

## 19. МЕДИЧНІ, ОЗДОРОВЧІ ТА ПІЗНАВАЛЬНІ АСПЕКТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ

### MEDICAL, WELLNESS AND COGNITIVE ASPECTS OF BIKE TOURISM

Самсончик Е., Бенца І.І., Дерич І.І., Черяник Ю.Ю.

Наукові керівники: к. м. н, доц., Лазорик М.І., к. м. н, доц., Свистак В.В., к. соц. н., доц. Шандор Ф.Ф.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,  
медичний факультет, кафедра факультетської терапії;  
географічний факультет, кафедра туризму.  
м. Ужгород, Україна.

Актуальність обраної теми зумовлена тим, що технічний прогрес і одноманітність життя, велика кількість стресових навантажень негативно позначаються на стані здоров'я та психологічного стану людини. За останні роки інтерес в туризмі змістився від пасивної "пляжної" рекреації до активних видів і форм туризму, які є ефективними засобами навантажень (пішохідний, велосипедний, лижний, водний, кінний, гірський та ін.). Вони включають різні види відпочинку та подорожей, розваги, спорт і вимагають значного фізичного напруження.

Користь їзди на велосипеді для здоров'я неможливо переоцінити. Перш за все, людина отримує чудове аеробне навантаження. Під час їзди на велосипеді згорає 600 кал/год – чудовий в будь-якому віці. Під час катання зміцнюються м'язи ніг, спалюється зайвий жир зі стегон і живота, покращується робота дихальної та серцево-судинної систем і координація. Катання на велосипеді корисно для організму не менше, ніж спортивний біг, а задоволення пацієнт отримує набагато більше. Крім того велоспорт тренує витривалість, волю та стійкість людини, він доступний в будь-якому віці. Велотренажери є у всіх спортзалах, але заняття на них не йдуть ні в яке порівняння з велосипедними прогулянками парком, лісом або за містом. Задоволення від споглядання швидкої зміни пейзажів при русі на велосипеді взагалі важко порівняти з будь-яким іншим відпочинком.

Для велосипедного туризму характерні швидкі динамічні походи з різноманітними перешкодами, часта зміна вражень і подолання великих відстаней. Велосипедні походи можуть проходити практично в будь-якому районі і в будь-який час року. Велосипедний похід дозволяє досягти тих місць, які недосяжні іншим чином у силу своєї віддаленості. Недарма велосипедним туризмом, як правило, займаються люди з холеричним характером.

Значення велосипеда як сприятливого для здоров'я, навколишнього та соціального середовища транспортного засобу часто буває недооцінене. Сприяння розвитку велосипедного туризму повинне бути інтегроване в комплексну взаємодію економічної, фінансової, податкової, транспортної, територіально-планувальної, екологічної політики та політики в галузі охорони здоров'я і туризму.