4. Kamaev OI, Bezkorovainy DO. The influence of the experimental arm wrestling training program on the strength indicators of the main muscle groups of 16–17-year-old arm wrestlers. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection of sciences. works edited by S. S. Ermakova. 2013;1:34–37. [in Ukrainian]

5. Mazurenko IO. Analysis of strength indicators of highly qualified arm athletes at the stage of pre-competitive training. Slobozhanskyi naukovo-sportivniy visnyk. 2019;(6K):44–49. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.029. [in Ukrainian]

6. Petrenko VO, Petrenko OO. Armsport. Curriculum for children and youth schools. Kyiv; 2015. 55 p. [in Ukrainian]

7. Platonov VM. Modern system of sports training. Kyiv: Persha Drukhoranya; 2020. 704 p. [in Ukrainian]

8. Privyla sports competitions in armwrestling. Armwrestling federation of Ukraine. 2023. [in Ukrainian]

9. Akpina S, Zileli R, Senyüzlü E, Tunca SA. Anthropological and Perceptual Predictors Affecting the Ranking in Arm Wrestling Competition. *Int J Morphol*. 2013;31:832-844. https://doi.org/10.4067/S0717-95022013000300009.

10. Bezkorovainyi DO, Mazurenko IO, Zvyagintseva IM. Analysis of the methodology for preparing the 13-time world champion in arm wrestling. *Martial arts*. 2019;4 (14):15-25: http://www.sportsscience.org/index.php/combat.

11. Hirai H, Miyahara S, Otuka A. Physical factors affecting the strength of arm wrestling. *International Journal of Medical Science and Clinical Invention*. 2021;8(11):5816–5821. http://doi.org/10.18535/ijmsci/v8i11.010.

12. Kamayev OI, Bezkorovainyi DO. Influence of the experimental program of trainings in armsport on the power indexes of basic muscle groups of 16-17-years-old armwrestlers. *Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;17(1):34-38. https://www.sportpedagogy.org.ua/index.php/PP

13. Mazurenko IO. Analysis of strength performance of highly qualified arm athletes at the stage of pre-competition training. *Slobozhanskiy scientific and sports newsletter*. 2019;4:44-49. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.029.

14. Podrihalo OO, Podrigalo LV, Bezkorovainyi DO, Halashko OI, Nikulin IN, Kadutskaya LA, et al. The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students.* 2020;24(2);120-126. https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208

15. Vlasko S, Dzhym V. Dynamics of indicators of general physical fitness of qualified arm sportsmen. *Yedynoborstva*. 2023;1(27):14–23. https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.02

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).03
УДК: 796.5:01

Бейгул І.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3892-6023
Бейгул О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6755-138X
Локотенко О.В.
здобувачка гр. ФІС-24-1д
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

У статті проаналізовано роль туризму як ключового чинника розвитку рекреаційної діяльності в сучасному суспільстві. Особлива увага приділена пішохідному туризму, який в Україні традиційно посідає значне місце серед форм активного відпочинку та вирізняється доступністю, масовістю й пізнавальним потенціалом. Показано, що активізація пішохідного туризму сприяє позитивним соціально-економічним та культурним змінам, зокрема зміцненню здоров'я населення, формуванню ціннісного ставлення до фізичної активності у населення, підвищенню працездатності громадян, а також підтримці реабілітаційних процесів осіб з обмеженими можливостями. Окреслено його значення для розвитку міжкультурної взаємодії та розширення комунікативних зв'язків між країнами. Доведено, що пішохідний туризм формує комплекс умінь і навичок, корисних для самостійного зміцнення здоров'я та вироблення стійких установок на здоровий спосіб життя. Наголошено, що цей вид туризму сприяє збагаченню світогляду, духовному розвитку особистості та створює широкі можливості для соціальної взаємодії й пізнання природного середовища.

Ключові слова: *пішохідний туризм, здоровий спосіб життя, людина, здоров'я, рекреаційна діяльність.*

Beihul I.O., Beihul O.M., Lokotenko O.V. Health and recreational activities of the adult population through walking tourism. *The article analyzes the role of tourism as a key factor in the development of recreational activities in modern society. Particular attention is paid to hiking tourism, which in Ukraine traditionally occupies a significant place among forms of active recreation and is distinguished by its accessibility, mass appeal and cognitive potential. The purpose of the article: to consider the impact of hiking tourism on human psychophysical health. Research methods: analysis of*

scientific and methodological literature; study and generalization of leading pedagogical experience; pedagogical observations. Results. Hiking tourism is widespread almost throughout the territory of Ukraine. Thanks to the intensification of hiking tourism, a number of changes are taking place on a global scale, as the economy is developing, future generations are instilled with a good attitude towards sports, the immunity of able-bodied citizens is strengthened and citizens with disabilities are rehabilitated, and communicative ties between states are strengthened. Hiking tourism, as a physical activity, benefits human health and well-being. These processes include cognitive activity, the improvement of which occurs due to the saturation of brain cells with oxygen, as well as a result of the elimination of a serious load on the brain during walking. The quality of sleep also increases due to the fact that regular walks allow people not to experience problems associated with insomnia, since the body tired during the day needs recovery. Conclusions. Hiking is not only prevention, but also has a powerful health-improving effect. That is why you need to allocate time for active tourism to improve your health, physical fitness and mental state.

Keywords: *hiking, healthy lifestyle, person, health, recreational activities.*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. В умовах зростаючої напруженості міського життя, погіршення екології, зниження природного імунітету людини все більше значення набуває високий оздоровчий потенціал природного середовища, який дозволяє створити цілісну систему взаємодії людини з природою, що дозволяє комплексно вирішувати задачі оздоровлення населення, збереження природи, оптимального поєднання режиму міського життя з активним відпочинком [1; 6; 11].

Туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності. Рекреаційний туризм являє собою певний тип туризму, що має основну цільову функцію − відновлення фізичних і психічних сил людини засобами оздоровчого туризму. Основний ефект, заради якого використовується рекреаційний туризм, полягає в підвищенні працездатності людини, що суб'єктивно виражається у вигляді зняття втоми, появи відчуття бадьорості і припливу сил, а об'єктивно − в поліпшенні функціонального стану організму [2; 7; 13].

В даний час туризм стає все більш важливою частиною суспільного життя, перетворюючись на найбільшу галузь економіки невиробничої сфери. Він впливає на соціум і змінює його життя, перетворюючи одноманітність побуту людей в активне проведення часу, що здійснюється з користю для фізичного, психологічного і духовного стану особистості. Актуальність пішохідного туризму в сучасному світі набирає обертів, оскільки величезна кількість людей все частіше і частіше стикається з проблемою малорухливої діяльності, пов'язаної з роботою або ж навчальним процесом [4; 8; 9].

Пішохідний туризм в Україні є традиційно розвиненим і популярним видом дозвілля. По суті, це одна з найдоступніших масових форм активної розваги, навчання та пізнання навколишнього світу. Проблема ефективного використання туристичних та рекреаційний ресурсів нашої держави робить вкрай необхідним дослідження в питанні використання цього виду туризму як засобу фізичного виховання.

Мета статті – розглянути вплив пішохідного туризму на психофізичне здоров'я людини.

Методи дослідження: аналіз наукової і методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пішохідний туризм поширений практично на всій території України. Вже сама назва цього виду туризму говорить про те, що подолання туристичного маршруту не використовуються транспортні засоби. Пішохідний туризм є різновидом спортивного туризму, а в англійській мові його називають трекінг. Пішохідний туризм полюбляють ті хто надає перевагу активному відпочинку, оскільки він здатен принести в туристичне життя багато яскравих вражень [3; 10].

Для більш детального розгляду пішохідного туризму в значенні соціального явища необхідно навести відповідну термінологію. Соціальне явище – це феномен, що позначає суспільну масовість, певну течію, вид діяльності або нематеріальний об'єкт, що значно впливає на соціум і добровільно ним створений. У свою чергу, туризм є соціальною діяльністю, яка носить цілеспрямований характер, детермінована потребами людей у використанні дозвілля за допомогою придбання ними туристичних послуг. У випадку пішохідного туризму вищезазначені терміни прямо характеризують і пояснюють даний вид подорожей з соціальної точки зору [12].

Завдяки поширенню та активізації пішохідного туризму відбувається низка змін у глобальних масштабах, оскільки здійснюється розвиток економіки, майбутнім поколінням прищеплюється хороше ставлення до спорту, відбувається зміцнення імунітету працездатних громадян і реабілітація громадян з обмеженими можливостями, крім того, посилюються комунікативні зв'язки між державами.

З медичної точки зору походи, а також прогулянки на свіжому повітрі сприяють поліпшенню самопочуття людини в періоди заняття малорухливою діяльністю і виникнення стресових ситуацій у зв'язку з життєвими обставинами. Згідно з дослідженнями вчених Гарвардського медичного інституту, свіже повітря допомагає людям розслабитися, приводячи в порядок свій емоційний стан. Такі зміни відбуваються через те, що під час прогулянки знижується рівень активності області мозку, відповідальної за негативні емоції, внаслідок чого відбувається значне зниження рівня стресу і втоми [14]. Якщо говорити про фізичний стан людини, яка здійснює регулярні піші походи, то можна зробити висновок про те, що помірне фізичне навантаження сприяє активізації внутрішніх процесів людини. По-перше, до таких процесів відносяться когнітивна діяльність, поліпшення якої відбувається за рахунок насичення мозкових клітин киснем, а також в результаті виключення серйозного навантаження на мозок під час ходьби. По-друге, підвищується якість сну у зв'язку з тим, що регулярні прогулянки дозволяють людям не відчувати проблем, пов'язаних з безсонням, оскільки втомленому протягом дня організму потрібне відновлення [5; 6].

Основними формами туризму є подорожі, екскурсії, походи та змагання. Найбільший виховний вплив здійснюється в процесі походів, оскільки вони проводяться здебільшого колективом, коли кожний залежить від решти членів колективу в обов'язковому порядку вимагається тактовність, толерантність, уважне ставлення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересів колективу. Все це сприяє формуванню таких рис характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх виховання залежить від того, наскільки глибокими були переживання і наскільки велика ступінь складності в даному туристському поході.

Пішохідний туризм не тільки розвиває витривалість і позитивно впливає на здоров'я, а й сприяє формуванню і вдосконаленню у людини певних корисних навичок, наприклад: орієнтування по карті, вміння швидко і правильно поставити намет, підготувати дрова для багаття, розвести вогонь і приготувати спортивне харчування. екстремальні ситуації. Причому йдеться не лише про спортсменів, які мають туристичні розряди, а й про звичайних людей, які проводять вільний час на природі [1].

Піший туризм, на відміну від інших видів туризму, є однією з найбільш ефективних оздоровчих технологій. Причина цього в тому, що він об'єднує в собі спортивний, духовний і пізнавальний початок і не вимагає великих фінансових вкладень.

Піший туризм набуває все більшого значення, оскільки він практикуються як здорова, оздоровча, дозвільна, рекреаційна та освітня діяльність, яка здійснюється як на узбережжі моря, так і в горах. Піший туризм – це прогулянки в сільській місцевості або в природному середовищі, заздалегідь прокладеними туристичними стежкам, легкими і складними маршрутами різного рівня складності, тривалістю від півдня до цілого дня або з ночівлею, при цьому пункт відправлення і пункт прибуття також можуть бути різними.

Пішохідний туризм є синонімом пішохідних прогулянок, тобто прогулянок в основному стежками та ґрунтовими дорогами. Це суміш спортивних і туристичних заходів, які переважно відбуваються в природному середовищі. Піші прогулянки не тільки стали, у багатьох випадках, одним із основних маршрутів для сталого туризму з упором на здоров’я та добробут, але й можуть стати основою для мережі дозвілля, яка також включає та об’єднує багато пам’яток, які може запропонувати регіон [13; 15].

Туристична діяльність, на основі ознайомлення з історичним минулим і сьогоденням рідного краю і батьківщини, сприяє патріотичному вихованню. Крім того, туризм дозволяє долучити до культурних цінностей, традицій народу. Особливо важливе виховне значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді, формуванні здорового способу життя. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, вдосконалення і збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Пішохідний туризм, як фізична активність, приносить користь здоров'ю та благополуччю людини. Він спрямований на відпочинок, тренування та фізичну підготовку. Як правило, люди займаються цим видом діяльності під час відпустки. Однак, дуже часто пішохідний туризм є основним мотивом для подорожей. Цікаво відзначити, що цей вид туризму прагне наблизити людей до природного середовища та пізнати місцевість через спадщину та традиційні етнографічні та культурні елементи.

Висновки. Отже, пішохідний туризм являється не лише профілактикою, а й надає потужний оздоровчий ефект. Саме тому потрібно виділяти час на активний туризм, щоб покращувати своє здоров'я, фізичну форму та психічний стан. Пішохідний туризм – прекрасний та ефективний засіб формування, розвитку та вдосконалення здорової людини. Високий рівень розвитку рухових здібностей лежить в основі успішності оволодіння різними руховими діями – це важлива складова показників здоров'я. Пішохідний туризм містить саме ті навички, вміння та знання, якими можна користуватися і в самостійній діяльності для зміцнення здоров'я та у самовихованні звички до ведення здорового способу життя. У процесі регулярних занять розвиваються різні рухові здібності з урахуванням вікових особливостей людини набуваються життєво необхідні навички, які згодом роблять людину більш пристосованою до повсякденного життя. Пішохідний туризм розширює світогляд, збагачує духовне життя, є чудовим засобом пізнання краси природи, і досить важливе – це спілкування з новими та різними людьми.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на комплексний аналіз мотиваційних чинників, що зумовлюють залучення населення до рухової активності у повсякденному житті.

Література

1. Гуменюк Г. М., Копилець Д. М., Дівнич О. С. Організація туристичних подорожей: навчальний посібник для студентів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 242 «Туризм і рекреація» ОПП «Туризм». Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2025. 253 с.

2. Іванов А. М. Піший туризм як один із перспективних видів туризму. *Бізнес–навігатор: Науково–виробничий журнал*. 2018. № 5 (26). С. 186–191.

3. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Шип Н. Є. Методика організації та проведення туристичного походу: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ. 2023. 96 с. https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9801

4. Мозолев О. М., Гуцал Л. А., Блазунь А. В. Проблеми розвитку пішохідного туризму в Україні. Матеріали VIII-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Modern problems in science», (09-12 листопада 2020 р.). Прага. 2020. С. 716–719.

5. Писаревський І. М., Погасій С. О., Поколодна М. М.. Організація туризму: підручник. Х. : ХНАМГ. 2018. 541 с.

6. Gaston, Holland; Argento, Dante; Grexton, Anna; and Greever, Cory (2023) "A Case Study Examining Health and Fitness Effects of Thru Hiking the Pacific Crest Trail," *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*: Vol. 14: Iss. 3, Article 88. https://digitalcommons.wku.edu/ijesab/vol14/iss3/88

7. Gonda, T., & Csapo, J. (2019). The Role of Active Tourism and Physical Activity in the Travel Habits of the Hungarian Population. The Results of a Representative Survey. *Journal of Tourism Challenges and Trends*, 12, 25-45.

8. Hansen, P., Wangsmo, B., & Pettersen, J. (2022). Hiking and mental health: The Norwegian outdoor initiative and its effects on resilience. *Journal of Mental Health & Well-Being*, 41(1), 35-48. https://doi.org/10.1016/j.jmh.2022.01.002

9. Johnson, A., & Lee, C. (2020). Outdoor recreation and resilience: Examining the role of hiking in stress reduction. *Journal of Outdoor Recreation*, 12(3), 133-145. https://doi.org/10.1080/002290314.2020.1793694

10. Lee, S. A., Manthiou, A., Chiang, L., & Tang, L. R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research*, 20(2), 236-246

11. Leister, W. (2019). Strengthening tourists' engagement in guided hiking and trekking. *Administrative Sciences*, 9(2), 45. https://doi.org/10.3390/admsci9020045

12. Lum, C. S., Keith, S. J., & Scott, D. (2020). The long-distance hiking social world along the Paci□c Crest Trail. *Journal of Leisure Research*, 51(2), 165–182. https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1640095

13. Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2016). Hiking A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, Jul 9;12(4):302–310. https://doi.org/10.1177/1559827616658229

14. Patel, S., & Rogers, T. (2020). Physical activity and mental health: The role of hiking in promoting resilience. *Health and Wellness Journal*, 18(2), 67-80. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.06.004

15. Seonjeong A. L., Manthiou, Aik., Chiang, L., & Tang, L. R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research*, 20(2), 236–246. https://doi.org/10.1002/jtr.2176

Reference

1. Gumenyuk G. M., Kopylets D. M., Divnych O. S. (2025). Organization of tourist trips: a textbook for students of the first (bachelor's) level of specialty 242 "Tourism and recreation" of the OPP "Tourism". Ivano-Frankivsk: Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. 253 p. (in Ukrainian)

2. Ivanov A. M. (2018). Hiking as one of the promising types of tourism. *Business Navigator: Scientific and Production Journal*. № 5 (26). P. 186–191. (in Ukrainian)

3. Kryventsova I. V., Tsymbalyuk Zh. O., Shyp N. E. (2023). Methodology of organizing and conducting a tourist trip: educational and methodological manual. Kharkiv: KhNPU. 96 p. https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9801 (in Ukrainian)

4. Mozolev O. M., Gutsal L. A., Blazuń A. V. (2020). Problems of the development of hiking tourism in Ukraine. Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference "Modern problems in science", (November 9-12, 2020). Prague. P. 716–719.

5. Pisarevsky I. M., Pogashiy S. O., Pokolodna M. M. (2018). Tourism Organization: Textbook. Kh.: KhNAMG. 541 p. (in Ukrainian)

6. Gaston, Holland; Argento, Dante; Grexton, Anna; and Greever, Cory (2023) "A Case Study Examining Health and Fitness Effects of Thru Hiking the Pacific Crest Trail," *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings:* Vol. 14: Iss. 3, Article 88. https://digitalcommons.wku.edu/ijesab/vol14/iss3/88

7. Gonda, T., & Csapo, J. (2019). The Role of Active Tourism and Physical Activity in the Travel Habits of the Hungarian Population. The Results of a Representative Survey. *Journal of Tourism Challenges and Trends*, 12, 25-45.

8. Hansen, P., Wangsmo, B., & Pettersen, J. (2022). Hiking and mental health: The Norwegian outdoor initiative and its effects on resilience. *Journal of Mental Health & Well-Being*, 41(1), 35-48. https://doi.org/10.1016/j.jmh.2022.01.002

9. Johnson, A., & Lee, C. (2020). Outdoor recreation and resilience: Examining the role of hiking in stress reduction. *Journal of Outdoor Recreation*, 12(3), 133-145. https://doi.org/10.1080/002290314.2020.1793694

10. Lee, S. A., Manthiou, A., Chiang, L., & Tang, L. R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research*, 20(2), 236-246.

11. Leister, W. (2019). Strengthening tourists' engagement in guided hiking and trekking. *Administrative Sciences*, 9(2), 45. https://doi.org/10.3390/admsci9020045

12. Lum, C. S., Keith, S. J., & Scott, D. (2020). The long-distance hiking social world along the Paci□c Crest Trail. *Journal of Leisure Research*, 51(2), 165–182. https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1640095

13. Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2016). Hiking A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, Jul 9;12(4):302–310. https://doi.org/10.1177/1559827616658229

14. Patel, S., & Rogers, T. (2020). Physical activity and mental health: The role of hiking in promoting resilience. *Health and Wellness Journal*, 18(2), 67-80. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.06.004

15. Seonjeong A. L., Manthiou, Aik., Chiang, L., & Tang, L. R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research*, 20(2), 236–246. https://doi.org/10.1002/jtr.2176