**Кубрак М.О.,** студент ХТЕІ КНТЕУ, м. Харків

**ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

Україна багата можливостями і різноманітністю варіантів проведення активного відпочинку.  У наші дні прогрес не стоїть на місці і тому, активний відпочинок стає одним із складових готельної індустрії і спрямовується на зміцнення здоров’я,  [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) фізичних, морально-вольактивний туриових та інтелектуальних [здібностей](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96) людини.

У наш час стрімкого розвитку готельного бізнесу для нових готельно-ресторанних комплексів необхідно мати власну індивідуальність, щоб бути конкурентноспроможним з нині існуючими. На жаль, у сучасному світі багато людей уявляють повноцінний відпочинок як проводження вільного часу в м'якому кріслі перед телевізором або багатогодинне чаювання на кухні у колі близьких людей. Це дуже добре, але користі від такого пасивного відпочинку для організму людини - абсолютно ніякої. Згідно з результатами дослідження, опублікованого в авторитетному медичному журналі Journal of American Heart Association, щогодини, щодня пасивний відпочинок перед телевізором або за комп’ютером, підвищує ймовірність протягом найближчих 15 років:

- передчасно померти за станом здоров'я - на 11% ;

- захворіти одни або навіть кількома серцево-судинними захворюваннями - на 18% ; захворіти раком - на 9% .

Повноцінне відновлення сил і працездатності можливо тільки при забезпеченні активного відпочинку. Ще в 19 столітті російський вчений-фізіолог І.М.Сеченов довів, що втома набагато швидше знімається не при абсолютному спокої організму (що є пасивним відпочинком), а в результаті зміни роду діяльності. У працях великого вченого доведено, що якщо в процесі роботи відбувається активне перемикання діяльності з одних м'язових груп і контролюючих їх нервових центрів на інші, то стомлені м'язові волокна набагато швидше відновлюють свою працездатність. Дані фізіологічні процеси і обумовлюють користь для нашого організму при активному відпочинку.

На сьогоднішній день Україна багата можливостями і різноманітністю варіантів проведення активного відпочинку : сходження на гірські вершини, кінні прогулянки; пішохідні походи в гори Карпат; рафтинг(вид екстремального спорту, швидкісний сплав гірською річкою через пороги на надувному човні (рафті), плоті або на байдарці).; заняття дайвінгом на Азовському морі; катання на лижах; катання на ковзанах(а влітку на роликах), зорбінг( один з нових видів екстремального спорту, що полягає в спуску людини з гори в надувній прозорій кулі, так званому зорбі); різноманітні велопрогулянки по велотропам; бассейн з аеробікою. Ще одним доволі захоплюючим видом активного туризму є прогулянка на повітряній кулі (аеростаті).

Можна констатувати, що активний туризм сприятиме відновленню здоров’я та підвищить стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища тим самим забезпечить подовження тривалості життя українців.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Робота виконана під керівництвом к.т.н., доц Мостової Л.М.**