



ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Автор статьи: студентка Международного Университета Кимё в г. Ташкенте,
Узбекистан

Хван Милана Вениаминовна

Научный руководитель: Старший преподаватель кафедры туризм в
Международном Университете Кимё в г. Ташкенте, Узбекистан

Усманова Азизиахон Фазыловна

The impact of active tourism on human physical and mental health

Author of the article: Student of the International Kimyo University Kimyo in
Tashkent, Uzbekistan

Khvan Milana Veniaminovna

milanhvan2@gmail.com

Scientific supervisor: Senior lecturer of the Department of Tourism Tashkent
International University Kimyo,
Tashkent, Uzbekistan

Usmanova Azizakhon Fazylovna

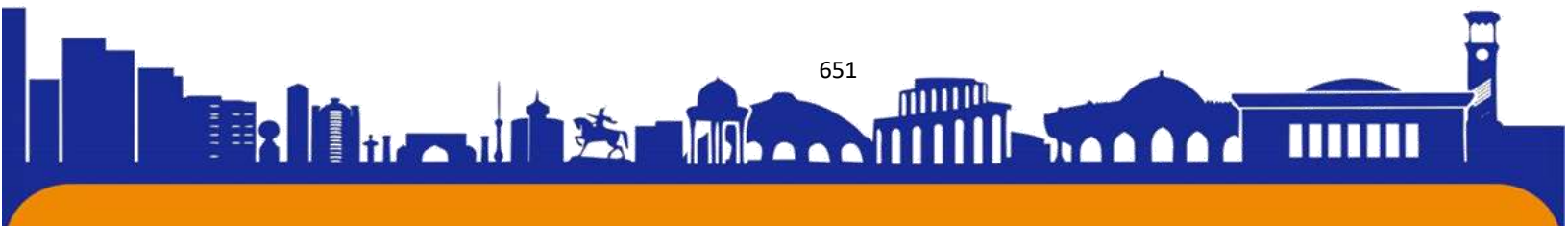
azizahonusmanova71@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье мы рассматриваем влияние туризма на физическое и психическое здоровье человека. Тема исследования связана с актуальными запросами современного общества, где здоровый образ жизни и психологическое благополучие становится все более важным. Туризм как способ смены обстановки может оказать значительное воздействие на общее состояние человека.

Ключевые слова: туризм, спорт, путешествие, здоровье, отдых, душевное состояние, спортивный туризм, активный отдых.

INFLUENCE OF ACTIVE TOURISM ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF A HUMAN





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

Abstract: In this scientific article, we consider the impact of tourism on human physical and mental health. The research topic is related to the current challenges of modern society, where the pursuit of a healthy lifestyle and psychological well-being is becoming increasingly important. Tourism as a way of changing the environment and active recreation can have a significant impact on the general human condition.

Keywords: tourism, sports, travel, health, rest, state of mind, sports tourism, active recreation.

ВВЕДЕНИЕ

Всем известно, что в современном мире путешествия духовно обогащают нас, развивают личные качества и полностью влияют на наше душевное состояние. Но самое главное, они очень полезны для физического и психического здоровья человека. Кроме того, это исследование дает некоторое подтверждение того, что активный туризм является одним из наиболее важных факторов благополучия и здоровья людей.

Основная цель этого исследования - определить, что такое активный туризм и каково значение активного туризма для здоровья человека.

Туризм – это поездка, временная смена места своего пребывания в другие страны и города, в том числе на территории своей страны для того, чтобы получить удовольствие, наслаждение и отдых, а также, чтобы улучшить свое здоровье, психологическое состояние, узнать что-то новое для себя, расширить свой кругозор и открыть новые для себя места земного шара.[1]

Сегодня туризм набирает все больше и больше популярности. И с увеличением числа людей, путешествующих по всему миру, вопросы, связанные с влиянием туризма на здоровье, становятся все более актуальными. Наша статья поможет разобраться в механизмах, через которые туризм влияет на физическое и психическое благополучие, а также предоставит рекомендации для тех, кто стремится поддерживать свое здоровье во время путешествий.

Основная часть

Активный туризм — это путешествие, основанное на активном движении по определенному маршруту с использованием физических нагрузок. Маршруты активного туризма различны по сложности и имеют множество вариантов, поэтому активный туризм подходит как новичкам в этом бизнесе, так и





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

профессионалам. В настоящее время туризм является одним из самых интересных видов деятельности, поскольку он затрагивает все сферы жизни и даже меняет окружающую среду. Это влияет на эмоциональное, физическое и психическое состояние человека и заряжает его хорошим настроением на весь день [2].

Существует много разных видов активного туризма.

Пеший туризм — это прогулка туриста без использования транспорта, один из самых известных видов туризма. Его положительные качества - доступность и полезность для любого человека, независимо от возраста и физической подготовки, а также умение правильно выбирать маршрут. Из всех видов туризма пеший туризм является самым живописным и легким, потому что он не требует подготовки. Туристическая деятельность помогает людям осознать и пересмотреть свое жизненное положение. В походе туристы укрепляют организм, улучшают здоровье, повышают такие качества, как выносливость, терпение, стойкость и сила духа, приобретают новые навыки и способности, учатся преодолевать сложные препятствия. Походы не требуют никакого специального снаряжения. Пешие прогулки в основном проводятся летом, и не так много зимой. Походы зимой обычно проводят специалисты, потому что передвигаться по снегу намного сложнее, это требует определенной подготовки. Влияние ходьбы на здоровье человека неоспоримо. Ходьба укрепляет сердечно-сосудистую систему, а также благоприятно влияет на иммунную систему. Ходьба нормализует уровень холестерина и улучшает работу легких, а также помогает бороться со стрессом и депрессией [3].

Велосипедный туризм – это спортивный туризм, смысл которого заключается в том, что туристы проходят свой маршрут на велосипеде. Велосипедный туризм помогает бороться с проблемами экологии, поскольку велосипеды не выделяют выхлопные газы в атмосферу, которой мы дышим.

Водный туризм – это вид туризма, смысл которого заключается в перемещении человека по рекам, морям, озёрам и других водных пространствах на специальных средствах передвижения. Существует множество видов водного туризма:

– Рафтинг – это вид водного туризма, который предполагает спуск по реке на рафте. Рафт – надувная лодка специальной конструкции.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

– Каякинг – один из видов водного туризма, который заключается, в том, чтобы спуститься по реке на маломерных лодках, гребя веслом.

– Сплавы на плотах – вид туризма, подразумевающий спуск на плоту по спокойной реке.

– Яхтинг – это вид водного туризма, в котором используются парусные лодки.

Безусловно, водный туризм положительно влияет на человеческое здоровье: люди, которые занимаются водным туризмом, укрепляют свою мускулатуру, потому что при гребле задействованы практически все группы мышц. Повышается выносливость организма, улучшается работа сердечно-сосудистой системы и работа легких.

Спелеотуризм - один из видов туризма, заключающийся в прохождении таких объектов, как пещер. В таком туризме используется специальное снаряжение, например, акваланги, карабины, веревки, так как маршрут может включать в себя непростые препятствия.

Конный туризм – вид активного туризма, предполагающий передвижение по маршруту верхом на лошади или в телеге. Конный туризм – это вид туризма без ограничений, не обязательно быть опытным наездником, чтобы совершать конные походы.

Лыжный туризм — вид туризма, который подразумевает прохождение определенного маршрута на лыжах. Лыжный туризм бывает разным. Это могут быть однодневные прогулки за городом в специально отведенном месте без каких-либо препятствий, а также это могут быть походы по лесам, горам, полям на территории проживаемой области. Лыжные походы пользуются большим спросом в северных городах, особенно во время зимних праздников и выходных. Лыжный туризм очень полезен для здоровья человека, потому что туристы долго находятся на морозном воздухе, который улучшает процессы жизнедеятельности организма, а также улучшает упругость кожи, тем самым замедляя ее старение. Поэтому долгое нахождение на морозном воздухе, оказывает закаливающее и оздоровительное воздействие на человека. Лыжный туризм улучшает выносливость сердечной системы и всего организма, а также сохраняет стройную талию и гибкость позвоночника.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

Технический прогресс создал почву для распространения так называемых "болезней цивилизации", которые возникают под воздействием недостаточной физической активности, нервного напряжения, загрязнения городского воздуха и чрезмерного шума. Даже такие меры, как улучшение условий жизни, разработка новых лекарств и методов хирургического вмешательства, не могут решить проблемы общественного здравоохранения [1].

Польза физической активности неоспорима – она является залогом здоровья всех жизненно важных систем организма. Из-за малоподвижного образа жизни появляются слабость, утомляемость и нарушение иммунитета организма. Прежде всего, снижение физической активности оказывает значительное влияние на здоровье, поскольку является одной из причин различных заболеваний, которые могут привести к преждевременной смерти и инвалидности. Малоподвижный образ жизни негативно сказывается не только на внутренних органах и мышцах, но и на скелете человека. Например, ученые обнаружили, что прикованность к постели в течение 36 недель приводит к старению организма на целых 10 лет. Количество эритроцитов в крови уменьшается, способность поглощать кислород снижается, но повышается хрупкость костей и увеличивается количество жировых отложений [2].

Что позволяет считать туризм одним из средств реабилитации?

Во-первых, как было сказано выше, туризм — это двигательная активность. Движения очень важны для развития человека с первых минут жизни, они являются необходимыми элементами для развития физических и психофизиологических характеристик тела на протяжении всей жизни.

Во-вторых, туризм создает полноценную коммуникационную среду, в которой люди имеют возможность взаимодействовать с разными людьми, устанавливать социальные контакты и играть разные социальные роли.

В-третьих, репродуктивная функция туризма направлена на восстановление сил, затрачиваемых на выполнение рабочих и повседневных домашних дел. Туризм также помогает восстановить духовные ресурсы человека.

В-четвертых, экологическая оценка туризма как вида деятельности. Хороший климат, красивая природа, близость к водным источникам (рекам, озерам, морям), наличие памятников природы, памятников материальной





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

культуры – все это положительное психоэмоциональное состояние, которое одновременно является реабилитационным фактором.

В-пятых, туризм предоставляет возможности для личностного роста. Знание истории, культуры и быта других людей несет в себе огромный человеческий потенциал, обогащает человека и расширяет его кругозор. Туризм важен в социальной, культурной, образовательной и экономической сферах жизни [3].

Психическое благополучие играет ключевую роль в общем здоровье человека, и туризм может значительно влиять на него. Вот как смена обстановки и новые стимулы влияют на психологический отдых и когнитивную гибкость:

Смена обстановки: Путешествия предоставляют возможность вырваться из рутины повседневной жизни и окунуться в новые и увлекательные обстоятельства. Это позволяет расслабиться, отвлечься от стресса и проблем, связанных с работой или личной жизнью. Новая среда может способствовать улучшению настроения, уменьшению тревожности и повышению уровня удовлетворенности своей жизнью.

Новые стимулы для мозга: Путешествия часто сопровождаются новыми впечатлениями, знакомствами и опытом. Это может включать в себя изучение новой культуры, языка, кулинарии, исследование исторических достопримечательностей и многое другое. Подобные стимулы способствуют активности мозга, улучшению когнитивных способностей и развитию креативности.

Повышение когнитивной гибкости: Когнитивная гибкость означает способность адаптироваться к новым ситуациям, менять свой образ мышления и реагировать на изменения в окружающей среде. Путешествия предоставляют множество возможностей для развития этого навыка. Они требуют быстрой адаптации к новым обстоятельствам, решения проблем и управления неожиданными ситуациями. Этот процесс стимулирует мозг и способствует его гибкости [4].

Таким образом, путешествия могут быть не только источником удовольствия и развлечения, но и мощным инструментом для улучшения психического. Они предоставляют возможность не только отдохнуть от





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

повседневной рутины, но и расширить горизонты, развить новые навыки и перспективы.

Природная среда имеет значительное влияние на здоровье человека, и оздоровительный туризм представляет собой эффективный способ восстановления и поддержания благополучия в современном мире. Вот как природа влияет на здоровье:

1. Воздействие природной среды на здоровье:

- Физическое здоровье: Проведение времени на свежем воздухе и в окружении зелени способствует укреплению иммунной системы, улучшению кровообращения, снижению кровяного давления и улучшению общего физического состояния.

- Психическое здоровье: Природная среда имеет успокаивающий эффект на психику человека. Звуки природы, красота пейзажей и отсутствие городской суеты способствуют снижению стресса, улучшению настроения и снижению уровня тревожности.

2. Уникальность оздоровительного туризма:

- Горные походы: Походы по горам предоставляют возможность не только наслаждаться красотой природы, но и заняться активным образом жизни, поднять уровень физической активности и укрепить мышцы.

- Посещение курортов: Многие курорты расположены в окружении природы, где климат, лечебные минеральные источники, возможности для спорта и релаксации благотворно влияют на организм и помогают бороться с различными заболеваниями и стрессом [5].

Оздоровительный туризм является уникальным способом воздействия на здоровье человека, позволяя сочетать физическую активность, отдых и контакт с природой для достижения гармонии.

Исходя из всего вышесказанного, можно резюмировать, что ходьба играет важную роль в системе физического воспитания и закаливания. Существуют разные виды активного туризма, в которых люди разного возраста и физической подготовки могут заниматься в любое время года. Активный туризм не только воспитывает нравственный и волевой настрой человека, но и улучшает физическую форму и психологическое состояние. Активный туризм дает людям возможность переносить тяжелые грузы, преодолевать большие





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

расстояния. После занятий активным туризмом повышается выносливость организма, работа организма осуществляется легко, организм быстрее восстанавливается. Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кислород более эффективно используется тканями организма, укрепляются и растут мышцы. Активный туризм способствует улучшению психического здоровья. Согласно статистике, туристы обычно не испытывают депрессии. После занятий они становятся более собранными, терпеливыми, умиротворенными и спокойными. Активная туристическая деятельность продлевает жизнь человека на 40-50 лет. Поэтому необходимо уделять достаточно времени активному туризму.

Заключение

Истинное здоровье достигается путем приучения организма к изменениям внешней среды, а именно к закаливанию. Активный туризм - отличный и эффективный инструмент для создания, развития и развития здорового человека. Он включает в себя навыки, умения и знания, которые можно использовать как для самостоятельной деятельности по укреплению здоровья, так и для самообразования привычек, ведущих здоровый образ жизни, а также для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей и простуды.

Во время регулярных тренировок развиваются различные двигательные навыки: скорость движений, координация, выносливость, мышечная сила и гибкость; приобретаются жизненно важные навыки, которые в совокупности позволяют человеку адаптироваться к повседневной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни //Наука-2020. — 2018. — № . 1-1 (17). — С. 163-168.
2. Першиков с. В. и др. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. — 2020. — № . 6 (184). — С. 289-293.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-5

3. Биржаков А. М. Введение в туризм. Москва, 2000. [Электронный ресурс]. URL: http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm (дата обращения: 24.02.2020)
4. Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех. Москва : Профиздат, 1984. С.47-50.
5. Влияние активного отдыха на здоровье человека [Электронный ресурс] URL:https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie_aktivnogo_otdyha_na_zdorove_cheloveka.html (дата обращения:24.02.2020)

