

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

УДК 796.012.3:338.48-6:7/8

**ЗДОРОВ'Я В ПОДОРОЖАХ:
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ Й КУЛЬТУРНОГО
СПРИЙНЯТТЯ В ТУРИЗМІ**

Наталія Недовіз, Катерина Моспан

*КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж
імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди, Україна*

Актуальність. У сучасному світі зростає значущість фізичної активності й культурного сприйняття в контексті туризму. Люди дедалі більше віддають перевагу здоровому способу життя й мають бажання отримати якнайбільше задоволення від своїх подорожей, які не лише розширюють горизонти й поліпшують настрій, але мають і значний вплив на фізичне й психічне здоров'я. Рекреаційний туризм – це індустрія відновлення духовних, фізичних, моральних, етичних сил, яка передбачає широкі можливості для надання послуг. Рекреація, від латинського «*rescreatio*», означає відновлення. Відпочинковий туризм вважають формою активного туризму в межах спортивного дозвілля, з певними обмеженнями фізичних навантажень [4].

Мета дослідження – довести дієвість використання подорожей у поліпшенні здоров'я.

Результати дослідження. Користь подорожей для поліпшення стану здоров'я загальновідома, адже вони надають змогу зберігати фізичну активність. Це можуть бути піші чи велопогулянки в гірських місцевостях або сплав по річці, катання на лижах, а також безліч видів активного відпочинку в Карпатах України, на березі Чорного моря, відомого своїми

пляжами, морськими прогулянками, архітектурою і культурним життям, що позитивно впливає на фізичний стан, підвищує витривалість, зміцнює м'язи й поліпшує кровообіг, а також збільшує рівень енергії. Україна, яка славиться природними та культурними багатствами, приваблює туристів з усього світу своїми вишуканими рекреаційними зонами.

Під час мандрівок знайомимося з різноманітними культурами, традиціями й кухнею, що сприяє розширенню нашого культурного сприйняття та розвитку культурного інтелекту, що також може мати позитивний вплив на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу, підвищуючи насолоду від життя й рівень задоволення. Іншим важливим аспектом є підвищення самооцінки та поліпшення самосвідомості. Подорожі дають можливість випробувати себе в незвичних умовах, розв'язувати несподівані проблеми, встановлювати зв'язки з новими людьми. Це допомагає нам зростати як особистостям, поліпшувати навички управління стресом й адаптації до змін.

Окремим видом є спелеотуризм – один із найбільш технічно й психологічно складних видів туризму. Його складність полягає в проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості (до 100 %) й невисокої температури повітря. Усе це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхування, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод [2]. Це покращує загальний стан здоров'я, фізичну витривалість і координацію через активний рух під час екскурсій і підземних подорожей.

Однак спелеотуризм також може бути пов'язаний з певними ризиками, зокрема травмами у разі падінь або неправильного використання екіпірування, а також можливим погіршенням здоров'я через перенапруження або стрес під час

екстремальних ситуацій. Цей вид туризму не для всіх, слід мати належне тренування й знати свої можливості перед тим, як займатися спелеотуризмом. Залежно від мети й категорії складності, кожен турист повинен мати засоби захисту для забезпечення життєдіяльності. До них належить спеціальне взуття й одяг з підвищеним рівнем тепло- й гідронепроникності.

Туризм й екскурсії – дієві засоби виховної, культурно-масової і оздоровчої роботи. Велику роль у її здійсненні відіграє, зокрема, сімейний туризм. Ефективність сімейного туризму значно залежить від компетенції батьків у цьому питанні [3]. Сімейний відпочинок сприяє зміцненню стосунків між членами родини, що теж може позитивно впливати на психологічний стан, емоційне та психічне здоров'я, зменшуючи стрес, поліпшуючи настрій і загальний стан емоційного благополуччя.

Україна – це великий рекреаційний комплекс, для розвитку якого треба створити інформаційно-рекламну систему. У країні існують чудові можливості для пішохідних, гірських та альпіністських видів відпочинку, зокрема скелелазіння. Україна має значні переваги в рекреаційній сфері, проте вона вимагає подальшого розвитку. Особливість близького розташування до розвинених країн дає змогу Україні залучати іноземні інвестиції, співпрацюючи з туристичними компаніями. Однак у країні існують застарілі рекреаційні комплекси й має місце нестача фінансування для туристично-рекреаційної галузі.

Висновок. Отже, здоров'я у подорожах – це не лише приємний бонус від відпочинку, але й важливий чинник, що впливає на наше загальне благополуччя. Підтримуючи фізичну активність і культурне сприйняття під час подорожей, ми отримуємо задоволення від мандрівок, стаємо більш здоровішими, щасливішими й розумнішими. Відпочинок, фізичне й інтелектуальне омолодження людей – одні з головних завдань туризму.

Список використаних джерел

1. Кобеньок Г. В., Козиненко І. І. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Черкаси, 2010. Вип. 191. Ч. 3. С. 54–59.
2. Король О. Д., Крачило М. П. Менеджмент туризму : навч. посіб. Київ : Знання, 2009. 248 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
4. Рекреаційний туризм. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Рекреаційний_туризм

УДК 796.035:379.8:332.143

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

Наталія Бондарчук

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Актуальність. Оздоровчо-рекреаційна робота з широкими верствами населення в місцевих громадах ґрунтується на природній потребі людей у фізичному здоров'ї та фізичній активності. Сучасна активна оздоровча рекреація повинна характеризуватися ознаками не тільки рухової активності людей, а й сучасною науково-методичною базою і системністю надання рекреаційних послуг. Тільки такий підхід може забезпечити бажані ефекти: біологічний (відновлення функції організму), соціальний (засвоєння нового соціального досвіду), культурно-аксіологічний (засвоєння культурних цінностей),