

А.А. Тучапець

Львівський інститут економіки і туризму,

AnastasiiaTuchapets@gmail.com

Т.І. Божук

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка,

tbozhuk@gmail.com

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТУРИЗМУ НА ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУСПІЛЬСТВА

Фітнес-туризм є елементом фізичної рекреації та новим видом туризму, який активно почав розвиватись останнім десятиліттям. Основною ідеєю фітнес-туризму є поєднання організованих спеціально розроблених фітнес-програм, що залежать від мети туриста (схуднення, набір м'язової маси, покращення загального стану здоров'я, підготовка до змагань, зняття напруження тощо) з подорожами, що дає можливість економити час.

Завдяки туризму людина не лише розширює кругозір, а й бореться із нестабільним психоемоційним станом, депресією тощо [1]. Тому, останніми роками збільшується чисельність туристів та мандрівок, розширюється асортимент пропонованих туристичних послуг, вивчаються та пропонуються нові туристичні дестинації, таким чином туризм став важливою ланкою економіки XXI століття.

Проте, останніми роками у суспільстві часто говорять про зменшення рухової активності, що є причиною багатьох проблем зі здоров'ям. Хоча більшість населення усвідомлює користь рухової активності, однак, мало хто знаходить час у щільному графіку чи бажання для цього. Розвиток технологій призводить до того, що люди рухаються менше; збільшення кількості офісних робіт призводить до малорухливості; шалений ритм міст, стреси, депресії, втота не є стимулом для активного способу життя. Таким чином, фітнес-туризм дає змогу економити час, поєднавши заняття фітнесом та подорож. Фітнес-туризм має як туристичні так і фітнес-переваги.

До туристичних переваг відносять наступні:

1. Знайомство та вивчення нових територій, культур, традицій;
2. Отримання позитивних емоцій, боротьба зі стресом;
3. Процес комунікації з новими людьми, розширення кола знайомств;
4. Обмін досвідом.

До фітнес-переваг можна віднести наступні:

1. Поліпшення мобільності.

Заняття фітнесом корисні для кісток, суглобів та м'язів. Він зміцнює м'язи, які утримують кістки разом роблячи структуру тіла міцнішою, таким чином є рішенням до зниження ризику травматизму.

2. Управління болем.

Фізичні навантаження корисні для пацієнтів з артритом, фіброміалгією та іншими подібними проблемами; при хронічних болях, особливо в області нижньої частини спини, шиї, стегна та коліна.

3. Контроль та стабілізація ваги.

Фізична бездіяльність – це головна причина надмірної ваги та ожиріння, тому поєднання фізичних вправ і правильної дієти допомагає схуднути, а також позбутися багатьох захворювань, які виникають внаслідок набору значної жирової маси.

4. Покращення роботи серцево-судинної системи, статевої системи та опорно-рухового апарату.

5. Зниження ризику деяких видів онкологічних захворювань.

Існує прямий зв'язок між фізичними вправами та меншим ризиком раку товстої кишки та молочної залози. Регулярні фізичні навантаження також знижують ризик раку ендометрію та раку легенів.

6. Зниження ризику розвитку Діабету 2 типу.

Регулярні фізичні вправи корисні для метаболічної системи організму. Це не лише знижує ризик розвитку діабету, але і ризик метаболічного синдрому.

7. Зміцнення кісток та покращення тонусу м'язів.

8. Покращення роботи мозку, концентрації, уваги та сну.

9. Збільшення тривалості життя.

10. Зниження ризику інфекційних захворювань.

11. Збільшення енергії.

12. Зниження рівня стресу, зняття психоемоційного напруження, боротьба з депресією, завдяки вивільненню ендорфіну.

13. Покращення нейрогенезу.

14. Покращення пам'яті, вивільнення дофаміну, що допомагає боротися із залежністю, допомагає розслабитись та підвищує креативність [2, 3].

Отже, фізична активність відіграє важливу роль у покращенні загального стану здоров'я, є профілактикою або лікуванням певних захворювань та проблем. У свою чергу, туризм має ряд інших переваг для покращення загального стану організму туриста. Поєднавши фітнес та туризм, сформувавши напрям туризму – фітнес-туризм, туристи мають змогу оздоровитись, розпочати боротьбу з певними проблемами організму, збільшити тривалість життя, стати щасливішими, а також розширити світогляд, відвідати нові туристичні дестинації та раціонально використовувати час завдяки комплексному підходу даного виду туризму.

Література:

1. Cordes K. Applications in recreation and leisure for today and the future [Електроннийресурс]. – Режим доступу: <https://www.sagamorepub.com/sites/default/files/201807/applicationsinrecli.pdf>
2. Арефьев В. Г. Практикум учителя фізичної культури : метод. посібник для студентів навч. закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арефьев, О. В. Андреева, Н. Д. Михайлова. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. – 400 с.
3. Глухих В. І., Сиромятников М. М., Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань студентів. Навчально-методичний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ, 2013 р. – 51 с.