Содержание

Введение

[1. История развития лечебно-оздоровительного туризма](#_Toc291629885)

1.1 Специфика лечебно-оздоровительного туризма

[2. Наука курортология](#_Toc291629887)

2.1 Курорты и их типология

[2.2 Общие принципы организации лечения и оздоровления на курортах](#_Toc291629889)

2.3 Примеры оздоровительных программ, предлагаемых на курортах

[3. Современный лечебно-оздоровительный туризм](#_Toc291629891)

Библиографический список

# Введение

Лечебно-оздоровительный туризм, как вид экологического туризма, представляет собой разновидность санаторно-курортного лечения и рассматривает организацию оздоровления населения с точки зрения технологии путешествия [1, с.34]. Это достигается путем формирования туристического продукта, в основе которого заложена лечебная или оздоровительная технология, улучшающая качество жизни путем полного удовлетворения потребности в отдыхе, оздоровлении и лечении с использованием разнообразных составляющих природного комплекса (ландшафт, комфортный климат, здоровый режим, смена обстановки и др.) и - таких методов воздействия на организм человека как бальнео-, пелоидо-, ландшафто-, талассо- и климатотерапия.

Лечебно-оздоровительный туризм имеет ряд отличительных черт. Во-первых, пребывание на курорте, вне зависимости от типа последнего и заболевания, должно быть длительным, не менее трех недель. Только в этом случае достигается желаемый оздоровительный эффект. Во-вторых, лечение на курортах стоит дорого. Хотя в последнее время стали разрабатываться сравнительно дешевые туры, этот вид туризма рассчитан в основном на состоятельных клиентов, которые все больше ориентируются не на стандартный набор медицинских услуг, а на индивидуальную программу лечения. Еще одна особенность состоит в том, что на курорты едут люди старшей возрастной группы, когда обостряются хронические болезни или слабеющий организм не в силах справляться с каждодневными стрессами на работе и в быту. Соответственно эти туристы делают между курортами, специализирующимися на лечении конкретного заболевания, и курортами смешанного типа, которые оказывают общеукрепляющее воздействие на организм и способствуют восстановлению сил.

# 1. История развития лечебно-оздоровительного туризма

Путешествия с лечебными целями имеют давнюю историю. Еще древние греки и римляне использовали целебные источники и места с благоприятным климатом для того, чтобы поправить свое здоровье. На курорты прибывали не только больные, но и здоровые люди, желавшие отдохнуть и располагавшие для этого достаточными средствами. В Греции славились Эпидавр и Кос, а в Риме знаменит был светский приморский курорт Байи.

Менялись времена, но мотивация путешествий оставалась прежней. Целебные свойства природных факторов, как и раньше, привлекают больных в курортные местности. Потоки туристов с лечебными целями пока не так многочисленны, как масса желающих отдохнуть и развлечься, но они стремительно растут, расширяется их география.

Еще в XVIII веке Петр I, вернувшись после лечения на заграничных курортах, приказал придворным медикам "искать в нашем государстве ключевых вод, которыми можно пользоваться от различных болезней".

Развитию курортного дела в России во многом способствовала деятельность Российского бальнеологического общества на Кавказских минеральных водах, основанного в 1863 году известным врачом С.А. Смирновым. Большую работу на Кавказских минеральных водах проделал Ф.А. Баталин, который подвел итог предшествовавшему изучению минеральных источников и предложил всестороннюю характеристику их состояния и перспективы развития [2, с.45]. Во второй половине XIX века были обследованы лечебно - климатические местности в Сибири - Ямаровка и Дарасун. Постепенно география изучения минеральных вод расширяется и переходит через Урал в Сибирь. В 1868 году исследователь Афанасий Бушуев открыл минеральные источники Охотского моря. Одновременно с лечебными свойствами минеральных вод и грязей обнаружилось благоприятное воздействие климата на больных на Южном берегу [Крыма](http://www.kurortniku.info/). Выявились также целебные свойства кумыса. Сеть здравниц, использующих природные лечебные ресурсы, постепенно расширялась. Но научная работа по изучению природных лечебных факторов велась преимущественно силами энтузиастов (Ф.П. Гааз, Ф.А. Баталин, А.П. Нелюбин и др.).

# 1.1 Специфика лечебно-оздоровительного туризма

Контингент отдыхающих на курортах специфичен. Здесь очень велика доля пожилых людей и лиц, физически ослабленных и больных. Поэтому большинство курортов отличается повышенной комфортабельностью. Лечение подразумевает прохождение определенного курса процедур, общая длительность которых составляет от 10 до 30 дней. Поэтому продолжительность нахождения на курорте намного выше среднего в туризме. Это, а также то, что в стоимость проживания на курорте входит оплата лечебных процедур, врачебный контроль, а также повышенная комфортабельность делает курортный туризм одним из самых дорогих видов.

В последнее время рынок лечебно-оздоровительного туризма претерпевает изменения. Традиционные курорты становятся все более полифункциональными оздоровительными центрами, рассчитанными на широкий круг потребителей. В мире растет число людей, которые хотят поддерживать хорошую физическую форму, и нуждаются в восстановительных антистрессовых программах. В основном это люди среднего возраста не чуждые активному физическому отдыху. Кроме того, переориентация курортов на новый сегмент рынка связан с сокращением финансовой поддержки муниципалитетов и государства.

Существуют различные виды курортно-лечебных учреждений. В России основной вид лечебно-профилактического учреждения на курортах - это санаторий (от лат. Sano - лечу, исцеляю). Небольшие курортные учреждения - это лечебницы (водо-, грязелечебница), здравницы, пансионаты. Обязательным условием любого курортного учреждения является наличие медицинского персонала, проведение лечения и контроль за состоянием здоровья [3, с.70].

Желательно, чтобы в каждом регионе была группа курортов с разнообразными направлениями лечебного действия, предназначенных для местного населения, так как для отдыхающих на курортах, особенно пожилых и людей с ослабленным здоровьем, пребывание в иных природных зонах или часовых поясах требует долгой акклиматизации в новых условиях, а также и по возвращению. Это может привести к низкой эффективности лечения на удаленном от постоянного места проживания курорте.

# 2. Наука курортология

Лечебно оздоровительный туризм предусматривает перемещение резидентов и нерезидентов в пределах государственных границ и за пределы государственных границ на срок не менее 20 ч и не более 6 мес. в оздоровительных целях, целях профилактики различных заболеваний организма человека. Лечебно оздоровительный туризм основан на курортологии.

Курортология - это наука о природных лечебных факторах, их воздействии на организм и методах использования в лечебно профилактических целях.

Основные разделы курортологии:

1. Бальнеология - раздел курортологии, изучающий лечебные минеральные воды, их происхождение, физико-химические свойства, влияние на организм при различных заболеваниях, разрабатывающий показания к их применению на курортах и в некурортных условиях.

2. Бальнеотерапия - методы лечения, профилактики и восстановления нарушенных функций организма природными и искусственно приготовленными минеральными водами на курортах и в некурортных условиях.

3. Грязелечение - метод лечения, профилактики заболеваний организма с использованием пелоидов, т.е. лечебных грязей различного происхождения, на курортах и в некурортных условиях.

4. Климатотерапия - совокупность методов лечения и профилактики заболеваний организма с использованием дозируемого воздействия климатопогодных факторов и специальных климатопроцедур на организм человека.

5. Курортография - описание местоположения и природных условий курортов и курортных местностей с характеристикой их лечебных факторов, бальнеотерапевтических, климатотерапевтических и других условий для лечения и отдыха.

# 2.1 Курорты и их типология

**Курорт** - территория, располагающая природными лечебными факторами и необходимыми условиями для их применения с лечебно профилактическими целями.

**Курорт** - местность, обладающая ценными природными свойствами, пригодными для лечения минеральными водами, лечебными грязями или особыми климатическими условиями (моря, озера, горные ландшафты, лесные местности, степи и пр.).

К курортам предъявляются следующие требования:

1) наличие природных лечебных факторов, обеспечивающих нормальное функционирование курорта;

2) необходимые технические устройства и постройки для рационального применения курортных факторов (бассейны, грязелечебницы, пляжи и т.д.);

3) специально приспособленные помещения для лечения и жилья (санатории, дома отдыха);

4) наличие лечебно профилактических учреждений, обеспечивающих медицинское обслуживание больных и отдыхающих;

5) наличие оздоровительных учреждений, спортивных сооружений и площадок;

6) наличие учреждений общественного пользования, учреждений общественного питания, торгового и бытового обслуживания, культурно просветительских учреждений;

7) удобные подъезды и средства сообщения;

8) благоустроенная территория, инженерно технические сооружения, обеспечивающие электро- и водоснабжение, канализацию.

Специализацию любого курорта определяют курортные факторы - природно лечебные факторы, используемые для целей профилактики, терапии и медицинской реабилитации больных на курортах.

Основные курортные факторы:

Ландшафтно-климатические условия;

лечебные грязи;

минеральные воды.

Все курорты можно разделить на 6 типов:

1. Бальнеогрязевой курорт - тип курорта, где в качестве основных лечебных факторов доминируют минеральные воды и лечебные грязи.

2. Бальнеоклиматический курорт - тип курорта, где в качестве основных лечебных факторов выступает климат и минеральные воды.

3. Бальнеологический курорт - тип курорта, где в качестве основных лечебных факторов используются минеральные воды (для внутреннего и внешнего применения).

4. Грязевой курорт - тип курорта, где в качестве основных лечебных факторов выступают лечебные грязи.

5. Климатокумысолечебный курорт - тип курорта, где в качестве основных лечебных факторов используются степной и лесостепной климат и кумыс - кисломолочный напиток из кобыльего молока.

6. Климатический курорт:

приморский климатический курорт;

горный климатический курорт.

На бальнеологическом курорте в качестве главного лечебного фактора используются природные минеральные воды. Они рекомендуются для наружного применения (ванны) и внутреннего (ингаляции, питье и т.д.) потребления. Минеральные воды помогают излечиться от многих недугов. Среди пациентов, приезжающих на бальнеологические курорты, в основном люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно сосудистой и нервной систем, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Лечение на этих курортах дает результаты, сравнимые с воздействием обычных лекарственных препаратов, но при этом исключаются побочные эффекты, неизбежные при приеме лекарств, удлиняется период ремиссии, снижается вероятность последующих обострений и их интенсивность.

Грязевые курорты привязаны к месторождениям лечебной грязи (пелоидов). Грязелечение показано преимущественно при патологии суставов, нервной системы травматического происхождения, а также при гинекологических и некоторых других заболеваниях.

Климатические курорты столь же разнообразны, как и сам климат. В структуре климатических курортов мира лесные (равнинные) составляют примерно 11,3 %, горные - 24,2 %, климатокумысолечебные - около 4,2 %. Каждому из них присуща уникальная комбинация климатопогодных факторов (температура, атмосферное давление, солнечное излучение и т.д.), которые используются с лечебно профилактической целью. От сочетания этих факторов зависит профиль курорта. Если лесные курорты с континентальным климатом показаны людям, страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей, астмой, расстройствами нервной системы, то пребывание на горных курортах рекомендуется при начальных формах туберкулеза и малокровии. Наиболее распространенный и популярный тип климатического курорта - приморский. Эти курорты составляют 60,3 % в структуре климатических курортов мира. Все большее число туристов открывают для себя возможности совмещать отдых на море с эффективным лечением. Морской климат оказывает благотворное влияние на людей с заболеваниями крови, костной ткани, лимфатических желез.

Наряду с тремя основными типами курортов - бальнеологическими, грязевыми и климатическими - выделяются переходные типы. Они используют сразу несколько природных лечебных факторов, например, минеральные воды и грязи или климат и минеральные воды. Переходные курорты широко распространены в Европе и все больше привлекают туристов из разных стран. В последние годы широкое распространение получили spa курорты. Такие курорты организуются не только в рекреационных зонах, но и в крупных мегаполисах, даже в гостиницах, предназначенных для делового туризма.

По прогнозам, спрос будет и дальше расти, ведь здоровое тело и здоровый дух - это не только дань моде. Разработанная специалистами spa центра индивидуальная программа делает человека не только более здоровым, но и способствует более позитивному восприятию жизни. В последнее время очень популярны отели со spa комплексами на бальнеокурортах, а также специальные spa отели, где задачи оздоровления, релаксации с применением разнообразных водных процедур и других средств выходят на первое место. Городские отели категории "пять звезд" обязательно предоставляют своим гостям услуги фитнес - или spa центров.

Есть несколько версий происхождения этого термина. Наиболее распространено мнение, что это аббревиатура латинского изречения sanus per aqua - "здоровье через воду". Возможно, оно произошло от названия бельгийского местечка Spa с минеральными источниками, где был организован первый бальнеокурорт (от лат. balneum - "ванна").

Исцеление с помощью минеральной воды, лечебных грязей известно с давних пор. Еще древние греки применяли ванны с постоянными составляющими, чтобы поправить здоровье. Знаменитые римские купальни - термы - появились незадолго до нашей эры. С распространением христианства в средневековой Европе банную культуру забыли. Лишь в конце ХVII в., когда было доказано, что водные процедуры оказывают целебное воздействие на организм человека, они вновь стали востребованны, хотя на Востоке эта традиция не прерывалась (вспомним, например, турецкую баню хаммам, существующую на протяжении многих веков).

В наше время spa отели и отели со spa комплексами (обычно объекты размещения высокой категории), как правило, расположены на бальнеокурортах рядом с термоминеральными источниками, что дает возможность использовать воду определенного химического состава и температуры для различных лечебных, оздоровительных и косметических целей.

В spa комплексе большого дорогого отеля, кроме обычного набора (сауна, бассейн, массаж), клиентам ежедневно предлагается водная терапия, которая подразумевает наличие разнообразного физиотерапевтического оборудования и лицензированных специалистов - медиков и косметологов. В нем предусмотрены кабинеты для гидротерапии, по косметическому уходу за лицом и телом, сауна, (мини бассейн, spa бар, залы для групповых/индивидуальных занятий фитнесом или другими видами физических упражнений (йогой, аквааэробикой и пр.), зона релаксации, раздевалка. Такие отели могут быть расположены как в черте города, так и за его пределами, даже на горнолыжных курортах, где все чаще spa программы предлагаются как дополнительная услуга. Например, участники конференции или выставки могут пройти интенсивный курс для релаксации, снятия стресса или похудения.

Spa отели санаторного типа находятся в курортной зоне и имеют полный набор физиотерапевтических программ. Прежде чем отправиться туда, целесообразно посоветоваться с врачом. Там предлагают и веллнес программы - общеоздоровительные, релаксационные и косметические, которые подойдут и совершенно здоровому человеку.

В гостиницах санаторного типа предусмотрено индивидуальное размещение в номере с душем, клиенту предоставляют халаты, тапочки и полотенца. Здесь можно получить полную диагностику своего физического состояния, а пройдя курс полноценного лечения (21 - 24 дня), добиться продолжительной ремиссии (отсутствия проявлений заболевания). Традиционные spa услуги дополняются специальными диетами и физическими упражнениями: пешие и велосипедные прогулки, теннис, гольф. Такие отели должны иметь благоустроенную территорию с парком и цветниками, внутренний и внешний бассейны [4, с.56].

лечебный оздоровительный туризм курорт

Отдельно можно отметить отели с центрами талассотерапии (лечение морем) на морских курортах, где во время процедур, в основном общеоздоровительных и косметических, используются морская вода и продукты моря (водоросли, морская соль, лечебные грязи), а также продукты известных косметических линий. Оздоравливающее действие на организм и настроение человека оказывают купания в море, солнечные ванны, прогулки по берегу, что в комплексе освежает и обновляет кожу, успокаивает нервы, укрепляет мышцы, совершенствует не только тело, но и душу. Поэтому пребывание в очень модных ныне отелях с центрами талассотерапии - не столько лечение, сколько отдых и приятное времяпрепровождение с пользой для здоровья. Французские косметологи выяснили, что эффект от недельного курса сохраняется шесть восемь месяцев.

Такие центры есть во многих странах мира, имеющих морское побережье, ведь морская вода должна храниться в резервуарах не более 48 часов и никогда не использоваться повторно. В Европе их особенно много во Франции, на Кипре, в Италии и Испании, в Юго-Восточной Азии - на островах Самуи (Таиланд) и Бали (Индонезия).

Окунуться в атмосферу роскоши и неги можно, поселившись в большом четырех пятизвездочном spa отеле, жизнь в котором подчинена одной задаче: каждый клиент должен оздоровиться и расслабиться, снять стресс и отключиться от повседневных забот. Обычно в них могут предложить так много процедур, что стоит получить информацию о них заранее.

Некоторые spa отели бронируют номера только в том случае, если клиент сразу заказывает spa процедуры, а в других "spa меню" можно составить по прибытии на место. Здесь царит культ здорового образа жизни. Форма одежды спортивная, пользование мобильными телефонами и парфюмом сведено к минимуму. В ресторанах предлагают сбалансированные и полезные для здоровья блюда. С помощью разнообразных водных процедур так называемого spa меню, предлагаемого в каждом конкретном центре, можно повысить мышечный тонус, расслабиться, избавиться от заболеваний и стрессов, похудеть и помолодеть. Желательно, чтобы все процедуры были согласованы с врачом, так как многие из них имеют противопоказания.

Гидротерапия включает в себя множество различных техник: душ, ванны (общие, местные, сидячие), паровые ингаляции, растирания, компрессы (горячие и холодные), обертывания и многое другое. В среднем процедура длится 15 - 20 минут, некоторые - три четыре минуты (например, орошение полости носа). Наиболее популярны душ и ванны. Душ мягко окутывает тело или, наоборот, массирует (тонизирует) его. Причем водные потоки должны направляться от периферических органов к сердцу. Души, различаются по температуре: холодный (+8…+18°C), индифферентный (+33…+35°C), теплый (+36…+38°C), горячий (от +40°C); по форме и направлению струй: дождевой, игольчатый, пылевой, циркулярный, струевой (душ Шарко и шотландский), веерный, восходящий; по степени давления воды: низкое (до 1 атм), среднее (1,5 - 2 атм), высокое (2,5 - 4 атм); по локализации воздействия: общий или местный. К примеру, подводный душ массаж проводится в специальной ванне с компактной струей воды, в результате чего у пациента улучшаются кровообращение и лимфоток, оказывается тонизирующее воздействие на организм. Среди технически сложных можно отметить комплексную душевую установку Snail shower, в которой совмещены семь видов душа (циркулярный, дождевой, пылевой, тропический, игольчатый, веерный и шотландский) и оказывается воздействие на органы чувств: осязание (массаж тела струями различной формы, температуры и давления), обоняние (ароматерапия), зрение (специальное освещение). Различные ванны делятся на общие, местные и полуванны. В spa центрах широко применяются ванны с минеральной водой (углекислой, сероводородной, радоновой, азотной, хлоридной, натриевой) различной степени минерализации и температуры. Многие дамы предпочитают жемчужные ванны, когда бурлящие пузырьки воздуха делают своеобразный "тактильный массаж". Молекулы озона проникают сквозь кожу и активизируют антиоксидантную систему в поверхностных тканях. В сидячих ваннах для бедер применяют и холодную, и горячую воду (по показаниям), так же, как и для местных ванн (для ног или рук). В дорогих spa отелях часто предлагают "ванну Клеопатры", предназначенную для принятия водных процедур в сочетании с ароматерапией. В нее могут быть добавлены морская вода или соль, водоросли, вино, молоко, мед, лепестки роз, зеленый чай, настои трав и цветов, а также лекарственные средства. Она используется для закаливания, профилактики и лечения различных заболеваний, снятия стресса. Обтирания применяются в лечебных и гигиенических целях, а также для закаливания. Они могут быть общими или местными, с добавлением солей или эфирных масел для усиления раздражающего воздействия на кожу. Укутывания бывают полными или частичными, влажными или сухими. Широко используются местные влажные укутывания. Холодные компрессы вызывают спазм поверхностных сосудов, горячие усиливают местный кровоток и метаболизм, понижают мышечный тонус. В spa центрах применяют и аппликации с лечебной грязью, глиной или отварами трав. Активными водолечебными процедурами считаются холодные растирания и обливания водой различной температуры [5, с.78].

Современные spa отели имеют до шести и более различных бань, отражающих многовековые традиции разных стран. Одни из древнейших - греческие и римские термы с помещениями для сухой и влажной бани, отдыха и раздевания, мытья и бассейном. В турецких банях пол согревается горячим воздухом, а горячая вода, пролитая на пол, образует обильный пар. Весьма популярны финские сауны и римско-ирландские бани. Это бани воздушного типа с умеренной температурой 50 - 60°C. Горячий воздух проходит под полом и по стенам подготовительного помещения и парилки, а затем поступает через дыры в полу. Специальная труба для выхода отработанного воздуха делает атмосферу в такой парной более здоровой, чем в римской бане. Известен оздоровительный и лечебный эффект традиционной русской бани с использованием различных ароматных веников. Растет интерес к традиционным японским баням: сухой с использованием горячих опилок и водяной, которая устроена в большой деревянной бочке.

Среди наиболее распространенных процедур, включенных в "меню" spa центров, можно отметить грязелечение (пелоидотерапию), применяемое в лечебно профилактических и реабилитационных целях, глинолечение, фототерапию (лечение светом), в частности гелиотерапию (солнечное облучение), массаж (традиционный, мануальный, тайский, аюрведический и пр.), ароматерапию и т.д. Различные косметические, тонизирующие, расслабляющие, антицеллюлитные, детоксикационные, антистрессовые, омолаживающие и другие оздоровительные программы предлагаются в таком количестве, что ограничить их может только время пребывания в отеле.

# 2.2 Общие принципы организации лечения и оздоровления на курортах

Результат высокого профессионального уровня врачей, умелых рук массажистов и экспертов в сфере эстетики - все это используется с целью помочь гостям курортов обрести состояние гармонии и умиротворенности. В рамках любой оздоровительной программы можно за дополнительную плату получить консультацию врача специалиста, который назначит индивидуальную диету для соблюдения ее и в домашних условиях.

Как правило, гости курорта имеют свободный доступ к основным инфраструктурам курорта (пользование бассейнами с термальной водой, гидромассажем; спортивным залом, где могут посещать групповые спортивные занятия и т.д.). Важнейшие принципы организации санаторно-курортного лечения - доступность лечения, направленность, единая система наблюдения за состоянием здоровья и эффективностью проводимого лечения до, во время и после пребывания на курорте [6, с.267].

Важнейший принцип санаторно-курортного лечения - его комплексность, т.е. использование разнообразных природных лечебных факторов в сочетании с диетотерапией, физиотерапией, ЛФК, лекарственной терапией и другими методами. Основным природным лечебным фактором является климат. Наряду с климатом используются также минеральные воды и лечебные грязи. Важнейшей задачей проводимого курса лечения и оздоровления является нормализация функций центральной нервной системы, именно она способствует упорядочению деятельности сердечно сосудистой, дыхательной систем, обменных процессов. Обязательные элементы лечения и оздоровления на курортах - лечебная гимнастика, терренкур, спортивные игры, ЛФК.

Для эффективности санаторно-курортного лечения особое значение имеет общекурортный, санаторный и индивидуальный режимы. Общекурортный режим распространяется на всю территорию курорта и регламентируется правилами распорядка на данном курорте. Он включает в себя регламентированную работу общекурортных диагностических, лечебных и курортно бытовых учреждений, а также борьбу с шумом. Санаторный режим - это распорядок и ритм жизни в санатории, обусловливающий определенную периодичность воздействия на пациента. В санаторном режиме предусмотрены как общие правила для всех пациентов, так и индивидуальные предписания и рекомендации лечащего врача, касающиеся распорядка дня пациента, выполнения лечебных назначений. Индивидуальный режим составляется индивидуально для каждого пациента и определяется после первой беседы с врачом. Он зависит от характера болезни и состояния больного и может быть тренирующим, когда применяют повышенное воздействие процедур, или щадящим - с ограничением количества и интенсивности применяемого лечебного воздействия [7, с.91].

Пребывание в санатории можно разделить на три этапа:

- начальный период (адаптация), в котором применяется щадящий режим и еще не назначают в полном объеме лечебные процедуры; этот период совпадает с дообследованием пациента и обычно не превышает 2 - 3 дней.

- основной лечебный период, в течение которого полностью реализуется лечебный комплекс (в среднем 20 дней);

- заключительный период (2 - 3 дня), когда снова вводится щадящий режим, и пациенты отдыхают после завершения лечебного цикла.

# 2.3 Примеры оздоровительных программ, предлагаемых на курортах

#### **"Современная термальная программа" (8 дней)**

Предусматривает медицинский осмотр, наблюдение врача во время всего периода, 6 сеансов грязетерапии и термальных озоновых ванн, 4 терапевтических массажа (рефлексология, терапевтический, спортивный, гидромассаж), 2 массажа - расслабляющий и снимающие болевые ощущения (шиатцу, рейки, аюрведический, стоун терапия с горячими камнями), 4 процедуры для красоты и здоровья.

#### **"Контроль питания" (8 дней)**

Предусматривается медицинский осмотр, наблюдение врача во время всего периода процедур, 6 сеансов грязелечения, 6 сеансов душа и ванн с термальной озонированной и ароматизированной водой, 2 массажа для похудения с местным антицеллюлитным воздействием, 1 массаж лимфодренажный для моделировании фигуры, 2 лимфодренажа для всего тела, 2 прессотерапии, 1 процедура косметолога по индивидуальной программе для тела и визит к диетологу, меню по индивидуальной программе, карта термальная.

#### **"Термальные грязи" (3 дня)**

Предусматривается медицинский осмотр, наблюдение врача во время всего периода процедур, 3 аппликации термальных грязей, душ и ванны с термальной озонированной водой, терапевтический массаж, карта термальная.

# 3. Современный лечебно-оздоровительный туризм

В последнее время рынок лечебно-оздоровительного туризма претерпевает изменения. Традиционные санаторные курорты перестают быть местом лечения и отдыха лиц преклонного возраста установятся полифункциональными оздоровительными центрами, рассчитанными на широкий круг потребителей.

Современные трансформации курортных центров обусловлены двумя обстоятельствами. Прежде всего изменением характера спроса на лечебно-оздоровительные услуги. В моду входит здоровый образ жизни, и во всем мире растет число людей, которые тяг поддерживать хорошую физическую форму и нуждаются в восстановительных антистрессовых программах. В основном это люди среднего возраста, предпочитающие активный отдых и часто ограненные во времени. По мнению многих экспертов, потребители типа будут главными клиентами санаторных курортов и гарантией процветания лечебно-оздоровительного туризма в XXI в.

Вторая причина переориентации курортов состоит в том, что традиционная их поддержка, в том числе финансовая, со стороны муниципалитетов и государства сокращается. Здравницы вынуждены диверсифицировать свой продукт, чтобы выйти на новые сегменты потребительского рынка и привлечь дополнительных клиентов.

Сохраняя лечебную функцию, курорты делают более разнообразной программу пребывания пациентов, проводят культурные и спортивные мероприятия. Они предлагают широкий выбор комплексов оздоровительных и восстанавливающих силы услуг. Очень популярна в последнее время в приморских отелях талассотерапия, пользуются повышенным спросом также программы "Антицеллюлит", "Фито-Красота-Омоложение". Более гибкой становится продолжительность курсов лечения и оздоровления.

Однако отдых на курортах преследует не только медицинские цели, но предоставления насыщенной разнообразными анимационными циклами досугово-развлекательной программы, способной поднять жизненный тонус отдыхающих, удовлетворить их духовные и эмоциональные потребности.

Выбирая место для отдыха в санаторий, люди учитывают не только медицинские факторы, но и спортивные и анимационные услуги, которые может предложить здравница.

Изменение рекреационных потребностей населения и его запросов на качество отдыха привело к перерастанию в курортно-рекреационную систему, основной целью которой является повышение здоровья человека, качества и продолжительности его жизни.

Современный рынок лечебно-оздоровительного отдыха включает предприятия отдыха, оказывающие лечебные услуги, туристические фирмы - предприятия-посредники, продающие услуги.

Лечебные услуги относятся к категории наиболее дорогих, т.к. основаны на применении ценных природных лечебных ресурсов, эксплуатация которых требует сложного бальнеотехнического хозяйства и медицинской техники. Оказание лечебных услуг невозможно без наличия специально подготовленного персонала. В здравницах применяется также специальное диетическое питание отдыхающих.

Вместе с тем на лечебных курортах сохраняется и вся структура, присущая просто оздоровительным центрам: комфортные условия расселения отдыхающих и обеспечение их интересными развлекательными и спортивными программами. Поэтому отдых на лечебных курортах всегда стоит намного дороже других видов оздоровительного отдыха.

Лечебно-оздоровительный отдых имеет ряд отличительных черт. Во-первых пребывание на курорте, вне зависимости от типа последнего и заболевания, должно быть длительным, не менее 3-х недель (но на сегодняшний день существуют программы рассчитанные на 7-10 дней). Только в этом случае достигается желаемый оздоровительный эффект. Во-вторых лечение на курортах стоит дорого. Хотя в последнее время стали разрабатываться сравнительно дешевые туры, этот вид туризма рассчитан в основном на состоятельных клиентов, которые все больше ориентируются не на стандартный набор медицинских услуг, а на индивидуальную программу лечения. Еще одна особенность состоит в том, что на курорты традиционно едут люди старшей возрастной группы, когда обостряются хронические болезни или слабеющий организм не в силах справляться с каждодневными стрессами на работе и в быту. Соответственно эти туристы делают выбор между курортами специализирующимися на лечении конкретного заболевания и курортами смешанного типа, которые оказывают общеукрепляющее воздействие на организм и способствуют восстановлению сил.

# Библиографический список

1. Биржаков, М.Б. Введение в туризм [Текст] / М.Б. Биржаков. - Спб.: Издательство торговый дом "Герда", 2000. - 292с.
2. Соколова, М.В. История туризма [Текст] /М.В. Соколова. - М.: Академия, 2004. - 123с.
3. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма [Текст] / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2000. - 254с.
4. Кусков, А.С. Основы курортологии [Текст] /А.С. Кусков, Л.В. Макарцева. - Учеб. пособие. - Саратов, 2002. - 231с.
5. Николаенко, Д.В. Рекреационная география [Текст] /Д.В. Николаенко - М., 2001. - 320с.
6. Ветитнев, А.М. Курортное дело [Текст] / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлева. - М.: КНОРУС, 2007. - 528с.
7. Михайлов, И.В. Физиотерапия для лечения в домашних условиях [Текст] /И.В. Михайлов. - М.: АСТ Астрель, 2003. - 167с.