментом при виконанні фізичних вправ. Це можна зробити шляхом

виконання вправ на затримку дихання та на «вдох і видох». Це є важливим не тільки при ігрових заняттях, але ще й являється профілактикою захворювань.

У дитячих садках оздоровчо-рекреаційні заняття класифікують за формами проведення (табл. 2.7)

Таблиця 2.7

Форми проведення оздоровчо-рекреаційних занять для дітей дошкільного віку [15, с. 311]

№	Назва	Характеристика
1	Ігри	Організовує вихователь системно (до обіду і після денного сну)
2	Прогулянки	Діти перебувають на свіжому повітрі (до 2 годин), грають в ігри та виконують фізичні вправи
3	Фізкультурна хвилинка	Проводиться під час малорухливих занять (до 5 хвилин). Метою є розім'ятися та надати активний відпочинок
4	Спортивні розваги	Вправи з різних видів спорту, проте проводяться з мінімальними елементами змагань (катання на санях та лижах, теніс, бадмінтон і т. д.)
5	Фізкультурні свята	Організуються декілька раз на рік та в основі своїй несуть фізкультурні заходи, які спрямовані на активний відпочинок дітей (День здоров'я)
6	Самостійна рухова активність	Суттю є самостійна рухова діяльність дитини, завдяки цьому вона закріплює програмний матеріал

Починати день із ранкової гімнастики є важливою формою проведення рухової активності в період дошкільного віку, так як відбувається не тільки фізичний розвиток дитини, але й освітній. Саме вона сприяє організаційно починати день та сприяє виконанню режиму, так виділяється виховна функція. Тому саме в цей період виробляється звичка систематичного виконання вправ [15, с. 311].

Гра – важлива складова дозвілля дітей, яка займає більшу частину їх активного відпочинку. Їх класифікують за двома видами (Таблиця 2.8.)

Таблиця 2.8

Класифікація ігор у дитячих садках [15, с. 312]

Творчі ігри			Ігри з правилами	
Сюжетно-рольові	Будівельні	Театралізовані драматизації	Дидактичні	Рухливі
Самостійна діяльність дітей, яка організовується на основі їх ініціативи та виділяє їх як креативну одиницю			Ігри організовує вихователь систематично за графіком, проводяться за певними правилами, в залежності від змісту.	

У період першої молодшої групи комплекс рухової активності складається за такими критеріями:

- до чотирьох вправ ігрового характеру;
- поєднання з ходьбою, бігом та стрибками не більше п'яти хвилин;

У період підготовчої до школи групи навантаження збільшуються до 8 вправ та 12 хвилин. У дітей сьомого року життя – до 12 повторень, тривалість бігу становить 2-5 хвилин та 30 стрибків. Отже в силу їх розвитку збільшується фізіологічна дія на організм дитини [15, с. 315].

Молодший шкільний вік вирізняється своєю інтенсивністю. На відміну від дошкільнят, вони більш чітко та краще засвоюють інформацію та запам'ятовують швидше. У цьому віці їх увага розсіяна та фокусується на тому, що більше викликає захвату та емоцій, тому вони швидко збуджуються.

У цей період діти є нервово пластичними, тому на льоту запам'ятовують рухи, складні за координацією, проте під час сильних та моторних занять вони втрачають свою стійкість [19, с. 172].

Важливою частиною дня є проведення фізкультхвилинок.(Таблиця 2.9)

Таблиця 2.9

Форми проведення фізкультурних хвилинок [15, с. 315]

№	Назва	Характеристика
1	У формі загальнорозвиваючих вправ	Виконуються максимум 4 вправи, які спрямовані на всі групи м'язів, закріплюється стрибками чи бігом на місці.
2	У формі рухливих ігор	Організуються ігри, котрі не потребують великого простору із середньою рухливістю.
3	У формі дидактичної гри	Є частиною різних занять (знайомлення з природою і т.д).
4	У формі танцювальних рухів	Під музичний супровід діти виконують певні рухи, які періодично повторюються.
5	У формі виконання рухів під текст вірша	Використовуються тематичні вірші невідомих авторів, загадки чи лічилки.
6	У формі будь-якої рухової дії та завдання	Часто використовують правила гри «Крокодил», тобто діти за допомогою рухів вгадують загадане слово.

Період виконання фізкультхвилинки триває до 3 хвилин, яка включає в себе 3-4 вправи, які виконуються в повільному чи середньому темпі.

На працездатність школярів також впливає організація перерв. Для молодших школярів це найбільш важливо, так як в цей період вони потребують частішої зміни діяльності. Так, рекомендується влаштовувати «рухові» перерви на подвір'ї, де діти будуть грати з однолітками на свіжому повітрі [19, с. 317].

Під час виконання домашнього завдання організовуються фізкультурні паузи. Фізкультпауза проводиться 5 хвилин із елементами вправ (5-6 видів). Основою її є розслаблення кінцівок та відпочинок м'язів.

Важливими для молодших школярів є рухливі ігри, вони займають найбільшу частку часу дітей та приносять справжнє задоволення.

Популярними іграми є «Іди, іди, дощику», «Довга лоза», «Курчата», «Квач» і т.д. Також організовують різноманітні естафети та змагання.

Школярів старшого віку більше цікавлять командні види спорту: футбол, баскетбол, теніс, волейбол й ін.

2.6 Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять для туристів зрілого та літнього віку

Основною метою оздоровчо-рекреаційних занять для людей зрілого та літнього віку є відновлення, зміцнення здоров'я, підтримка працездатності продовж робочого періоду.

Найбільш популярними видами послуг, які спрямовані на збільшення об'єму активної діяльності та відновлення здоров'я:

- оздоровча ходьба та біг;
- плавання, аеробіка на воді;
- їзда на ковзанах та лижах;

- зумба;
- степ-аеробіка;
- різні види танцювальної аеробіки (хіп-хоп, латина і т. д.);
- спінбайк-аеробіка [19, с. 276]

У людей зрілого віку в перший період мотивація займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю є низькою, їх особливість впевненість в благополуччі, добре самопочуття, запас сил. Вважається, що оптимальна періодизація рекреаційно-оздоровчих занять: не більше трьох разів на тиждень. Сам процес рекреаційно-оздоровчих занять складається з невеликих навантажень та різноманітністю технологій. У цей період зрілого віку слід приділяти таким видам дозвілля, як масаж, загартування, психологічна урівноваженість.

Є. О. Пирогова, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко запропонували раціональне співвідношення фізичних вправ різного спрямування в оздоровчому тренуванні осіб різного віку. (Таблиця 2.10) [15, с. 180].

Таблиця 2.10

Раціональне співвідношення фізичних вправ різного спрямування
в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямування вправ	Обсяг вправ (%)	
	20-39 років	40-59 років
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Всього	100	100

Для того, щоб відтворити оздоровчу програму тренувань для чоловіків, потрібно враховувати такі принципи:

- артеріальний тиск підвищується під час фізичних навантажень;
- спостерігається затримка дихання та напружуються м'язи;
- травматизм є розповсюдженим явищем;
- люди, котрі хворіють фіброзом, який виник внаслідок старіння, потрібно уникати сильних навантажень, так як можуть бути переломи та відрив м'язів;
- вправи потрібно виконувати врівноважено;
- дихання повинне бути глибоким та спокійним;
- потрібно перешкоджати суперництву, адже можливості чоловіків у 40 років відрізняються від їх бажання бути кращими [15, с. 181].

Важливо проводити тренінги «антитютюну» та «антиалкоголю».

Розробляючи програму оздоровчо-рекреаційних занять для людей зрілого віку, важливо враховувати вікові особливості організму. Хоч і організм людини в цей період життя ослаблюється, проте одночасно він є відносно сприятливим, адже процес хвороб уповільнюється. Саме фізична активність затримує розвиток старіння збільшує роки життя людини, не зважаючи на її біологічний календар

Основні принципи оздоровчо-рекреаційних занять:

- підтримання здоров'я людини та його відновлення;
- підвищення працездатності;
- підтримувати творчий розвиток.[15, с. 181].

Для людей, котрі тільки почали займатися спортом, на початку достатньо ранкової гімнастики та оздоровчої ходи, а згодом – бігу (у дозованій формі).

Після систематичних занять впродовж року потрібно вводити інші види спорту: лижі, велосипедні прогулянки, теніс, бадмінтон, плавання та ін.

Під час вправ люди літнього віку повинні дотримуватися таких правил:

- дотримуватися розробленої програми (дозування та інтенсивність вправ);

- силові вправи варто поєднувати із розслабляючими;
- важливо періодично робити перерву для відновлення дихання;
- поєднувати вправи, які спрямовані на різні частини тіла.

Оздоровчо-рекреаційна програма для жінок повинна базуватися на таких принципах:

- виконання вправ, які спрямовані на розвиток витривалості (аеробіка);
- звести до мінімуму швидко-силові вправи;
- відштовхуватися від фази менструального циклу [15, с. 183-184].

Для сприяння зміцнення фізичного та психологічного здоров'я жінки варто фізичні навантаження поєднувати із масажами, загартуванням та правильним харчуванням.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ

3.1. Дозування навантаження під час оздоровчих занять

Основним фактором, який визначає ступінь впливу м'язової діяльності на фізичний розвиток людини, являється навантаження від фізичних вправ.

Фізичні навантаження – ступінь впливу на організм тих, що займаються, а так ступінь подолання труднощів під час вправ. Дві різні людини, виконуючи комплекс однакових вправ, отримують різні за об'ємом навантаження. Іншими словами навантаження – не сама дія, а її наслідок. Одним із показників навантаження є показники рівня втоми (Таблиця 3.1)

Таблиця 3.1

Зовнішні признаки втоми

Признак	Ступінь втоми		
	Легка	Значуща	Дуже велика
Колір шкіри	Невеликі покрасніння	Значні покрасніння	Різка покрасніння\ поблідніння; губи, що почали синіти
Пітливість	Невелика, частіше на обличчі	Велика пітливість голови та тулуба	Дуже сильна, виступ солі
Дихання	Прискорене рівне	Значне прискорення, періодично через рот	Різка прискорене, поява задишки
Рухи	Не порушені	Невпевнені	Порушення координації, тремтіння кінцівок (тремор)
Увага	Безпомилкова	Неточність виконання команд	Уповільнене виконання команд

Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, серцебиття, задишку	Сильна втома, біль у ногах, запаморочення, шум у вухах, головна біль, нудота
-------------	-------------	--------------------------------------	--

Недостатні, неефективні чи надмірні навантаження негативно впливають на здоров'я людини, усі ці показники повинні бути оптимальними. У тому випадку, коли навантаження не змінюються, ефективність знижується, отже необхідно поступово збільшувати фізичні навантаження.

Тренувальні навантаження поділяються на два показники навантаження:

- до фізичних показників відносяться кількісні ознаки виконаної амплітуди (амплітуда рухів, кількість повторень, темп та складність вправ);
- до фізіологічних параметрів відноситься функціонування резервів організму людини (показник ЧСС, ударний об'єм крові).

Показники, що визначають інтенсивність впливу фізичного навантаження на організм людини:

- кількість повторень вправи – чим їх більше, тим сильніший вплив навантажень;
- амплітуда рухів – із її збільшенням зростає і навантаження на організм;
- вихідне положення – навантаження на різні ділянки тіла залежать від зміни центру ваги тіла;
- темп виконання – класифікується на 3 види: повільний, середній та швидкий. У силових застосовують повільний, у циклічних – швидкий, отже навантаження змінюються за рахунок обраного типу вправ та їх темпу;
- відпочинок між вправами – наприклад, тривалий відпочинок сприяє більш повному відновленню організму людини.

Опираючись на описані фактори, можна змінювати кількість фізичних навантажень (збільшувати чи зменшувати) в комплексі занять в період тривалого часу.

Інтенсивність та об'єм фізичних навантажень визначається їх сукупністю та комбінацією.

Якщо взяти прикладом степ-аеробіку як вид оздоровчого заняття, то оптимальним навантаженням є 3-4 заняття на тиждень протягом 1 години. Збільшення частоти та тривалості тренувань може призвести до травмувань опорно-рухового апарату. Тому усе, що виходить за рамки норми не несе ніякої користі здоров'ю, а лише робить гірше.

Компоненти, від яких залежить рівень фізичного навантаження при виконанні вправ степ-аеробіки:

- інтенсивність виконання вправи;
- тривалість вправи;
- кількість повторень вправи;
- зміна висоти платформи;
- зміна темпу музики;
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку [13, с. 8].

Способом контролю інтенсивності навантажень під час занять степ-аеробікою є визначення ЧСС під час таких фаз занять:

1. Warm-up – розминка.

Кожне заняття починається із розминки, задля того, щоб запобігти травмувань, розтягування м'язів та поступово підвищити пульс, температуру тіла до тих значень, відповідних аеробній фазі.

2. Cardio-phase – аеробна фаза.

Ця фаза є основною групового заняття, під час якої виконуються головні вправи. Метою є поліпшення витривалості людини через навантаження, які залежать від музичного супроводу, який змінюється в залежності від форми аеробіки. На перших хвилині інтенсивність нарощується, потім деякий час є сталою та наприкінці знижується.

3. Cool Down- заминка.

Закінчувати заняття різко не можна, тому саме для цього є ця фаза. Вона триває мінімум 5 хвилин у повільному темпі, щоб дати людині трохи відпочити.

4. Floorwork – силова фаза.

Метою цієї фази є зміцнення м'язів всього тіла людини, вона триває 15-20 хвилин.

5. Stretching – розтяжка

Ця фаза спрямована на те, щоб розслабити м'язи та розвинути гнучкість людини. Вона триває не менше 10 хвилин.

Як висновок, групове заняття триває не менше 40 хвилин, проте час проведення можна змінювати в залежності від типу людей та їх можливостей.

Усі вправи виконуються на 4-8 рахунків та повторюються, як правило чотири раз. Щоб заняття було ефективним, для складності додаються рухи руками: піднімання рівних рук угору, згинання рук у ліктях, виведення руки вперед ударом і т. д.

3.2. Розробка туру вихідного дня

З метою розвитку туристичного потенціалу Полтавської області було розроблено тур вихідного дня «One day trip Полтавщиною». Тур поєднує в собі два види туризму: культурно-пізнавальний та паломницький, що характеризує його комплексу наповненість. Тур проходить за маршрутом: Полтава – Диканька – Опішня – Гоголево – Полтава, передбачає відвідування Миколаївської церкви,

Троїцької церкви, Кочубеївських дубів, Бузкової ями, музею-заповідника українського гончарства та Гоголівської садиби. Загальний кілометраж становить 218 км. Відправлятися в тур можна як в холодну пору року, так і в теплу, проте у першому випадку Ви не застанете цвітіння бузка, так як це відбувається у травні місяці. Схема туру маршруту відображена на рисунку 3.1.

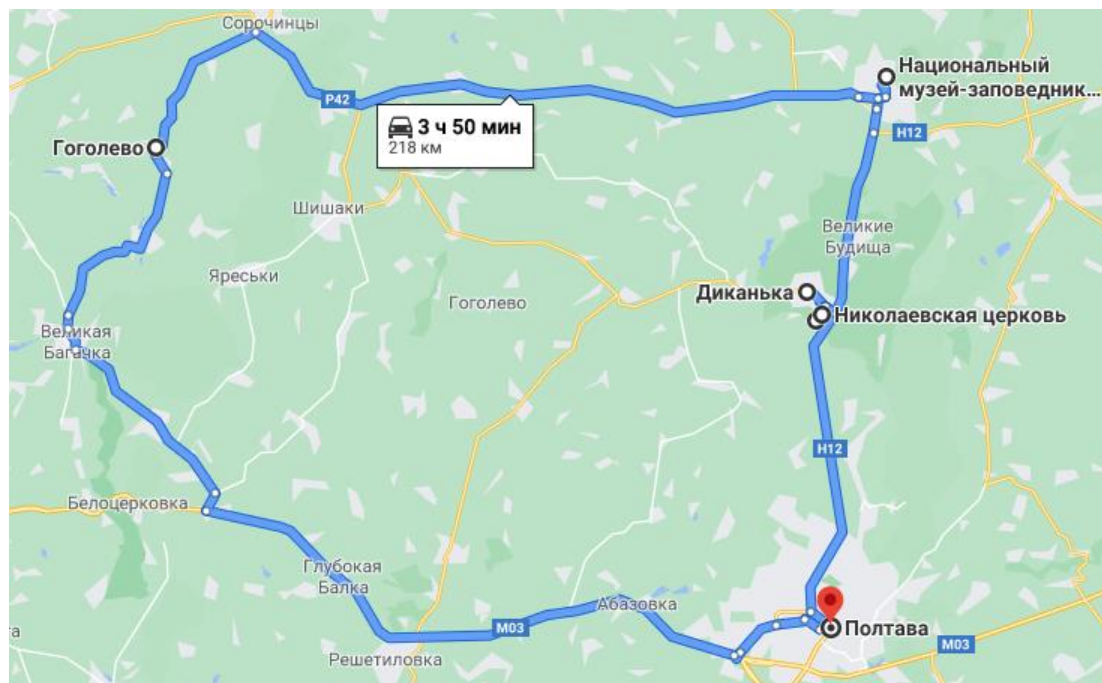


Рис.3.1. Схема екскурсійного маршруту «One day trip Полтавщиною»

Програма туру вихідного дня представлена в таблиці.

Таблиця 3.2

Програма туру вихідного дня «One day trip Полтавщиною»

День туру	Час	Організаційні заходи туру
1 день	10:30-11:00	Збір групи – центральний автовокзал
	11:00	Виїзд групи до м. Диканька
	11:40	Прибуття групи до м. Диканька та огляд Тріумфальної арки
	12:00	Огляд Миколаївської та Троїцької церков

	13:00	Прогулянка серед Кочубеївських дубів
	13:30	Фізична розминка під керівництвом тренера
	13:30	Прогулянка по Бузковій ямі
	14:00	Обід
	15:00	Виїзд групи до с. Опішні
	15:30	Прибуття групи до с. Опішня. Екскурсія в музей-заповідник українського гончарства
	17:30	Виїзд групи до с. Гоголево
	18:30	Прибуття групи до с. Гоголево. Вечеря
	19:30	Національний музей-заповідник М. В. Гоголя
	21:30	Виїзд групи до Полтави

Принципи, якими я керувалась при розробці туру вихідного дня:

- поєднання різних видів дозвілля (піші прогулянки, відвідування історико-культурних об'єктів, майстер-класу гончарства);
- універсальність (тур призначений для будь-якого віку);
- комфортність (забезпечення комфортабельним автобусом);
- доступність (якість відповідає ціні).

Унікальність та різноманітність історико-культурних ресурсів, можливість поєднувати різні види дозвілля була принципом розробки туру вихідного дня «One day trip Полтавщиною». На мою думку, його реалізація буде сприяти розвитку туристичного потенціалу Полтавщини, її привабливості, стимулюватиме людей до культурно-пізнавальної діяльності, а найголовніше – сприятиме розквіту внутрішнього туризму.

Отже, Полтавщина має достатню кількість різноманітних ресурсів та атракцій для того, щоб розвивати туризм та підіймати його на новий рівень.

Транспортні послуги, при організації туру вихідного дня «One day trip Полтавщиною», надаватиме компанія «ТрансТурСервіс» автобусом Volkswagen LT, розрахованим на 19 місць. На сайті є онлайн калькулятор, де можна вирахувати вартість оренди, враховуючи кількість людей, час і відстань (Рис 3.2).

Класс автобуса: до 10 мест

Межгород (свыше 200 км)
 Город (почасова)

К-во часов: 11

Откуда: Полтава, Полтавская область, Украина

промежуточный пункт (A)
Диканька, Полтавская область, Украина

промежуточный пункт (B)
Опішня, Полтавская область, Украина

промежуточный пункт (C)
Поголево, Полтавская область, Украина

Добавить промежуточный пункт

Куда: Полтава, Полтавская область, Украина

Время простоя, ч: 6

в две стороны

РАСЧИТАТЬ

Результат:

Тариф: По расстоянию
Расстояние: 425.348 км
Итого: 4063 грн.

Рис. 3.2. Розрахунок вартості оренди автобуса

Приблизна вартість оренди на 10 місць становить – 4063 грн. Споживання пального становить 9.5 л на 100 км. Якщо враховувати ціну палива (27,36 грн) та кілометраж маршруту (218 км), то витрати на паливо становитимуть

Для того, щоб визначити вартість туру вихідного дня «One day trip Полтавщиною» на одного туриста, потрібно дізнатися його собівартість, яка складається із таких послуг як оренда автобуса, витрати на обслуговування під час екскурсій.(Таблиця)

Таблиця 3.3

Калькуляція собівартості туру вихідного дня «One day trip Полтавщиною»

Показники	Полтава – Диканька – Опішня – Гоголево – Полтава (218 км)
Заробітна плата екскурсовода, грн	500
Оренда автобуса, грн	4063
Витрати на пальне, грн	566.62
Витрати на обслуговування у музеї-заповідник українського гончарства (90грн за особу) та в музеї-заповідник М. В. Гоголя (40 грн за особу)	1300
Послуга тренера, в грн	250
Податок на прибуток (18%)	1203
Собівартість маршруту	5478

Розрахунки показали, що собівартість туру вихідного дня становить 5478 грн, а вартість для одного туриста – 548 грн. У вартість туру не входять обід, вечеря та особисті витрати.

ВИСНОВКИ

У широкому розумінні рекреаційна діяльність – діяльність людини у вільний час, яка направлена на відновлення її емоційного стану, фізичного здоров'я та психологічної рівноваги.

Рекреаційна діяльність є важливим компонентом у функціонуванні країни, так як має вплив на економіку країни. За рахунок попиту на цей продукт розвиваються й інші види послуг: транспорт, заклади харчування та розміщення. У висновку покращується економічне становище країни, з'являються нові робочі місця.

Рекреаційній діяльності властива складність, різноплановість та комплексність, характеризується це комбінацією її видів між собою, в залежності від часу, місця та простору.

Зазвичай туристи надають перевагу поєднанню видів рекреаційної діяльності під час подорожі, тому вони так чи інакше взаємопов'язані між собою. Класифікація видів рекреаційної діяльності:

- лікувально-курортна;
- спортивно-оздоровча;
- пізнавальна;
- розважальна.

Усі ці види рекреаційної діяльності пов'язані між собою та спрямовані на відновлення фізичного та емоційного здоров'я, шляхом використання різних ресурсів: природних, кліматичних, рекреаційних та ін.

Рекреаційно-оздоровчі послуги входять у склад туристичного продукту.

Частиною програми є проведення різноманітних видів спорту (волейбол, футбол, теніс, водне поло), спортивних тренувань (степ-аеробіка, сквош, аеробіка

на воді, зумба, йога), турнірів, змагань. Метою є не перевантажувати туристів, не нашкودити їм, а навпаки – відновити та розважити.

У випадку, коли готелі мають оздоровчі, фітнес-центри, SPA, вони можуть надавати такі види послуг:

- таласотерапія;
- ароматерапія;
- бальнеотерапія;
- фітотерапія.

Готелі, типу wellness, надають такі види послуг:

- іонофорез;
- парафінолікування;
- лікування шляхом відвідування соляних та бурштинових кімнат.

Також в їх програму входять інші види послуг: догляд за шкірою та тілом, тренування, здорове харчування та консультація з фахівцями сфери wellness.

При організації видів рекреаційної діяльності важливо враховувати вік, фізичний стань та інтереси рекреанта. Так, для дітей дошкільного та шкільного віку видом дозвілля є проведення рухливих ігор, фізкультхвилинок, різноманітних видів спорту та змагань. У цей період це є важливим, адже такий вид діяльності впливає на їх фізичний розвиток, розумовий та на вміння комунікувати між собою.

Інтенсивність фізичних навантажень залежить від їх віку. Чим старша дитина, тим навантаження більші. Наприклад, нормою для дошкільнят є 4 вправи, які виконуються до 5 хвилин, а в період підготовчої до школи групи навантаження збільшуються до 8 вправ та 12 хвилин.

Під час організації рекреаційно-оздоровчої діяльності для людей старшого віку, важливо брати до уваги фізичний стан та показники здоров'я. Так, людям,

котрі хворіють фіброзом, який виник в наслідок старіння, протипоказані сильні навантаження.

Важливо слідкувати за артеріальним тиском та диханням. Варто знати, що травматизм у цьому віці є розповсюдженим.

Рекреаційна діяльність позитивно впливає на економіку регіону та країни, тому для того, щоб підвищити туристичний потенціал Полтавщини було розроблено тур вихідного дня «One day trip Полтавщиною». Його властивістю є комплексність, так як у собі він поєднує такі елементи: культурно-пізнавальний, розважальний та спортивно-оздоровчий, що робить його привабливим для туристів.

Тур проходить за маршрутом: Полтава – Диканька – Опішня – Гоголево – Полтава, передбачає відвідування Миколаївської церкви, Троїцької церкви, Кочубеївських дубів, Бузкової ями, музею-заповідника українського гончарства та Гоголівської садиби. Розрахована вартість на одну особу становить 548 грн.

Різноманітність ресурсів (природних, історико-культурних) дає можливість розвивати туризм на Полтавщині, тому, на мою думку, реалізація та просування туристичного продукту стимулюватиме людей до рекреаційно-оздоровчої діяльності, тим самим підвищить туристичний потенціал Полтавської області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байлик С. І., Кравець О. М., Організація анімаційних послуг в туризмі. Харків: ХНАМГ, 2008.с.197
2. Бриль К. Г. Організація анімаційної діяльності. Опорний конспект лекцій.с.106
3. Величко В. В. Організація анімаційних послуг. Харків: ХНУМГ. 2013.с.202
4. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. Посібник.Харків: ХНУМГ. 2013. – 202 с.
5. Віндюк А.В., Захаріна А. Г., Захаріна Є. А., Організація спортивної анімації. Запоріжжя: КПУ, 2014.с.175
6. Гарбера О. Є, *Організація анімаційної діяльності в структурі комплексного туристичного обслуговування*. Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. 2014. Т.19. Вип 3\2. С. 52-53
7. Головка О. М. Кампов Н.С., Махлинець С.С., Симочко Г.В. Організація готельного господарства. К.: Кондор, 2011. с. 247.
8. Грохова А. П., *Роль та місце спортивно-оздоровчого туризму в системі рекреаційних послуг*. Українська інженерно-педагогічна академія. С. 108-112.
9. Ільтьо Т. І., *Розвиток та впровадження анімаційної діяльності в готельному господарстві на українському і світовому ринках*. Вісник Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. Випуск 6. 2015. С. 174-178.
- 10.Іщенко Т. І., Шидловська О. Б., Стоян І. М. Перспективи розвитку wellness-індустрії в готельному господарстві України. С. 49-59.
- 11.Килимистий С. М. Рекреаційні аспекти анімації у туризмі. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв*. Київ. 2016. №2. С.110 – 114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kis_2016_2_21

- 12.Килимистий С. М. *Становлення анімації як напрямку туристичного дозвілля*. Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. 2018. Том 33. С.47–54. URL: <http://journals.urau.ua/mz/article/view/149795>
- 13.Кравець О. М., Байлик С.І.,Кравець О. М. *Організація анімаційних послуг в туризмі*. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. 2-ге вид., перероб. і доп. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. с.336
- 14.Круцевич Т. Ю. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня*. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
- 15.Марченко Н.І., Дітріх І. В. *Перспективи застосування wellness-інновацій в індустрії гостинності. Технологія харчової та легкої промисловості*. 2020. Том 31 (70). Ч. 2. № 6. С. 65 –69.
- 16.Масляк П.О. *Рекреаційна географія*. Навчальний посібник. К.: Знання, 2008. 343 с.
- 17.Пітин М., Капаціла В., Ігрова та спортивна анімація з елементами легкої атлетики. *Метод, реком. для студ ЛІЕТ, м. Львів : ЛІЕТ, 2009. с. 54*
- 18.Сергійко В.Ф. *Значення анімаційних послуг в сучасній туристичній діяльності. Географія та туризм*. 2011. Вип. 15. С. 38-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gt_2011_15_8
- 19.Сергійко В.Ф., *Значення анімаційних послуг в сучасній туристичній діяльності. Географія та туризм*. Вип. 26. С. 38-45.
- 20.Степанова О. М. *Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций: Учебное пособие*. МПГУ. 2012. с. 218.
- 21.Тучковська І. І., *Особливості організації анімаційної діяльності в індустрії гостинності*. Вісник Львівського торговельно-економічного університету, м. Львів. С. 155-158

22. Устименко Л., Булгакова Н. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв*. Серія : Туризм. 2019. Т. 2, № 1. С. 49-59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknut_2019_2_1_7
23. Хоменко В. Готельна анімація: монетизація розваг. *Академія Гостеприимства*. 2020. URL: <http://hotel-rest.com.ua/article/gotelna-animaciya-monetizaciya-rozvag>