

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ В НИЗЬКОГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Толчєва Ганна¹, Саєнко Володимир²

¹Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава

²Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради, Кременчук

Анотація. У статті представлений матеріал щодо усвідомлення суспільством принципів здорового способу життя та необхідності участі в оздоровчих заходах, серед яких надзвичайно важливим є рекреаційний туризм. *Мета дослідження* є теоретичне обґрунтування проблеми підвищення фізичної активності різних верств населення та доведення ефективності широкого використання рекреаційного туризму в низькогірській місцевості. *Матеріал і методи.* У дослідженні застосовуються емпіричні методи дослідження щодо підвищення фізичної активності різних верств населення за допомогою рекреаційного туризму. *Результати.* Доведено, що вибір способу життя залежить тільки від людини, тому профілактика здоров'я та лікування багатьох захворювань завдяки рекреаційному туризму, в тому числі в гірській місцевості, має відігравати важливу роль для різних верств населення.

Ключові слова: рекреаційний туризм, низькогірська місцевість, здоровий спосіб життя, фізична активність.

Вступ. Індивідуальне здоров'я людини, безсумнівно, є найвищою цінністю, про яку людина повинна дбати на кожному етапі свого життя. На державному рівні – це вимірний індикатор цивілізаційного прогресу певного суспільства, що відображає комплексний вплив біологічних, соціальних та політичних факторів (Тишко, 2024). Основні проблеми зі здоров'ям було б легше контролювати та вирішувати, якби суспільство більше усвідомлювало необхідність дотримання принципів здорового способу життя, які можна коротко підсумувати та популяризувати в наступних найважливіших групах питань: виховання особистої гігієни, особистої та колективної безпеки, здорового харчування, фізичної активності, турботи про психічне здоров'я, вплив психоактивних речовин на організм, міжособистісні стосунки, вплив умов життя та навколишнього середовища; глибинні знання про принципи профілактики окремих захворювань; навчання вмінню самооцінювання стану власного здоров'я; ознайомлення з епідеміологією захворювань, їх причинами та методами профілактики; ознайомлення з проблемами здоров'я, які найчастіше виникають у дітей, дорослих та людей похилого віку, тобто специфікою захворювань населення; підвищення обізнаності про існування генетичних та екологічних факторів у формуванні індивідуального здоров'я; популяризація медико-біологічних, психолого-педагогічних аспектів профілактики здоров'я; поширення знань про основні проблеми здоров'я різних груп населення; поширення методів зміцнення здоров'я на різних рівнях освіти; формування здорової поведінки у оточення; тощо. Кожне із зазначених вище питань становить окрему проблему актуальності оздоровчої освіти та збільшенні фізичної активності для різних верств населення. Одним із ефективних оздоровчих засобів у даному напрямку може використовуватись рекреаційний туризм в низькогірській місцевості.

Мета дослідження. Теоретичне обґрунтування проблеми підвищення фізичної активності різних верств населення та доведення ефективності широкого використання рекреаційного туризму в низькогірській місцевості.

Матеріали і методи дослідження. Наголошення на дотриманні здорового способу життя через рухову активність висвітлено у ряді наукових розробок (Саєнко & Толчєва, 2019; Толчєва та ін., 2019; Myronenko, 2022; Tomich & Saienko, 2024), серед яких вагома їх частина приділяється програмам, системам, практикам для людей різного віку (Полулященко та ін., 2018, 2020; Шабанова, 2010; Hryshchenko, 2024; Myronenko, 2022). Система рекреаційної індустрії описується у джерелах (Саєнко et al., 2024; Толчєва та ін., 2023; Tolchieva, 2023). Щодо туризму, у відкритих джерелах надаються як загальні вимоги функціонування цієї галузі (Saienko et al., 2020), так і види рекреаційно-оздоровчого туризму (Кашуба та ін., 2016; Мулик, 2015; Носирєв, 2024), а також використання туризму на практиці окремими віковими групами (Butenko et al., 2017; Mulyk et al., 2024). Проте широке застосування рекреаційного туризму в низькогірській місцевості різними верствами населення вимагає проведення додаткового наукового обґрунтування.

Результати дослідження та їх обговорення. Вже багато років на основі спостережень Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) відомо, що сукупність факторів, що впливають на здоров'я, можна представити за такою схемою: 40% – здоров'язберігаюча поведінка, включаючи рекреаційну та туристичну діяльність; 20% – умови навколишнього середовища, в яких оздоровчий та курортний туризм, безумовно, відіграє важливу роль; 25% – генетичні захворювання; 15% – стан охорони здоров'я та відновної медицини.

Безперечно, туристично-рекреаційну діяльність цілком можна віднести до однієї з перших двох детермінант здоров'я. Слід також пам'ятати, що стрес і професійні захворювання спричиняють певні витрати, наприклад, у США вони оцінюються в 300 мільярдів доларів на рік. Подібно високі витрати також виявлено для більшості країн світу. В свою чергу, основні сприятливі адаптаційні зміни, які є результатом комплексної фізичної активності, включають, серед іншого:

- вміння висловлювати оцінки та почуття до себе та інших,
- наполегливість у самореалізації та пов'язана з цим радість від активності,

- протидія однобічності та монотонності на користь універсальності та альтернативних форм дій,
- сприяння досягненню особистих, соціальних та естетичних цінностей,
- стимулювання розвитку моторики та підвищення фізичної форми,
- формування спонтанної відповідальності за себе та інших, – полегшення прийняття рішень і морального вибору, а також зміна особистих цінностей, пов'язаних із турботою про здоров'я в широкому розумінні.

Рухова активність у формі рекреації є надзвичайно важливим лікувально-профілактичним чинником як вторинної, так і первинної профілактики. У рамках цього можна запроваджувати елементи фізичної рекреації та оздоровчого туризму та заохочувати різні верства населення брати участь у так званих здорових зустрічах, темою яких буде здорове харчування та гомеопатія, і які будуть організовані в середовищі та в умовах доброго самопочуття, таких важливих для збереження здоров'я. Для цих цілей може служити підготовка оздоровчих програм, анімація здорового відпочинку, ігор та фізичних вправ, фітнес-програми та відповідне обладнання для активного оздоровчого туризму (гірські велосипеди, спортивне обладнання та спеціальне обладнання щодо безпеки під час відпочинку).

Заохочення активного гірського туризму може мати вирішальне значення в цьому випадку. Звичайно, ступінь складності конкретного маршруту чи вміння орієнтуватися в горах – це лише приклади елементів, які відіграють основоположну роль у підготовці такого туристичного продукту.

У результаті виконання специфічних рухових дій, а саме походу околицями низькогірської місцевості, у корі головного мозку людини стимулюються рухові центри: відчуття рівноваги, тактильні, органічні та опорно-рухові відчуття. Людина, яка займається удосконаленням навичок пересування околицями низькогірської місцевості, не тільки всебічно підвищує абсолютний рівень своєї фізичної працездатності, але й має можливість подумки відірватися від проблем, які її хвилюють. У той же час, під час фізичних вправ кисень повинен постачатися до робочих тканин, що, особливо в гірському середовищі, додатково

прискорює функціонування систем кровообігу та дихання, а отже запобігає їх передчасному старінню та збільшує здатність кровопостачання центральної нервової системи.

Так, перші згадки про оздоровчий туризм датуються 2000 роками тому, коли греки подорожували Середземномор'ям до місць з користю для здоров'я: місць купання або джерел мінеральної води. Перша державна організація, пов'язана з туризмом, була створена в Новій Зеландії в 1901 році. В Європі початок оздоровчого туризму можна простежити в Англії XVIII століття. З розвитком промисловості, починаючи з 19 століття, спостерігається розвиток туризму та динамічний розвиток європейських курортів.

З початку 1950-х років туризм був визнаний важливою сферою людської діяльності в даному середовищі та важливим фактором формування здоров'я людини. У той час з'явилися терміни «медичні подорожі», «оздоровчий туризм», «охорона здоров'я населення» (глобальна охорона здоров'я). І саме в цій концепції широкого розуміння охорони здоров'я у 1980-х роках була помічена можливість зробити традиційний туризм більш привабливим, пропонуючи СПА-процедури, фізіотерапію, програми харчування та релаксації, і, перш за все, фізичні та рекреаційні заходи під час перебування на курорті з кліматичними цінностями. Є тут і елементи, пов'язані з гірським туризмом.

У сучасному світі змінюється поняття як пасивного, так і активного відпочинку, що позначається на психічному та фізичному стані відпочиваючої людини. Такі функції може виконувати активний, лікувальний і курортний туризм. Проте багато видів висококваліфікованого туризму (гірський туризм, пізнавальний туризм, природний туризм, екотуризм, паломництво, спортивний туризм та інші) також мають користь для здоров'я, як з точки зору психічної, так і фізичної регенерації.

Звичайно, лікувальний ефект від перебування в санаторії найбільш ефективний на курортах з кліматичними та бальнеологічними умовами, відомими протягом багатьох років. У таких місцях вплив здорового мікроклімату може значно посилити програму активного відпочинку. Оздоровчий туризм – це

свідома та добровільна поїздка за межі місця проживання на певний період у вільний від роботи час з метою відновлення сил організму завдяки активному фізичному та розумовому відпочинку. Тому метою рекреаційного туризму є:

- біологічне відновлення завдяки веденню відповідного способу життя за допомогою рекреаційного туризму; ця мета може включати різні форми фізичної активності під час туристичного походу, які мають науково підтверджену сприятливу дію на індивідуальне здоров'я людини різного віку;

- використання різноманітних технік релаксації під час туристичного перебування, які можна використовувати в повсякденному житті;

- включення активного туриста в програму туристичного перебування, що розуміється як рухова активність, що має дуже широкий благотворний вплив на організм людини;

- набуття та відпрацювання навичок активного відпочинку відповідно до медичних рекомендацій із застосуванням для цього кліматолікування;

- правильне харчування під час туристичного перебування відповідно до медичних рекомендацій щодо здорового харчування.

У сфері рекреаційного туризму існує чотири основні цінності, які відносяться до оздоровчих атрибутів. Можна говорити про оздоровчий вплив туризму на фізичний стан людини (підвищення фізичної працездатності та підготовленості туриста завдяки залученню до специфічних форм рухової активності), усунення стресу та розумової втоми в рамках широкого розуміння психопрофілактики, пасивний вплив природного середовища даного курорту та різноманітні форми екскурсійного туризму, які також можуть сприяти зміцненню здоров'я. Наприклад, у туристичній та курортній пропозиції Німеччини та Австрії, крім таких переваг, як природні географічні умови та краса Альп, а також дуже високий рівень туристичних послуг, можна помітити величезну насиченість пропозиціями оздоровчого туризму.

Додатково можуть реалізовуватися такі програми як: оздоровча діяльність, здоровий відпочинок, здорове харчування – гомеопатія, здорове довкілля, досягнення доброго самопочуття або активне дослідження гірських місцевостей

та анімація здорового відпочинку. Це досягається шляхом оснащення туристичних закладів оздоровчо-рекреаційними засобами, такими як: спортивні споруди, доріжки, скеледроми, програми харчування, методи релаксації, виживання, оздоровчі програми для окремих груп захворювань. Такий широкий спектр оздоровчих програм спонукає, серед іншого, до участі в гірському туризмі.

Важливість екологічної поведінки людини та участі в туристичній діяльності зростає. Підкреслюється підвищена роль людського прагнення до фізичної підготовки та витривалості (фізичної витривалості) та покращення психічного здоров'я, а не домінування пізнавальних та естетичних цінностей під час участі в активному туризмі.

За прогнозами Всесвітньої туристичної організації (ВТО), в найближчі роки в туризмі, в тому числі гірському, крім соціальних, освітніх, естетичних і пізнавальних цілей, важливу роль відіграватимуть оздоровчі цілі, оскільки:

- активний рекреаційний туризм залучає пізнавальні та розвивальні інтереси, що слугують для релаксації організму;
- зростає соціальна обізнаність щодо впливу активного рекреаційного туризму на здоров'я,
- рекреаційний туризм знімає та послаблює фізичну та розумову втому;
- стає все більш поширеним знання про те, що активний рекреаційний туризм може забезпечити фізичну форму та здоров'я, а також звільнити вас від повсякденної одноманітності.

Серед психологічних факторів, що зміцнюють психічне здоров'я, одним із найважливіших при пересуванні околицями низькогірської місцевості є навчання співпраці в групі, що характеризується відповідальністю за себе та інших. Різноманітні ситуації, безумовно, є стимулятором для корекції особистості та ущільнення соціальних контактів.

Обговорюваний ефект багаторазово посилюється перебуванням у природному середовищі. Спілкування з природою означає не тільки чисте, насичене киснем повітря, але й такий необхідний спокій, втечу від телефонів і

проблем, що постійно турбують. Це контакт із живою природою, близький до людини, що дає можливість відчувати хвилину тиші та естетичні роздуми, які передбачають спостереження за барвистим, різноманітним ландшафтом. Встановлено, що в станах підвищеної збудливості, агресивної напруги і тривоги – кольори, запахи і чари природи є набагато ефективнішим лікувальним засобом. Сформована взаємодія в процесі рекреаційного туризму включає:

- стимулювання розвитку специфічної нервово-психічної чутливості, пов'язаної з відчуттям рівноваги, а також глибоких тактильно-органічних відчуттів;

- формування відповідальності за себе та інших, а також уміння співпрацювати та створювати сприятливі соціальні стосунки, і водночас зберігати необхідну незалежність та здатність запобігати нещасним випадкам та готовність допомагати іншим у горах;

- формування системи самоорієнтації, самоконтролю та реальної самооцінки, особливо відповідно до власних можливостей, і отримання задоволення від наближення до їх межі або ситуативного перевищення, що дає відчуття підвищеної компетентності.

Висновки. Суспільство має усвідомлювати, що здоров'я людини визначається трьома основними факторами: генетичною схильністю, екологічними умовами та способом життя. Людина мало впливає на перші два, але спосіб життя залежить тільки від неї, тому профілактика здоров'я та лікування багатьох захворювань завдяки рекреаційному туризму, в тому числі в гірській місцевості, має відігравати важливу роль. Підвищена концентрація уваги, пов'язана з походом у гори, може бути використана для пізнання реакцій власного тіла, сприяння самоконтролю і закріпленню координаційних навичок. Спільний піший похід з іншими людьми розвиває соціальні контакти та формує спонтанну та розсудливу відповідальність за себе та інших.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку спрямовані на доведення важливості ролі кваліфікованого персоналу в ефективному управлінні організаціями оздоровчої, спортивної та рекреаційної спрямованості.

Список використаних джерел

Reference

- Кашуба, В.О., Гончарова, Н.М., & Бутенко, Г.О. (2016). Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 19–25.
- Мулик, К.В. (2015). *Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів*: монографія. Харків: ФОП Бровін А.В.
- Носирєв, О.О. (2024). Лікувально-оздоровчий туризм: тенденції та стратегічні вектори розвитку. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*, 20, 321–331.
- Полулященко, Ю.М., Саєнко, В.Г., Толчєва, Г.В., & Śliwa, S. (2020). Педагогічні засоби фізичного виховання та оздоровчих систем й практик в сучасному застосуванні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*: Зб. наук. праць. Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 1(332), 177–193.
- Полулященко, Ю.М., Толчєва, Г.В., & Саєнко, В.Г. (2018). Конгломерація спортивно-оздоровчих програм в тренувальному процесі представників різних видів спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*: Матер. І Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ, 168–170.
- Саєнко, В.Г., & Толчєва, Г.В. (2019). Управління оздоровчим ресурсом спортсмена на шляху до вищої майстерності. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 114–118.
- Саєнко, В.Г., Толчєва, Г.В., & Śliwa, S. (2024). Педагогічні положення підготовки фахівців для сфери фізичної культури, спорту та рекреації. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*:

- Зб. матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук: Методичний кабінет, 331–339.
- Тишко, Д.Ф. (2024). *Державна політика забезпечення розвитку медичного туризму: монографія*. Житомир: ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 300.
- Толчева, Г.В., & Огар, А.В. (2023). Функціональні обов’язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров’я людини*: Зб. тез наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 221–223.
- Толчева, Г.В., Саєнко, В.Г., & Червоняк, В.В. (2019). Структура управління спортивно-оздоровчою організацією. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*: Матер. II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ, 110–112.
- Шабанова, Н.С., Саєнко, В.Г., & Толчева, Г.В. (2010). Фітнес на основі східних оздоровчих систем. *Проблеми та перспективи розвитку культури здоров’я особистості в соціальному контексті*: Зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 116–121.
- Butenko, H., Goncharova, N., Saienko, V., & Tolchieva, H. (2017). Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), Article 6, 34–39. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1006>
- Hryshchenko, S. V., Kurtova, H. Yu., Bashtovenko, O. A., Tolchieva, H. V., & Kvak, O. V. (2024). Physical activity as a component of a healthy lifestyle of Ukrainian adolescents aged 11–14. *Modern Pediatrics. Ukraine*, 6(142), 104–112. [https://doi.org/10.15574/SP.2024.6\(142\).104112](https://doi.org/10.15574/SP.2024.6(142).104112)
- Mulyk, K., Skaliy, A., Mukazhanov, N., Ostrowski, A., Paievskyi, V., & Abdula, A. (2024). Influence of volleyball and sports and health tourism on the physical, mental and social state of schoolchildren and students. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 28(1), 31–37.

- Myronenko, S., Dzhyim, V., Prots, T., Kubatko, A., & Saienko, V. (2022). Formation and activation of a healthy lifestyle through sports. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, Special Issue 12/02-XXXI, 36–40.
- Saienko, V., Mezentseva, I., Tolchieva, H., & Salkova, I. (2020). Efficiency of tourism operators' and tourism agents' activities in the market of tourist services of Ukraine. *Journal of Environmental Management and Tourism*, XI, 8(48), 1960–1966. <https://journals.aserspublishing.eu/jemt/article/view/5797>
- Tolchieva, H. (2023). *Recreational industry system: basic management, pedagogical approach, health effect: Monograph*. Opole: Publishing House ANS-WSZiA, 270. ISBN: 978-83-66567-57-3
- Tomich, L., & Saienko, V. (2024). Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle. *Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations: Monograph*. Opole: Publishing House of the Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 335–344. ISBN 978-83-66567-68-9

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів**Ганна Толчєва**

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Україна

<https://orcid.org/0000-0001-7023-8194>

Володимир Саєнко

Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2736-0017>

Отримано: 23.03.2025. Прийнято: 26.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
