

Значення водного туризму для рекреаційного оздоровлення людини

Алла Жиденко, Вікторія Паперник

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
Чернігів, Україна, zaa2006@ukr.net*

Україна має багато різноманітних природних, рекреаційних, оздоровчих ресурсів. Вся її територія знаходиться в смузі кліматичного комфорту, особливо сприятливим для здоров'я людини є відпочинок на берегах Чорного та Азовського морів, водойм і річок. Постановою Радою міністрів Української РСР, від 10.12.1977 № 606, який має і зараз Чинний Статус. (<https://ips.ligazakon.net/document/view/KP770606>), було затверджено "Перелік і границі територій, які зарезервовані для організації зон лікування, відпочинку та туризму в Українській РСР", яким передбачалось створення 265 нових об'єктів цільового використання загальною площею 1369,4 тис. га, у т.ч.: у Волинській - 2, Вінницькій - 17, Луганській - 13, Дніпропетровській - 14, Донецькій - 9, Житомирській - 10, Закарпатській - 12, Запорізькій - 12, Івано-Франківській - 7, Київській - 38, Кіровоградській - 4, Львівській - 4, Миколаївській - 3, Одеській - 2, Полтавській - 15, Тернопільській - 5, Рівненській - 5, Сумській - 13, Харківській - 7, Херсонській - 11, Хмельницькій - 3, Черкаській - 17, Чернігівській - 33, Чернівецькій - 7. Чернігівська область займає друге місце по кількості територій для організації зон лікування, відпочинку і туризму. До них відносяться 4 території в межах Новгород-Сіверського району, 3 - в межах Коропського району, 4 - в межах Прилуцького району, 5 - в межах Чернігівського району та інші. Однак, через відсутність належного державного контролю, протягом останніх років в межах резервних територій ведеться дачне будівництво, інша господарська діяльність, значна частина цих найцінніших ресурсів вже втрачена. В результаті аварії на Чорнобильській АЕС виникла проблема радіаційного забруднення частини території області, були вилучені із користування 7,4% її загальної площі – західні частини Ріпкінського, Чернігівського і Козелецького районів, більша частина Семенівського та окремі ареали в Корюківському та Коропському районах. Зайняті водними об'єктами площі Чернігівської області становлять 68,023 тис. га. Область розташована на лівому березі середньої течії Дніпра, у басейні річки Десни, її притоки – Сейм, Остер, Убідь, Снов, Білоус. Найбільш популярними видами водного відпочинку на Чернігівщині є «Сплави по р. Десна»; «Водна подорож історичними маршрутами Київської Русі»: Мурав'ї – Камінь – Пушкарі – князівський некрополь Новгород-Сіверський (Ольга Микитчак, 2014). Туристи беруть участь в сплаві (веслування та управління плотом), грають у спортивні ігри, займаються риболовлею, катанням на човнах чи байдарках тощо. Активний відпочинок туристів в екологічно чистих природних умовах відновлює і покращує їх здоров'я. Внаслідок фізичного навантаження збільшуються викиди крові з депо та її циркуляція в організмі, стимулюються обмінні процеси в клітинах та органах, вдосконалюється нейроендокринна регуляція фізіологічних систем організму, сприяючи ефективній фізичній та розумовій діяльності людини.