

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: “СУЧАСНА ОЦІНКА ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ”

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M20
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Бочуля Юлія Русланівна
Керівник: Зубаль М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Мисів В.М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ФУНКЦІОНАЛЬНО-КОМПОНЕНТНА СТРУКТУРА ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	6
1.1 Бальнеологія. Методи застосування мінеральних вод.....	6
1.2 Грязелікування. Особливості оздоровчої дії на організм людини.....	21
1.3 Кліматотерапія. Види кліматотерапії.....	31
1.4 Фізіотерапія.....	52
1.5 Дієтотерапія.....	58
1.6 Активні види оздоровлення.....	66
РОЗДІЛ 2. СУЧАСНА ОЦІНКА РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	71
2.1 Загальна характеристика природних ресурсів Хмельницької області.....	71
2.2 Рекреаційні райони Хмельниччини.....	78
РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ.....	86
3.1 Рекреаційно-туристичний потенціал хмельницького туризму.....	86
3.2 Перспективи розвитку туризму Хмельницької області.....	88
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Відпочинок, як і праця, є невід'ємними складовими життєдіяльності людини. Але, якщо трудова діяльність та її суспільні результати давно досліджуються багатьма науками (економікою, соціологією, географією та ін.), то теоретичне осмислення процесу і методів відновлення психофізіологічних сил людини стали об'єктом спеціального вивчення лише у другій половині ХХ століття. Таке осмислення здійснюється, зокрема, в межах рекреалогії.

Про рекреалогію як самостійну галузь наукового пізнання заговорили в 90-х роках ХХ століття. Це було значною мірою зумовлено тим, що численні проблеми рекреації вже не могли бути розв'язані в межах географії, соціології, медицини чи валеології, оскільки рекреаційна діяльність набула значення міждисциплінарного об'єкта.

Становлення рекреалогії відбувалося принаймні у двох напрямках. Один із них представлений теоретико-методологічними розробками в різних галузях природничих і суспільних наук, а другий полягає в осмисленні рекреації як специфічної «сфери суспільної діяльності, пов'язаної з відновленням здоров'я людини.

На сьогоднішній день в Україні, як і в цілому світі, важко уявити собі систему охорони здоров'я населення без санаторно-курортного лікування та відпочинку.

Погоджена програма розвитку лікувально-оздоровчих закладів спрямована на забезпечення доступності та ефективності санаторно-курортного лікування, реабілітацію хворих та профілактику захворювань, створення умов для повернення до повноцінного життя і праці населення України та формування здорової нації, оздоровлення населення, раціонального використання і збереження унікальних природних ресурсів, матеріальної та лікувальної бази, покращення екологічного становища на курортах, запровадження ефективних механізмів фінансування та

управління, збереження кадрового потенціалу.

Тому вище визначені обставини зумовили вибір теми, об'єкту та предмету дипломного дослідження.

Тема наукової роботи сформована як «Сучасна оцінка та перспективи розвитку оздоровчої рекреації».

Об'єктом дослідження є оздоровчий комплекс Хмельницької області.

Предмет дослідження: процеси становлення оздоровчої рекреації Хмельницької області.

Мета дослідження: надання сучасної оцінки стану оздоровчої рекреації в Хмельницькій області; обґрунтування проблем становлення та перспектив розвитку оздоровчої рекреації в Хмельницькій області.

Досягнення поставленої мети ґрунтується на вирішенні комплексу взаємопов'язаних **завдань:**

- надання сучасної оцінки формування оздоровчої рекреації в Хмельницькій області;
- аналіз просторово-часових закономірностей оздоровчої рекреації в області;
- виявлення основних існуючих проблем оздоровчої рекреації в Хмельницькій області;
- обґрунтування перспективних планів розвитку оздоровчої рекреації в області.

Методи дослідження: компонентний аналіз, картографічне, теоретичне та практичне узагальнення статистичних даних, власних спостережень та досліджень.

Результатом дипломної роботи є наукова новизна, яка міститься в наступних положеннях:

- проведено аналіз просторово-часових закономірностей оздоровчої рекреації і в Хмельницькій області;
- проаналізована динаміка функціонування оздоровчих закладів в Хмельницькій області;

- надана сучасна оцінка функціонування оздоровчих рекреацій в області;
- обґрунтовані перспективні плани розвитку оздоровчої рекреації в Хмельницькій області.

Практична значущість нашої роботи полягає в тому, що матеріали нашого дослідження можуть використовуватись у закладенні перспективних планів у розвитку оздоровчої рекреації в Хмельницькій області; в підготовці методичних рекомендацій для системного застосування під час вивчення навчальних дисциплін «Спортивний туризм», «Теорія і методика рекреаційно-оздоровчого туризму», «Організація краєзнавчо-оздоровчого туризму» та інші в закладах вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 5-6 жовтня 2021 року) і висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 107 сторінках, з яких – 100 основного тексту. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, 1 таблиці і списку 73 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Отже, Хмельницька область розташована в західній частині України.

В області 269 територій та об'єктів природно-заповідного фонду, в тому числі 8 пам'яток садово-паркового мистецтва (Антонінський, Голозубинецький, Малієвецький, Михайлівський, Новоселицький Полонського району, Новоселицький Старокостянтинівського району, Полонський, Самчиківський парки). В області розташований Національний природний парк «Подільські Товтри». Природною пам'яткою є Смотрицький каньйон у долині р. Смотрич. Відома печера знаходиться в с. Черче.

До природних рекреаційних ресурсів Хмельниччини належать сприятливі кліматичні умови, мальовничі краєвиди, значні лісові масиви, а також джерела мінеральних вод поблизу Сатанова (маломінералізовані води типу «нафтуса»), в Полонському районі (радонові). Сатанів, розташований у долині р. Збруч, на схилах Товтр, є відомим бальнеологічним курортом. В області діє 27 готелів.

В області налічується 3 заповідники (національний історико-архітектурний заповідник «Кам'янець», державний історико-культурний заповідник у м. Кам'янець-Подільському, державний історико-культурний заповідник «Самчики»), і 9 музеїв із 3 відділами. Серед них: Меджибізький регіональний історико-етнографічний музей-фортеця, меморіальний музей А. Ахматової (с. Слобідка Шелехівська). Загальна кількість пам'яток археології, історії, архітектури, містобудування і монументального мистецтва у Хмельницькій області складає 2015 одиниць.

На державному обліку перебуває 387 пам'яток архітектури і містобудування.

Нині на обліку відділу охорони пам'яток культури Хмельницького обласного краєзнавчого музею нараховується понад 2 тис. археологічних пам'яток, з них 226 знаходиться під охороною держави.

За даними досліджень природній рекреаційно-туристичний потенціал Подільського регіону в натуральних показниках становить 20,7 млн. чол., у т. ч. санаторно-курортного лікування 16,2 млн. чол., короткострокового туризму – 912,0 тис. чол., тривалого відпочинку – 3581,6 тис. чол.

На сьогодні одноразова місткість курорту становить лише близько 4 тис. місць. Отож курорт має перспективи щодо подальшого розширення.

Туристична галузь на Хмельниччині – одна з перспективних галузей, чудові пам'ятки архітектури.

Основними завданнями розвитку туризму на Хмельниччині є формування туристично-рекреаційного комплексу, який задовольняв би потреби населення в санаторно-курортному лікуванні, відпочинку і туризмі; формування ринку конкурентоздатних на міжнародному рівні рекреаційних послуг на основі ефективного використання наявних природних і культурно-історичних ресурсів з одночасним збереженням екології, залучення максимальної кількості туристів на територію області, збільшення обсягів надходження коштів, в тому числі валютних, до місцевих бюджетів, збереження чистоти природного середовища та охорона рекреаційних ресурсів області. Хмельниччина має величезні природні ресурси для динамічного розвитку туристсько-екскурсійних послуг.

Таким чином, підбивши висновки з'ясувалося, що нині перед науковцями стоять завдання науково існуючої практики туристично-краєзнавчої діяльності, теоретичного обґрунтування появи і розвитку туристичного краєзнавства України.

Розв'язання цієї проблеми слід починати з розкриття сутності і форм краєзнавства, в надрах якого розвинувся його окремий напрям – туристичне краєзнавство.

На підставі вивчення археологічної спадщини Хмельниччини нами з'ясовано що ця територія заселення має багато цікавих місць, які варто було

б відвідати. А також вона є осередком для подальшого вивчення археологами території яка має пам'ятки давньої культури.

Перспективними туристичними маршрутами регіону є маршрут лівобережжям Дністра, а також маршрут «Давньоруські твердині Дунаєвеччини».

Для вирішення проблем зв'язаних з розвитком туризму на території Хмельницької області потрібні кошти, які має виділити держава з бюджету. На даний час коштів вистачає лише на його підтримання, і тому туризм на цій території залишається на одному рівні впродовж багатьох років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К.: Здоровье, 1987. 224 с.
2. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с.
3. Буравченко А.О., Гаврилишин І.П. Туризм і ринок праці. Проблеми розвитку туризму в Україні і завдання відновлення історичної пам'яті народу засобами туризму. Тези доп. Всеукраїнськ. наук.-практ. конф. Ч.І. Київ-Косів, 1994.
4. Ветинеев А.М., Журавлёва Л.Б. Куротное дело: учебное пособие. Москва: Кнорус, 2006. 650 с.
5. Войнаренко М. Локальні виробничі системи та мережі підприємств. Нові виробничі системи і прискорений розвиток регіонів. К.: Логос, 2002. С.87-95.
6. Воловик В.М. Ландшафтознавчий аналіз природних ресурсів рекреаційних вузлів Східного Поділля. Український географічний журнал. 1997. № 1. С. 39-64.
7. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис. К.: АВПТ «Оберіг», 1993. 592 с.
8. Гуменюк С.К. Туристські маршрути Хмельниччини: Путівник. Львів, 1975. С. 165.
9. Гнубкин И.Б. Экологический туризм на охраняемых территориях – туризм которому принадлежит будущее. Актуальные вопросы развития инновационной деятельности в государствах с переходной экономикой. Симферополь: СОНАТ, 2001. С. 208-209.
10. Гуляев В.Г. Туризм: экономика и социальное развитие. М.: Финансы и статистика, 2003. 304 с.

11. Данилко М.Т. Педагогічні основи практики студентів у літніх дитячих оздоровчих закладах. Луцьк: «Волинська обласна друкарня», 2003. 374 с.
12. Дементьева Г., Сердюк Е. Методологические основы экономической оценки природно-рекреационного назначения. Экономика Украины. 1992. №11. С.60-64.
13. Довідник з археології України: Хмельницька, Чернівецька, Закарпатські області. К., 1984. С. 50.
14. Дурович А.Л., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма: учебное пособие. [Под ред. Н.И. Кабушкина]. Мн.: Новое знание, 2003. 632 с.
15. Елозина Е.Н. Анализ экономико-экологических методов повышения эффективности функционирования и развития рекреационного хозяйства Украины. Одесса: ОГМИ, 1995. 32 с.
16. Елозина Е.Н., Ковалев В.Г. К вопросу об оптимизации управления рекреационной сферой. Совершенствование организации и управление развитием рекреационного хозяйства в приморских зонах. Одесса: ИП ФЭЭИ, 1995.
17. Ермилов В.С. Опыт санитарной охраны курорта Гопри. Курортология и физиотерапия: Республиканский межведомственный сборник. К., 1992. Вып.25. С.25-26.
18. Євдокименко В.О. Регіональна політика розвитку туризму (Методологія формування, механізм реалізації). Чернівці: Прут, 1996. 287 с.
19. Живицкий А.В. Научные основы оценки социально-экономической эффективности рекреационного природопользования. Автореф.дис. на здобуття наук. ступеня докт. економ. наук. Одесса: ИПФЭЭИ НАН Украины, 1995. С. 95.
20. Жученко В.Г. Розвиток туристично-рекреаційної діяльності на Україні: передумови та перспективи. Регіональні перспективи. 2001. №1.
21. Закон України "Про екологічну експертизу" від 9 лютого 1995 р.

(№45/95-ВР).

22. Захожий В., Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.

23. Игнатенко А.Н. Рекреационные территориальные системы: научные основы развития и функционирования. К.: УМК ВО при Минвузе УССР, 1989.

24. Игнатенко Н.Г., Руденко В.П. Природно-ресурсный территории: Географический анализ и синтез. Львів: Вища школа, 1986.

25. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні:(У 3 кн., 6 т). Факс. вид. К.: АТ «Обереги», 1994. Т.4: (літній цикл). 528 с.

26. Климець Ю.Д. Купальська обрядовість на Україні. К.: Наукова думка, 1990. 144 с.

27. Коваленко С.І., Конончук А.І., Пінчук І.М., Солова В.М. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі: навчальний посібник. К.: ІЗМН, 1997. 280 с.

28. Корецкий Л.М., Смаль И.В. Научно-методические аспекты экономико-географического исследования территориально-рекреационных систем. Методологические проблемы современной географии. Сб.науч.трудов. К.: Наук.думка, 1993.

29. Коротун І.М., Коротун Л.К., Коротун С.І. Природні умови та ресурси України: навчальний посібник. Рівне, 2000. С. 28-44.

30. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

31. Крачило М.П. Экономико-географические проблемы туризма и его эффективность. К., 1992. 36 с.

32. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. 2010. Вип.5. №64. Ч.1. С.208-210.
33. Літо-91. Зб. методичних матеріалів на допомогу організаторам літнього відпочинку. К.: Київський будинок дітей і юнацтва ім. М. Островського, 1991. 363с.
34. Леденьова О.В. Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах. Теоретичні та прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля. 2009. №1(21).
35. Мамутов В.К., Амоша А.И., Дементьева Т.Н. Рекреация: социально-экономические и правовые аспекты. К. Наук. думка, 1992.
36. Маринич О.М., Палієнко В.П., Руденко Л.Г. Основні етапи і напрями географічних досліджень у Національній академії наук України. Укр. геогр. журн. 1998. №3 (23).
37. Мацола В.І. Рекреаційно-туристичний комплекс України. Львів, 1997.
38. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
39. Народні ігри та забави [Упорядник Г.В. Воробей]. ІваноФранківськ, 1992. 57 с.
40. Національна система туристсько-екскурсійних маршрутів «Намісто Славутича». К.,1998. С. 215.
41. Николаенко Д.В. Рекреационная география: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 99 с.
42. Оценка социально-экономического эффективности мероприятий по охране и улучшению рекреационных ресурсов (Методический аспект) / Живицкий А.В. и др. К., 1985
43. Панов І. Екологічний туризм. Краєзнавство, географія, туризм. 1998. №11.

44. Пламеницька Є.М. Дослідження Кам'янець-Подільського замку. Археологія. К.,1975. С.15.
45. Програма соціально-економічного, науково-технічного та національно-культурного розвитку Хмельницької області "Хмельниччина-2010", затверджена Хмельницькою обласною радою, 1999 р.
46. Павлов В.І., Черчик Л.М. Рекреаційний комплекс Волині: теорія, практика, перспективи. Луцьк: Настир'я, 1998. 124 с.
47. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.
48. Прейгер Д., Малярчук І. Розвиток іноземного туризму в Україні в контексті розбудови міжнародних транспортних коридорів. Економіка України. 1998. С. 20-28.
49. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. Дрогобич: Вимір, 1999. 449 с.
50. Про стан та перспективи розвитку туризму в Україні (інформаційно-аналітичний матеріал до парламентських слухань). К., 2000.
51. Роберт М. Малина. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни. Наука в олимпийском спорте. 2001. №3 (спецвып.). С.16-27.
52. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека [Электронный ресурс]. Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн. 2002. №5. Режим доступа: https://tourlib.net/statti_tourism/ryzhkin.htm.
53. Скуратівський В.Т. Дідух: Свята українського народу. К.: Освіта, 1995. 272 с.
54. Смаль І.В. Географія туризму та рекреація: словник-довідник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. 730 с.
55. Смаль І.В. Туристичні ресурси України. К., 1996. 396 с.

56. Стеченко Д.М. Управління регіональним розвитком. К: Вища школа, 2000. 223 с.
57. Стафійчук В.І., Малиновська О. Ю. Туристичне країнознавство: туристичні ресурси світу. Європа, Азія, Австралія та Океанія : навчальний посібник. К. : Альтерпрес, 2009. 427 с.
58. Тихонов В.К., Тихонов С.В. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента. Гуманізм та освіта: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. 2008. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Tihonov.php>.
59. Теория и методика физической культуры [Под ред. Ю.М. Курамшина]. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
60. Теорія і методика фізичного виховання/ [Під ред. Т.Ю. Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1, Т.2.
61. Ткаченко О. Про поняття курортно-оздоровчих та рекреаційних зон в екологічному законодавстві. Вісник Академії правових наук України. 1998. №1(12). С.139-142.
62. Толстоухова С.В., Пінчук І.М. Діяльність центрів ССМ по літньому оздоровленню дітей та молоді. К.: УДЦССМ, 2000. 116 с.
63. Топчиев А.Г. Геоэкология: географические основы природопользования. Одесса: Астропринт, 1996. 392 с.
64. Топчиев О.Г. Суспільно-географічне дослідження: методологія, методи, методики: навчальний посібник. Одеса; Астропринт, 2005. 632 с.
65. Топчиев О.Г. Теоретичні основи регіональної економіки. К: Вид-во УАДУ, 1997. 137 с.
66. Туристично-краєзнавчі дослідження. Випуск 2. К.: ЧП Кармаліта, 1999. 656 с.
67. Туристично-краєзнавчі дослідження. Випуск 5. К., 2004. С. 3.
68. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.
69. Хмельниччина: шляхом розвитку та співробітництва. К., 1997. 60с.

70. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.

71. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.

72. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57-62.

73. Яцков В. Проблемы ресурсосбережения. Экономика Украины, 1994. № 9. С.45-52.