

УДК: 616.395:796.015

Кубатко А.І.¹, Панчук О.О.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Актуальність. Активний туризм стає все популярнішим видом відпочинку серед людей різного віку, адже він поєднує фізичну активність, спілкування з природою і можливість покращити психоемоційний стан. Поширення активного туризму, таких як пішохідні походи, вело-походи,

гірськолижний та водний туризм, актуалізує питання вивчення його впливу на здоров'я людини. Враховуючи сучасний спосіб життя, який часто є малорухливим і напруженим, активний туризм може стати важливою складовою для збереження здоров'я, як фізичного, так і психічного [1].

Водночас, існує низка питань, пов'язаних із можливими ризиками для здоров'я під час активного відпочинку, що робить важливим дослідження цього аспекту. Сучасні дослідження показують, що активний туризм здатний не тільки зміцнити фізичне здоров'я, але й знизити рівень стресу та депресії, покращити загальний психоемоційний стан. З іншого боку, активний туризм може також нести певні ризики, зокрема травми та перенавантаження організму.

Метою дослідження є всебічний аналіз впливу активного туризму на фізичне та психічне здоров'я.

Вплив активного туризму на фізичне здоров'я полягає в:

1. Покращення серцево-судинної системи. Активний туризм сприяє зміцненню серця та кровоносних судин завдяки регулярним фізичним навантаженням, таким як похід, вело-прогулянки, лижні тури. Це покращує кровообіг і знижує ризики серцево-судинних захворювань (гіпертонії, атеросклерозу тощо).

2. Зміцнення м'язів і суглобів. Фізична активність під час активного туризму допомагає зміцнити м'язи та покращити їх витривалість, а також покращує рухливість суглобів. Це важливо для людей, що мають схильність до м'язових болів або остеопорозу.

3. Зниження ваги. Під час активного туризму витрачається значна кількість калорій, що допомагає контролювати масу тіла. Регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню ризику ожиріння та супутніх захворювань (діабету, захворювань серцево-судинної системи).

4. Покращення дихальної системи. Фізичні навантаження під час активного туризму покращують функціонування легенів, збільшуючи обсяг легень і покращуючи ефективність дихальної системи. Підвищена фізична активність сприяє зміцненню дихальної мускулатури.

5. Профілактика хронічних захворювань. Регулярне заняття активним туризмом має профілактичний ефект проти розвитку хронічних захворювань, таких як гіпертонія, цукровий діабет, а також допомагає в боротьбі з депресією та стресом [2, 3, 4].

Вплив активного туризму на психічне здоров'я:

1. Зниження стресу. Заняття активним туризмом сприяють зниженню рівня стресу через виведення організму із стану тривалого напруження. Фізична активність підвищує рівень ендорфінів (гормонів щастя), що допомагає знижувати стрес і покращувати настрій.

2. Зменшення тривожності і депресії. Активний відпочинок у природі, де людина може зосередитись на фізичних навантаженнях, допомагає зменшити тривожність і симптоми депресії. Фізичні вправи стимулюють вироблення нейрон-медіаторів, які позитивно впливають на настрій.

3. Покращення якості сну. Регулярна фізична активність підвищує якість сну, допомагаючи глибше і швидше заснути. Стабільний режим сну також позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та тривожності.

4. Соціальна взаємодія та підтримка. Участь в групових туристичних заходах сприяє розвитку соціальних зв'язків, командної роботи та підтримки. Це допомагає покращити емоційний стан і знижує рівень ізоляції.

5. Підвищення самовизначення та самооцінки. Активний туризм може підвищити самовизначення, оскільки туристи здобувають нові досягнення та подолання труднощів на маршрутах. Це позитивно впливає на їхню самооцінку і загальний психоемоційний стан [3, 5].

Висновок. Активний туризм має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, сприяючи загальному оздоровленню та підвищенню якості життя. Фізичні навантаження, які характерні для активного туризму, позитивно впливають на всі системи організму. Регулярні прогулянки, походи, вело-походи та інші види активного відпочинку зміцнюють серцево-судинну систему, покращують витривалість, знижують ризики розвитку хронічних захворювань і сприяють підтримці здорової маси тіла.

Фізична активність під час активного туризму також сприяє зміцненню м'язів та суглобів, поліпшує роботу дихальної системи та імунної системи, що є важливим фактором для запобігання ряду захворювань. Крім того, активний туризм є ефективним способом покращення загального самопочуття, покращення якості сну і зменшення рівня стресу.

Щодо психічного здоров'я, активний туризм виявляє не менше значення. Він сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, підвищує настрої та самооцінку, покращує емоційний стан через фізичні навантаження та взаємодію з природою. Соціальні аспекти активного туризму також відіграють важливу роль, оскільки він дозволяє зміцнити соціальні зв'язки та покращити психологічний клімат серед учасників в групових турах.

Загалом, активний туризм є чудовим інструментом для зміцнення фізичного і психічного здоров'я, за умови дотримання правил безпеки та фізичних можливостей кожної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Горбатюк В. О., Чернікова О. П. Активний туризм і здоров'я людини. Харків, 2018. С. 27–28.

2. Калініченко Л. І. Основи спортивного туризму: підручник. Київ: Наукова думка, 2017. 149 с.

3. Боднар О. В. Психологія туризму та активного відпочинку. Львів: ЛНУ, 2019. С. 68–90.
4. Мельник С. В. Фізіологія і медицина фізичної культури. Київ: Вища школа, 2018. С. 100–115.
5. Дяченко Т. М. Туризм і здоров'я: вплив туризму на фізичне і психічне здоров'я людини. Одеса: ОДЕУ, 2021. С. 88–101.