

Володимир ВАРЕНИЦЬКИЙ,
*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ТУРИЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Ключові слова: здоров'язбереження, туризм, рекреація, фізична активність, екотуризм, безпека, раціональне харчування, психологічна стійкість, екологічна відповідальність, цифрові технології.

Сфера туризму та рекреації є важливою складовою соціально-економічного розвитку суспільства, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, відновленню фізичних і психоемоційних ресурсів людини, формуванню здорового способу життя. У цьому контексті особливого значення набувають здоров'язберігальні аспекти діяльності майбутніх фахівців, адже їхня професійна підготовка повинна включати знання, навички та компетенції, спрямовані на збереження та покращення здоров'я туристів та учасників рекреаційних програм.

Здоров'язберігальні технології в туризмі та рекреації базуються на принципах безпеки, фізичної активності, екологічної відповідальності, раціонального використання природних ресурсів, гармонізації фізичного та психічного стану людини. Майбутні фахівці цієї сфери мають усвідомлювати, що їхня діяльність повинна не лише сприяти створенню привабливих туристичних маршрутів і рекреаційних програм, а й забезпечувати комфортні та безпечні умови перебування людей у природному та урбанізованому середовищі [1].

Одним із ключових аспектів здоров'язбереження у сфері туризму є фізична активність. Пішохідний, гірський, водний, велосипедний, екологічний та спортивний туризм безпосередньо пов'язані з розвитком витривалості, сили, координації рухів, покращенням функціонального стану серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової системи. Майбутні фахівці повинні знати методики організації активного дозвілля, враховуючи фізичні можливості різних категорій населення – дітей, людей похилого віку, осіб з особливими потребами.

Важливим аспектом є безпека та профілактика травматизму в туристичній діяльності. Підготовка спеціалістів передбачає знання основ долікарської допомоги, оцінки ризиків під час подорожей, особливостей адаптації людського організму до змін кліматичних умов та фізичних навантажень. В умовах активного туризму важливо забезпечити правильний підбір спорядження, контроль рівня фізичних навантажень, надання консультацій щодо профілактики переохолодження, перегрівання, зневоднення та інших можливих загроз здоров'ю туристів.

Психоемоційний стан людини є не менш важливим компонентом здоров'язберігальної діяльності в туризмі та рекреації. Майбутні фахівці повинні мати навички створення комфортної психологічної атмосфери, керування груповою динамікою, усунення конфліктних ситуацій, підтримки мотивації учасників

туристичних програм. Особливу увагу слід приділяти питанням стресостійкості, методам релаксації, медитативним технікам, екологічній терапії (лісова терапія, контакт із природним середовищем).

Раціональне харчування під час туристичних походів і рекреаційних заходів є важливим фактором збереження здоров'я. Майбутні фахівці мають володіти знаннями про енергетичні потреби організму залежно від рівня фізичних навантажень, методи організації збалансованого харчування у польових умовах, особливості гідратації організму під час активних подорожей.

Екологічна безпека та принципи сталого розвитку також є важливою складовою здоров'язберігальної діяльності у сфері туризму та рекреації. Майбутні спеціалісти повинні не лише дотримуватися принципів екологічно відповідальної поведінки, а й навчати цьому інших. Дотримання правил екотуризму, мінімізація антропогенного впливу на природу, використання екологічно чистого спорядження, зменшення відходів і правильна утилізація сміття – це ключові аспекти, які сприяють гармонійному співіснуванню людини та довкілля [2].

Інноваційні технології у сфері туризму та рекреації також відіграють важливу роль у забезпеченні здоров'язбереження. Цифрові додатки для моніторингу фізичного стану туристів, мобільні навігатори, інтерактивні карти туристичних маршрутів, системи безпечного зв'язку, програми для розрахунку енергетичних витрат та споживання калорій сприяють підвищенню рівня комфорту та безпеки учасників туристичних подорожей.

Таким чином, здоров'язберігальні аспекти діяльності майбутніх фахівців сфери туризму та рекреації охоплюють широкий спектр питань, включаючи фізичну активність, профілактику травматизму, психологічну підтримку, організацію раціонального харчування, екологічну відповідальність та використання сучасних технологій. Комплексний підхід до професійної підготовки спеціалістів у цій сфері дозволяє створювати умови для безпечного, комфортного та ефективного відпочинку, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я людини. Подальші дослідження у цій галузі повинні бути спрямовані на розробку інноваційних методик інтеграції здоров'язберігальних технологій у туристичну діяльність та оптимізацію навчальних програм для підготовки майбутніх фахівців відповідно до сучасних викликів та тенденцій.

Список використаних джерел:

1. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2010. № 20. С. 12–20.
2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.