

Обитічна Коса, Коларівка, Юріївка, Андріївка, Софіївка, Червоне Поле, Осипенко, Новопетрівка. Це місця зупинок, огляду туристсько-екскурсійних об'єктів, привалів для відпочинку на туристсько-екскурсійних маршрутах.

Таким чином, проведене туристсько-екскурсійне районування Запорізького Приазов'я дозволяє зробити висновок в тому, що даний регіон має хороші туристсько-екскурсійні і лікувально-оздоровчі ресурси і функціонально вільні території, на яких можливий розвиток різних видів туристсько-екскурсійної діяльності населення.

## ВПЛИВ РЕКРЕАТИВНИХ ФАКТОРІВ ПРИРОДНИХ ЗАПОВІДНИКІВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (на прикладі Алупкінського ботанічного саду)

АНДРІЙ БІЛОУС

*Львівський державний інститут фізичної культури*

„Істинним прихистком, повсякчас  
відкритим для всіх страждених  
душею, є і буде природа”.

*Г. Лінднер*

Питання про вплив природи на людину і навпаки завжди було відкритим і зараз воно стоїть надзвичайно гостро. Людина є невід'ємною часткою природи. Їх міцний зв'язок відчувається особливо сильно тут, в Алупкінському ботанічному саду, який входить до складу Ялтинського заповідника. Ця територія розташована на південному узбережжі півострова Крим, поблизу Ялти. Побачені тут надзвичайно мальовничі затоки і заплави не залишають байдужим жодного, хто сюди потрапляє. Маємо намір поділитися власним враженням та проаналізувати вплив природи на душевний стан людини на прикладі Алупкінського ботанічного саду.

Почнемо з того, що приїхавши сюди, відчуваєш себе ніби в іншому світі, світі без постійних дзвінків телефону, шуму транспорту, телевізорів і, навіть, без світла. Тут є санаторії, бази відпочинку і маленькі будиночки на пристані для відпочинку. Проте слід віддати перевагу активному відпочинку, адже треба стільки побачити, відвідати цікаві місця. І неважливо — вперше ти тут, чи ні, кожного разу все сприймається інакше. Серед відвідувачів цього саду стало вже доброю традицією на всю ніч підійматися до підніжжя найвищої вершини Криму, гори Ай-Петрі і вранці зустрічати схід сонця. Тут є виділені місця, де можна розводити багаття. Всю ніч ти дивишся на вогнище, забуваючи про свої проблеми і негаразди. Адже це стихія, якою можна милуватися безконечно. Ще у Алупці туристи люблять брати з собою до багаття гітару і співати там

пісні. Навіть байдужа до співів людина, коли чує мелодію про море, починає сміливо підспівувати. І в цей момент ніби щось ламається у характері людини, вона стає більш чуйною і романтичною. Вже доведено, що додому після кількох днів, проведених тут, ти повертаєшся іншим. Багатьох поетів і композиторів, та й звичайних людей ця місцевість надихає на написання поезії і музики. А музика і поезія — це спосіб сприйняття навколишнього середовища.

Отже, людина починає мислити по-іншому, інакше розуміє оточуючих.

Неможливо описати ті відчуття, що охоплюють тебе, коли спостерігаєш за сходом сонця. Це триумф від усвідомлення власної причетності до чогось грандіозного і надважливого, а саме, у народженні нового дня, який принесе за собою нові життя, події і надії на краще. Почуваєшся володарем світу, особливо, коли дивишся при цьому згори на безкрає море, ребристі гори, маленькі містечка у далині.

І все ніби в ореолі сонця, що поступово сходить на небосхилі. Це дуже важливий момент для самоусвідомлення, який додає людині впевненості у власних силах.

Вдень тут можна пройтися з екскурсією чи самому, вивчати численні пагорби, зарослі надзвичайними деревами та кущами, завезеними сюди з цілого світу. По-особливому чарівними є озера у зоряному сяйві. Одне із озер має назву Місячне, у його кришталевому наповненні з настанням сутінок, видно, наче у дзеркалі відбиток величного місяця. У деяких місцях навіть важко пробратися крізь зарості та чагарники. Ці прогулянки дуже важливі. Американський вчений Говард Трамкін з Emory University довів, що можливість прогулянки у нетрях та важкодоступних хащах дозволяє депресивним людям краще справитися зі своїм станом.

Влітку спекотного дня обов'язково виникає бажання скупатися у струменях холодних водоспадів. Адже таких водоспадів немає ніде в окрузі, а то й у цілій Україні, за винятком Карпат. Дорога до водоспадів проводить через луки. Під ногами ніжна зелена травичка. Гріх не скористатися можливістю, зняти взуття і прогулятися босоніж. У цей момент земля віддає тобі всю свою енергію, відчутно стаєш дужчим. Після цього здається, легше справлятися з усіма життєвими стресами. Це ніби у якомусь приладі, замінивши старі батарейки на нові, він починає працювати з більшою потужністю. Ще на цьому місці можна побачити білих лебедів, які гордо пропливають на озерах. Як відомо, це найвірніші плаваючі птахи на світі. За легендою, коли один з них помирає — інший з туги гине. На їхньому прикладі ми вчимося вірності і відданості. Це корисний урок.

Коли йдеш садами і лугами, мимоволі вдихаєш аромат всіх трав, що тут ростуть — це духмяний чебрець і п'янка м'ята і запашна меліса, дурманна лаванда.

Ось подумки ти вже у безтурботному дитинстві, де так само весело співають птахи і сяє ласкаве сонечко, де тебе оточують люблячі люди, які вирішують усі проблеми і не допускають жодної непримності, яка може

трапитися з їх улюбленцем. І на твоєму обличчі вже блаженна усмішка, яка є основою здоров'я і душевного спокою. Повернення у дитинство — це той ефект, якого намагаються досягти психоаналітики, щоб змінити стереотип поведінки пацієнта. Адже, всі проблеми, які виникають у людини, беруть свій початок у дитинстві. Саме у віці до шести років закладається повний сценарій життя, і згідно з ним, люди формують свою поведінку. І ще один цікавий і веселий спосіб: за визначенням великих психотерапевтів, щоб позбутися страху і стресу слід відвідати тутешній аквапарк.

Нарешті тебе поглинає тепле море і ти можеш пливати далеко, аж поки вистачить сили. Пливеш і з кожним порухом руки відчуваєш як очищається кожна клітиночка твого тіла, а з ним поступово і душа.

Час тут летить непомітно. Ось уже й вечір. А те яскраве сонечко, яке ти зустрівач ще так недовго, вже хилиться до горизонту. Але ти не жалкуєш за ним, як це часто буває у місті, адже день пройшов не дарма — він був присвячений особисто тобі і природі. Лець втомлений, повертаєшся у відпочинковий комплекс, в якому ти зупинився. Коли поглянути у вікно, то можна побачити місто у сутінках. Є дні, коли можна спостерігати піротехнічне шоу. Виявляється, що краєвиди з вікна впливають на видужування хворих. Ті, кому пощастило милуватися таким дійством: феєрверками, деревами лікарського саду, відновлюють свої сили значно швидше, ніж пацієнти, погляд яких опирається у стіни. У будиночках первісного типу, де немає світла, запалюють свічки. Але цей факт аж ніяк не пригнічує, бо ти повністю відпочиваєш від цивілізації. Вмиль виникає романтична обстановка. Полум'я свічки кидає на стіни тіні дивовижних форм і розмірів. Маєш нагоду посидіти на самоті і порозмірковувати, як вирішити певні справи у житті. Та в цю мить тобі спадає на думку, що все так далеко, а ще трохи пізніше, що їх взагалі не існує. У світі є тільки ти і цей чудовий куточок природи.

З цього можна зробити висновок, що для відновлення душевної рівноваги, здорового життєвого ритму та загартування в собі сили духу, варто приїжджати на південь Криму.

Тож немає особливої необхідності в деяких випадках застосовувати сильнодіючі ліки. Кілька днів спілкування з природою принесуть значно більше задоволення і користі, в подальшому позитивно вплинуть на формування у нас здорового способу життя.

### Література:

1. Булашаєв А. Я. Місце і роль спортивно-оздоровчого туризму в житті сучасного суспільства // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Х., 2004. — Вип. 7. — С. 273-278.
2. Криницина Т. Ф., Нестеренко Є. В. Туризм як засіб реабілітації і рекреації // Оздоровчі технології фізичної культури і спорту. Збірник науково-методичних праць. — Белгород., 2004. — С. 214.