

РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Автор статьи: студентка Международного Университета КИМЁ в городе
Ташкент, Факультета «Туризм»

Каюмова Рената Ренатовна

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры «Туризм»
Усманова Азизахон Фазыловна

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается спрос на оздоровительный туризм в современном обществе, а также виды оздоровительных туров. Выдвигается прогноз на 2027 год в сфере оздоровительных поездок.

Описывается международный опыт оздоровительного туризма и на примере ряда стран демонстрируются преимущества оздоровительного туризма в Узбекистане.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, ресурсы, цели и воздействие, виды туризма, диетотерапия, бальнеотерапия, климатотерапия, кинезотерапия, физиотерапия, укрепление здоровья, расслабление и отдых, реабилитация, физическая активность, потенциал развития туризма в Узбекистане.

RESOURCE POTENTIAL FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH TOURISM IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN ANNOTATION

This article examines the demand for health tourism in modern society, as well as the types of health tours. A forecast is being put forward for 2027 in the field of health travel.

The international experience of health tourism is described and the advantages of health tourism in Uzbekistan are demonstrated using the example of a number of countries.

Key words: health tourism, resources, goals and impacts, types of tourism, diet therapy, balneotherapy, climatotherapy, kinesiotherapy, physiotherapy, health

promotion, relaxation and rest, rehabilitation, physical activity, tourism development potential in Uzbekistan.

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительный туризм – это форма медицинского туризма, целью которой является укрепление здоровья и улучшение общего благополучия. Люди путешествуют, для того чтобы отдохнуть, поддерживать свою физическую форму, принимать участие в различных медицинских или фитнес-программах, а также насладиться природой и спокойствием.

Оздоровительный туризм может включать в себя различные виды активного отдыха, такие как пешие и велосипедные прогулки, горные лыжи, йога-туры, а также посещение спа-курортов, горячих источников и термальных курортов. Важно, чтобы эти поездки не только приносили наслаждение, но и помогали улучшению здоровья и физической формы.

Основная часть Оздоровительный туризм пользуется большим спросом в современном мире, где все больше людей стремятся к здоровому и правильному образу жизни и постоянному самосовершенствованию. Данный вид туризма также может быть полезным для личностей, которые страдают стрессом и усталостью от ежедневной рутины, помогая им восстановить баланс и энергию.

На данный момент существуют различные виды этого туризма. Стоит выделить данные популярные виды:

1. **Диетотерапия**-специально разработанное сбалансированное питание с соблюдением определённого режима
2. **Бальнеотерапия**-это метод лечения, при котором используются различные природные ресурсы, такие как минеральные и термальная вода, лечебная грязь, а также ванны с добавлением различных добавок (соль, эфирные масла)
3. **Климатотерапия**-это воздействие на организм совокупными погодными факторами, такими как температура и влажность воздуха, интенсивность солнца, скорость ветра, облачность и количество осадков, высота над уровнем моря и атмосферное давление

4. **Кинезиотерапия**-направление в медицине, которое помогает восстанавливаться организму с помощью физических упражнений. Также этот метод известен под названием как лечебная физкультура

5. **Физиотерапия**-это раздел медицины, который использует природные физические факторы для лечения и профилактики различного рода заболеваний. В таком лечении используются свет, тепло, ультразвук и электрические импульсы.

Цели оздоровительного туризма могут быть различными и зависят от личных потребностей и задач туристов. Вот некоторые из главных задач, преследуемых в оздоровительных поездках:

1. Укрепление здоровья.

Одной из главных задач оздоровительного туризма является улучшение здоровья и благополучия. Путешественники могут выбирать разные виды программ и активностей, которые были направлены на поддержку физического состояния, понижение стресса, улучшение психологического здоровья и общего состояния.

2. Расслабление и отдых.

Отправляясь в оздоровительное путешествие, люди получают возможность расслабиться и отдохнуть от ежедневной суеты и стресса. Пребывание в тихой природной обстановке либо в спа-салоне содействует улучшению психологического здоровья и восстановлению сил.

3. Физическая активность и спорт.

Большинство оздоровительных программ содержат в себе физические упражнения и активные виды отдыха. К ним относятся: йога, плавание, трекинг, горные лыжи и прочее. Это помогает сделать лучше физическую форму, укрепить мускулы и суставы, а также поддерживать здоровый стиль жизни.

4. Диеты и питание.

Большая часть оздоровительных курортов разрабатывают и предлагают особые диетические программы и продвигают здоровое питание, способствующие очищению организма, урегулированию веса и улучшению пищеварения.

5. Психологическое благополучие.

Оздоровительные путешествия помогают наладить психологическое состояние, понизить уровень стресса и волнения, повысить уверенность в себе и самооценку, а также научиться преодолевать отрицательные эмоции.

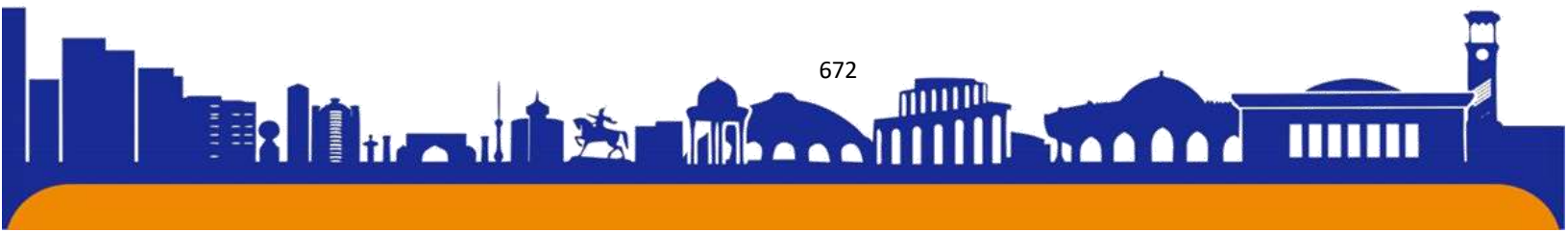
6. Восстановление после тяжелой болезни или травмы.

Для человека, перенесшего заболевание либо травму, оздоровительные поездки могут стать частью процесса восстановления и реабилитации. Особые программы могут поспособствовать в возвращении к обычной жизни и укреплении здоровья после заболевания.

7. Стремление к новым знаниям.

Этот вид туризма также предоставляет возможность познакомиться с новыми местами, культурами и традициями, что расширяет кругозор и обогащает актуальный опыт.

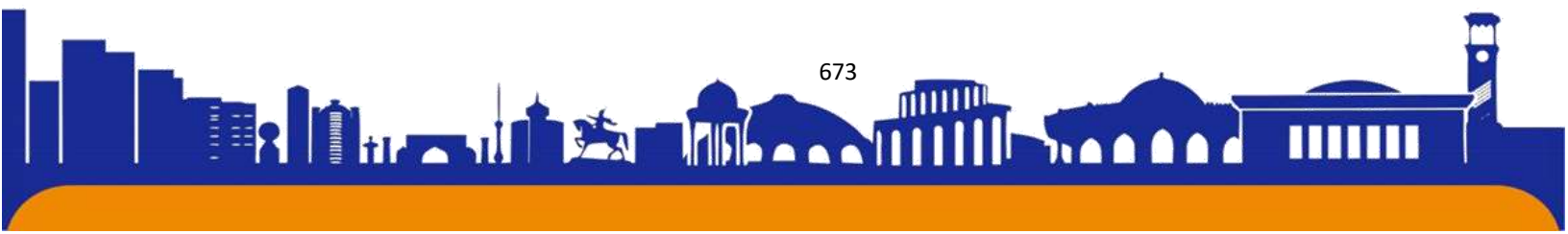
Оздоровительный туризм один из быстрорастущих секторов экономики. С 2012 года по 2019 год поездки по всему миру увеличивались на 8,6% ежегодно и достигли 936,4 миллиона поездок в мире к концу 2019 года. Также увеличивались и расходы на 7,3% каждый год и достигли предела в 720,4 миллиарда долларов США. После пандемии COVID-19 произошел спад, но оздоровительный туризм снова возобновился в 2021-2022 годах. С 2020 по 2022 поездки выросли на 30,2% ежегодно. Прогнозируется, что до 2027 года оздоровительные путевки вырастут каждый год на 14,7%, а расходы на 16,6%





Далее будут представлены страны, которые популярны для посещения туристами:

Швейцария. Швейцария является одним из лучших вариантов для лечебно-оздоровительного туризма: высокий уровень медицины гармонирует с отличным обслуживанием. Система здравоохранения Швейцарии признана одной из наилучших в мире. Их медицинские клиники имеют продуманную инфраструктуру и оборудование высокого качества. Природная красота, чистый воздух и большой выбор спа-услуг играет немаловажную роль. Лечебные курорты такие как Давос и Ленцерхайде специализируются на лечение дыхательных заболеваний, а Вальдштатт и Луцерн занимаются услугами по релаксации. Горные курорты в Альпах концентрируются на активном отдыхе. Тут отдыхающие могут заняться пешими прогулками, прокатиться на лыжах или сноубордах. Также в Швейцарии немало спа-центров с термальными источниками. Они сконцентрированы в таких городах, как Бад Рагац, Лейматтен и Лей Вайсбаден



Израиль. В Израиле оздоровительный туризм включает в себя такие направления, как медицинский туризм, спа-процедуры, лечение минеральными водами, и конечно же отдых на Мёртвом море. Популярный курорт Тверия известен своими минеральными источниками, в этом месте можно пройти курсы по лечению многочисленных заболеваний. Первое, что приходит в голову при упоминании Израиля- это Мертвое море. Оно одно из самых низко расположенных мест на Земле, поэтому в его водах и грязи содержится огромное количество минералов

Индия. Индия считается родиной одной из древних медицинских систем Аюверды, здесь используются различные травы, диеты, массажи для восстановления и оздоровления баланса организма. Также тут зародилась йога. Туристы могут погрузиться в атмосферу йоги и понимания этой древней практике на пляже Гоа. Ришикеш и Дхарамсала одни из популярных мест для духовного развития. С каждым годом все больше людей выбирают Индию в целях лечения, так как тут высоко развита медицина, благодаря квалифицированным врачам, новейшим технологиям и доступным ценам.

Китай. В Китае идет сочетание современных технологий и древних традиций. К традиционной медицине относятся: акупунктура и моксибуция. Они предназначены для лечения различных заболеваний, улучшения самочувствия и понижения уровня стресса. Традиционные практики, как Цигун и Тайцзицюань ориентированы на улучшение здоровья через медитацию, плавание и дыхательные упражнения. Также тут туристы могут опробовать обширную фитотерапию, где используются сотни видов лекарственных растений. Китайские клиники и больницы предоставляют свои услуги по доступным ценам, если сравнивать их с западными странами. Здесь очень развиты: кардиологические операции, пластическая хирургия и лечение бесплодия

Оздоровительный туризм в Узбекистане набирает популярность благодаря сочетанию уникальных природных ресурсов, богатой истории и культурного наследия. Люди выбирают Узбекистан в целях оздоровления из-за большого количества лечебных минеральных источников, доступности и качества медицинских услуг, разнообразного климата, большого количества исторических и культурных памятников.

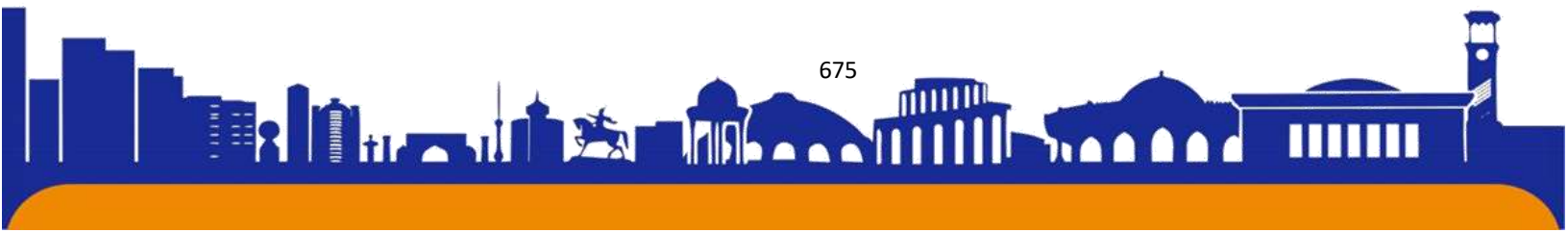
Оздоровительные места по Узбекистану:



Горный санаторий “Заамин” находится на высоте 2 тысячи метров, окружен большим количеством хвойных деревьев. Тут проводятся процедуры и детям и взрослым, имеющих проблемы и заболевания органов дыхания, таких как астма, поллиноз, ринит, бронхит, болезни нервной системы, невроз и различные аллергии. В санатории используются методы лечения натриево-хлорной солью и новейшие ингаляционные оборудования. Недалеко также находится Зааминский государственный горно-арчовый заповедник, который также можно посетить. Также неповторимая гробница “Перпи ойим”, которую посещают женщины, готовящиеся к материнству.



Санаторий “Чимган” считается популярным оздоровительным курортом по всему Узбекистану, который находится в горах Тянь-Шаня. Это место привлекает туристов своими красотами, чистым воздухом и большим количеством лечебных процедур. Санаторий предоставляет физиотерапевтические услуги, такие как магнитотерапия и ультразвуковая терапия. Также тут доступны различные виды лечебных ванн: минеральные, хвойные и солевые. Помимо массажей, тут можно пройти гидротерапию для улучшения иммунитета и улучшения обмена веществ. На территории санатория



имеются спортивные залы и площадки на открытом воздухе для физических нагрузок, также проводятся прогулки по красивым горным местам.

Соляные пещеры Каракалпакстана образовались в результате отложения солей в этом месте и используются для лечения и профилактики дыхательных заболеваний. Тут предлагаются сеансы гелиотерапии, которая заключается в создании специального микроклимата, которые копируют природные соляные шахты. Воздух в таком месте концентрирован микрочастицами соли, это эффективно при лечении респираторных заболеваний. Длительность сеанса 30-60 минут, в зависимости от рекомендаций врача.

Йодовая пещера в Навоийской области уникальное природное образование, которое образовалось в результате геологических процессов, что привело к накоплению большого количества йода и других немаловажных микроэлементов. Йод благоприятно воздействует на улучшение работы щитовидной железы, нормализацию гормонального фона, а также укреплению иммунной системы. Также йод способствует лечению инфекционных заболеваний и ускорению заживлению ран и воспалений. Сеансы проводятся от 30 до 60 минут под наблюдением специалистов.

Заключение

Подводя итог вышесказанного: оздоровительный туризм представляет собой важную и актуальную сферу в нынешнее время. Данный вид туризма предлагает действенные методы восстановления, как физического, так и ментального здоровья. Целый ряд направлений, таких как диетотерапия, бальнеотерапия, климатотерапия, кинезиотерапия и физиотерапия, позволяет каждому найти соответствующий метод для улучшения здоровья. Статистические данные, собранные со всего мира, доказывают быстрый рост, который благоприятно влияет и на экономику.

Оздоровительный туризм в Узбекистане становится популярнее в связи с уникальными природными ресурсами, приятному климату и богатому культурному наследию. Горные санатории, такие как "Заамин" и "Чимган", предоставляют высококачественные медицинские услуги и процедуры, которые направлены на лечение заболеваний органов дыхания, нервной системы и улучшение общего состояния здоровья. Неповторимые природные образования, такие как соляные пещеры Каракалпакстана и йодовая пещера в Навоийской



области, предлагают эффективные методы лечения и профилактики различных заболеваний, применяя природные микроэлементы.

В дальнейшем, Узбекистан с развитием инфраструктуры и усовершенствованием качества услуг, может стать одним из главных центров при выборе туриста в целях оздоровления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Боголюбова С. А.-Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов, 2020г
2. Зорин И. В, Квартальнов В. А- Энциклопедия туризма, 2014г
3. Губа Д. В, Воронов Ю. С- Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис, 2021г
4. <https://med-tourism.uz/ru/>
5. <https://globalwellnessinstitute.org/the-2023-global-wellness-economy-monitor/>