

УДК 796.5:379.8:159.95

Гаврилюк І.М.¹, Гамма Т.В.²

¹студентка, Національний університет водного господарства та природокористування

²доц., Національний університет водного господарства та природокористування

ЕКОТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У сучасному світі проблема збереження навколишнього середовища набуває дедалі більшої гостроти. Урбанізація, індустріалізація та надмірне використання природних ресурсів призводять до значного забруднення повітря, води та ґрунтів, а також до втрати біорізноманіття. У цьому контексті екотуризм виступає як ефективний механізм мінімізації негативного впливу людської діяльності на природу, сприяючи одночасно фізичному та психічному

благополуччю людини, тобто екотуризм є пріоритетом сталого екологічно-економічного розвитку України [1]. Дослідження останніх років демонструють, що екотуризм не лише сприяє рекреації та оздоровленню, але й є потужним засобом підвищення екологічної свідомості населення та розвитку стійких моделей споживання природних ресурсів.

Зростання рівня стресу, психоемоційної напруги та загального перевантаження в сучасному суспільстві робить питання збереження ментального та фізичного здоров'я особливо актуальним. Одним із перспективних напрямів комплексного оздоровлення є екотуризм, що поєднує активну фізичну діяльність, взаємодію з природою та формування екологічної культури.

Екотуризм значно впливає на функціональні можливості організму завдяки фізичній активності, що є його невід'ємною складовою. Активні форми екотуризму, зокрема піші походи, велотуризм, каякінг та альпінізм, сприяють покращенню кардіореспіраторної витривалості, зміцненню опорно-рухового апарату та нормалізації метаболічних процесів.

Окрім фізичних навантажень, важливим фактором є вплив природного середовища на здоров'я людини. Чисте повітря, насичене фітонцидами, має антисептичну дію, сприяє зміцненню імунної системи та зниженню ризику респіраторних захворювань. Головня, О. М. (2023) описує користь «лісових ванн» (сінрін-йоку), які сприяють зниженню рівня гормонів стресу та покращенню загального самопочуття [2]. Показано, що 15-хвилинне перебування в лісі призводить до зниження артеріального тиску, зниження рівня стресу та поліпшення концентрації та ясності розуму. При цьому, певні види дерев позитивно впливають на людину. Так, японський кедр знижує систолічний артеріальний тиск, а кедрі в Кумано Кодо сповільнюють розвиток хвороби Альцгеймера. Лісова терапія є стандартною профілактичною медичною практикою, натхненною синтоїстськими та буддистськими методами лікування та визнано японським урядом ще у 1982 році.

Перебування на природі позитивно впливає на психоемоційний стан людини, зменшуючи рівень стресу, тривожності та депресивних проявів. Психофізіологічні дослідження доводять, що навіть короткочасний контакт із природними ландшафтами покращує когнітивні функції, знижує втомлюваність і сприяє емоційному відновленню

Крім того, екотуризм часто включає практики медитації, йоги та інших оздоровчих заходів. Практика йоги на природі сприяє зниженню

артеріального тиску, покращенню саморегуляції та підвищенню рівня усвідомленості.

Екотуризм сприяє не лише індивідуальному, а й соціальному благополуччю. Спільні подорожі з друзями, сім'єю чи однодумцями сприяють розвитку комунікативних навичок, зміцненню соціальних зв'язків та підвищенню рівня довіри в суспільстві.

Рівненський регіон є одним із перспективних напрямів розвитку екотуризму в Україні. Його природні багатства, зокрема Національний природний парк "Дермансько-Острозький", заказники та лісові масиви, сприяють активному залученню туристів. Територія регіону багата на унікальні екосистеми, мальовничі водойми та рекреаційні зони, які ідеально підходять для відпочинку на природі, екоосвіти та спортивно-оздоровчої активності.

Окремо варто відзначити екологічно-виховний аспект екотуризму. Контакт із природою формує екологічну свідомість, мотивує туристів до відповідального ставлення до навколишнього середовища та збереження природних ресурсів.

Таким чином, екотуризм є потужним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я людини. Він сприяє зміцненню серцево-судинної та імунної систем, підвищенню фізичної витривалості, зниженню рівня стресу та покращенню когнітивних функцій. Соціальні аспекти екотуризму, зокрема колективні подорожі та взаємодія з природою, позитивно впливають на психоемоційний стан людини та сприяють розвитку екологічної свідомості. В умовах глобальних екологічних викликів екотуризм відіграє ключову роль у формуванні стійких моделей розвитку, що поєднують природоохоронну діяльність, рекреацію та здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Шуліка, Б., Сержантова, Ю., Денищенко, Л. Екотуризм: збалансований підхід до відвідування природних місць та його вплив на природні ресурси. *Економіка та суспільство*, 2023. 57. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-57-82>

2. Головня, О. М. (2023). Забезпечення розвитку сталого туризму в умовах глобальних екологічних викликів. *Бізнес Інформ*. 2023. № 9 (548). С. 152-161. <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2023-9-152-161> .