

О. Н. ЛИТВИНОВА, О. В. ГАВРИЛЮК, Л. В. ТРУЩЕНКОВА, Н. О. ТЕРЕНДА,
Л. П. ЗАПОРОЖАН

УПРАВЛІННЯ КОМПЕТЕНТНІСТЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України,
м. Тернопіль, Україна

Мета: оцінити можливості управління компетентністю збереження здоров'я молоді через призму розвитку туризму.

Матеріали і методи. Для аналізу використано статистичні дані Центру медичної статистики МОЗ України. Дослідження проводилося на основі аналізу стандартизованого опитування за допомогою анкетно-опитувального методу. При проведенні дослідження були використані загальнонаукові й спеціальні методи дослідження, зокрема аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, системно-структурний аналіз та аналітичний метод

Результати. Туризм відкриває унікальні можливості для виховання в молоді навичок здорового способу життя, активного відпочинку, корисного дозвілля, загартовування організму, профілактики захворювань тощо.

На сьогодні одним з основних і безпечних профілактичних методів, що сприяють попередженню, є постійна фізична активність, як-от щоденні поїздки на велосипеді, ходьба, заняття плаванням та подорожі.

Щодо туризму, то він має кілька оздоровчих складових, починаючи із рухової активності, позитивного впливу свіжого повітря, зміни обстановки звичного життя, стимулювального впливу певного екстриму тощо.

Регулярні заняття спортом, а у нашому дослідженні – туризмом допомагають позбутися навіть хронічних захворювань, і ми частково це доводимо, а ще сприяють профілактиці нових.

Висновки. На основі нашого дослідження можемо зробити висновок про позитивний вплив туризму як здоров'язбережувальної технології на здоровий спосіб життя і здоров'я зокрема. Здоров'язбережувальні технології виступають як певні управлінські важелі стосовно формування культури здорового способу життя через призму туризму серед молоді.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: управління; компетентності; збереження здоров'я; розвиток туризму.

На сьогодні, коли Україна перебуває в кризовому соціальному середовищі, говорити про виховання навичок здорового способу життя досить проблематично. Загальновідомо, що здоров'я громадян залежить від способу життя на 59 %. Формування в молоді навичок здорового способу життя, корисного дозвілля, загартовування організму, профілактики захворювань, активного відпочинку, в умовах війни є складним, а подекуди і нереальним. Туризм є тим видом діяльності, який може навіть у таких умовах представляти певні можливості для такого виховання.

Мета роботи: оцінити можливості управління компетентністю збереження здоров'я молоді через призму розвитку туризму.

Матеріали і методи. Для аналізу використано статистичні дані Центру медичної статистики МОЗ України. Дослідження проводилося на основі аналізу стандартизованого опитування за допомогою анкетно-опитувального методу. При проведенні дослідження були використані загальнонаукові й спеціальні методи дослідження, зокрема

аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, системно-структурний аналіз та аналітичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні в результаті постковідних атак, а також дворічної війни з росією в Україні спостерігається зростання кількості соціально незахищених та малозабезпечених сімей. Може, знадобитися багато років роботи, щоб усвідомити кожній молодій людині, що стан її здоров'я і творчих можливостей значною мірою залежить від неї самої, від рівня і стилю її життя, від особистої культури здоров'я, що є основною цінністю людини.

У своєму дослідженні ми зацентрували увагу на одному з мотивуючих чинників здоров'я молоді – туризмі.

Туризм відкриває унікальні можливості для виховання в молоді навичок здорового способу життя, активного відпочинку, корисного дозвілля, загартовування організму, профілактики захворювань тощо.

Ми досліджували вплив туризму на здоровий спосіб життя у ста шістдесяті молодих респондентів віком від 12 до 28 років шляхом інтерв'ювання рандомізованої вибірки.

Для визначення рівня знань та володіння навичками здорового способу життя у молодих людей, які займаються туризмом, ми намагалися відібрати дану когорту респондентів серед своїх клієнтів. У неї потрапили троє дітей до 12 років і жодного старше 28 років, хоча молодим вважається вік від 14 до 35 років.

Найбільшу частку людей ((43±0,08) %), які займалися туризмом, становлять особи віком від 18 до 22 років. Трохи менше ((35±0,08) %) становили особи віком від 23 до 28 років. І до 17 років було ((22±0,09) %) респондентів. Таким чином, бачимо, що в структурі осіб, які займаються туризмом, переважають молоді люди віком 18–22 роки.

Статева структура респондентів характерна тим, що більшість ((60±0,06) %) становлять чоловіки і ((40±0,08) %) – жінки.

Те, що чоловіки більше схильні до туризму, може бути пов'язано з їх функціональними особливостями, зокрема вищим рівнем тестостерону, а відповідно, більш високим рівнем агресії, конкуренції, самоствердження і самостійності, ніж у жінок [5].

Аналогічну ситуацію у своїх дослідженнях відмічають Кулиняк, Бондаренко і Гвоздь, які стверджують, що чоловіки в молодшому віці (16–25 років) більше віддають перевагу туристичним подорожам, аніж жінки того самого віку, і пояснюють це фізичним розвитком хлопців і їхнім бажанням рухатись більше, займатись активними видами, менший страх перед подорожами тощо [1].

Активний туризм являє собою потужний засіб для розвитку фізичних, естетичних, морально-етичних проявів у молодого покоління. Заняття туризмом сприяє покращенню стану м'язової, серцево-судинної та дихальної систем, а також зміцненню суглобів і зв'язок тощо.

Важливо відзначити, що туризм має значний вплив не лише на здоров'я, а й на безпеку суспільства, виступаючи своєрідним фактором стабілізації соціально-економічного розвитку.

Серед наших респондентів (80±0,04) % відмітили, що захоплюються туризмом, і лише (20±0,09) % відповіли, що це не є їх захопленням.

Чекан і Мігущенко відмічають, що в умовах суспільства, яке вимагає від кожної особи володіння сучасними знаннями, професійними навичками та культурою мирного співіснування, рівень споживання туристичних послуг стає ключовим показником якості життя. Крім того, розвиток сфери туризму сприяє збереженню культурного спадку, сприяє гармонізації відносин між різними регіонами, країнами і народами, а також сприяє збереженню не лише індивідуального здоров'я, а й оздоровленню навколишнього середовища [6].

Хоч у літературі в основному акцентується на позитивному впливі туристичної активності на здоров'я, все ж є випадки проявів шкідливих зви-

чок під час туристичних подорожей. У нашому дослідженні на запитання «Чи практикуєте Ви в подорожах шкідливі звички?» майже половина ((45±0,07) %) відповіла позитивно. Респонденти молодшої вікової категорії дали негативну відповідь, і таких було (52±0,07) %.

Нижче ми зупинимось на структурі таких звичок. Але тут необхідно відмітити, що вплив шкідливих факторів відбивається не лише на здоров'ї самого індивіда. Під впливом різних шкідливих впливів міняється поведінка самого подорожуючого, що відбивається на природі.

Передусім рослинність на рекреаційних територіях страждає через пряме впливання відпочиваючих і туристів, а також через експлуатацію туристичних об'єктів. Туристи, відхиляючись від стежок, негативно впливають на рослинність, витоптуючи її, ламаючи гілки дерев, калічачи кору, зриваючи рослини та пошкоджуючи грибниці. У високогір'ях Карпат туристи часто встановлюють наметові містечка та масово рубають альпійську сосну для вечірніх розваг. Туризм часто порушує різноманіття різних екосистем, призводить до вимирання цінних і характерних для даної території видів рослин, витісняє місцеві види і спричинює появу іноземних. Повне відновлення пошкодженого біоценозу, наприклад внаслідок топтання, настає через 15–20 років, а приріст рослинності може відбутися лише через 5–10 років після заборони доступу на дану територію.

Як бачимо із рисунка 1, поширення шкідливих звичок у походах доволі поширене явище. На перше місце четвертина респондентів ставить вживання жирної їжі та пива – по (25±0,09) %. Звичай можна припустити, що це шашлики з пивом. Саме такий відпочинок, на жаль, пропагує більшість засобів масової інформації. Хоча така, здавалося би, безневинна розвага тягне за собою ряд негараздів як для власного здоров'я, так і для природи.

Необхідно відзначити, що в останні роки вміст алкоголю в пиві безупинно зростає і сягає вже до 14 %, як у більшості вин. Звичайно, що реклама не лише замовчує негативний вплив пива на здоров'я людини, а часто і навпаки пропагує його т. з. «корисність» [4].

Останні дослідження вплив пива прирівнюють до наркотичних впливів, які прокладають шлях до важких наркотиків. Наркологи вважають пивний алкоголізм найагресивнішим, який характеризується особливою жорстокістю і після фази розслаблення і лінивістю викликає агресію.

Пивна інтоксикація призводить, окрім вищезгаданого, до відмирання клітин головного мозку, порушення функцій спинного мозку, міокардіодистрофії, цирозу печінки, гепатиту, панкреатиту, гастриту, невропатії, ураження зорового та слухового аналізаторів, гіпертонії тощо.

Шкідливі звички, які використовують респонденти у подорожах

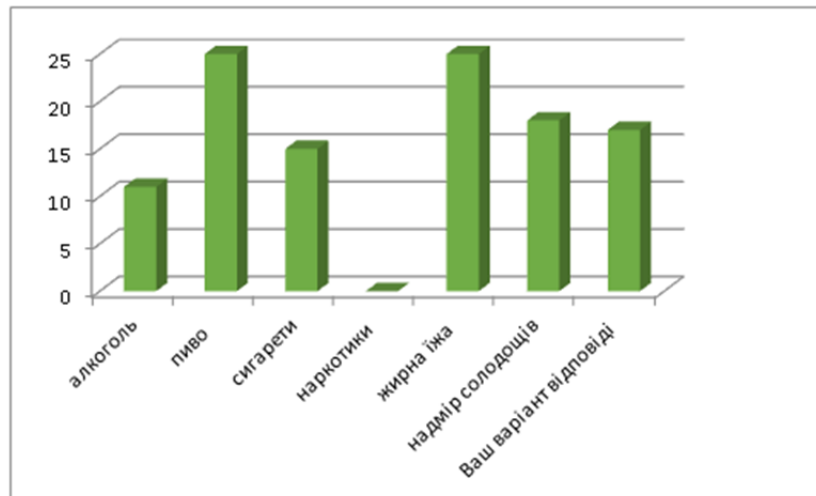


Рис. 1. Структура шкідливих звичок у подорожуючих.

До речі, жирне м'ясо в поєднанні з алкоголем може спричинити загострення або виникнення панкреатиту, а пиво ще й створює відчуття важкості.

І ще раз слід зацентувати на тому, що реклама пива орієнтована насамперед на молоде покоління, яке легше піддається такому впливові, і наше дослідження тому підтвердження. А така політика призведе до деградації поколінь, а як наслідок, до занепаду екологічної культури. Таким чином, добрі наміри оздоровлення через туризм, якщо пов'язати із вживанням шашликів із пивом, призведуть до зворотних наслідків.

Майже п'ята частина респондентів ($(18 \pm 0,09) \%$) у подорожах зловживає солодощами. Люди часто беруть собі в дорогу, як мінімум, цукерки, маючи відчуття втамування голоду та припливу енергії. Чому таке часте це переконання? Бо наявність додаткового цукру в організмі різко підвищує рівень глюкози, що призводить до перезбудження нервової системи, що дає хибне відчуття припливу енергії [3].

Під час подорожей при надмірному вживанні солодощів може виробитися надмірна кількість інсуліну і гормонів стресу, що запустять запальний процес у тканинах, через що виникне біль у м'язах і суглобах, що дуже не бажано у туристичних походах. А ще надмірне вживання цукру знижує захисні сили організму більш ніж у 15 разів.

Ще однією малоприємною звичкою у туристичних походах є куріння, яке відмітили ($(15 \pm 0,09) \%$) опитаних респондентів.

Туристична агенція *kraina.ua* дає рекомендації щодо підготовки до походу в Карпати, де наголошує на необхідності кинути курити, оскільки куріння заважає легеням впоратися з гірським

повітрям. До фізичних навантажень додається задишка, що ускладнює проходження запланованого маршруту [7].

Основний пошкоджувальний фактор при курінні – це окис вуглецю, який зв'язується з гемоглобіном, утворюючи карбоксигемоглобін, а цей блокує транспортування кисню до тканин людського організму, спричиняючи гіпоксемію, а у важких випадках – аноксію. Звідси і негативний вплив практично на всі системи організму.

За даними Національного інституту раку (США), тютюновий дим містить близько 7000 хімічних речовин, з яких щонайменше 69 можуть викликати рак.

Сигари, куріння трубок, сигарети з ментолом, жувальний тютюн та інші форми тютюну так само викликають рак та інші проблеми зі здоров'ям.

Не існує безпечного способу вживання тютюну [2].

І ще один бік у туристичних походах – це вживання алкоголю. У нашому дослідженні ($(11 \pm 0,09) \%$) респондентів вказали, що вживають алкоголь під час туристичних подорожей. Ми вже говорили вище про негативний вплив таких слабоалкогольних напоїв, як пиво. Алкоголь має ще жорсткіші характеристики: від притуплення уваги, що саме по собі небезпечно в походах, до повної деградації особистості.

У світі це явище настільки поширене, що розвинулася ціла індустрія, побудована на таких залежностях, і породила таке парадоксальне явище, як алкотуризм (літрбол на максималках) – різновид туризму з метою відвідання певної географічної місцевості для розпивання там алкогольних напоїв [2].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, за останні роки спостерігається збільшення

рівня захворюваності й поширення хвороб серед молоді у всіх класах хвороб. Розлади хребта та опорно-рухового апарату через переважну пасивну поведінку сьогоднішніх дітей є однією з найпоширеніших проблем у їхньому здоров'ї. На сьогодні одним з основних і безпечних профілактичних методів, що сприяють попередженню, є постійна фізична активність, як-от щоденні поїздки на велосипеді, ходьба, заняття плаванням та подорожі.

Щодо туризму, то він має кілька оздоровчих складових, починаючи із рухової активності, позитивного впливу свіжого повітря, зміни обстановки звичного життя, стимулювального впливу певного екстриму тощо.

Регулярні заняття спортом, а у нашому дослідженні – туризмом, допомагають позбутися навіть хронічних захворювань, і ми частково це доводимо, а ще сприяють профілактиці нових.

У нашому дослідженні на запитання «Як часто Ви подорожуєте?» більшість респондентів ((38±0,08) %) відповіла, що займається туризмом один раз на рік, щомісяця відправлялись у туристичні подорожі (22±0,09) %. Найбільш віддані прихильники туризму, а їх лише (6±0,1) %, відправляються у подорожі кожні вихідні.

Відповідно, виникла потреба в'яснення, чи у досліджуваних респондентів туризм є захопленням. Негативно на запитання «Чи захоплюєтесь Ви туризмом?» відповіли лише (20±0,09) % опитаних, (80±0,04) % підтвердили своє захоплення туризмом.

Подальше дослідження пов'язане зі станом здоров'я респондентів. Ми в'ясняли частоту втомлюваності респондентів під час подорожей. У результаті аналізу відмічаємо, що більшість наших респондентів, а це (79±0,05) %, не відмічають втомлюваності під час подорожей.

І, нарешті, ми у своєму дослідженні в'ясняли, чи мають наші респонденти хронічні захворювання? Як і слід було очікувати, переважна більшість опитаних ((84±0,04) %) хронічної патології не мала, тоді як (16±0,09) % відмічали у себе наявність хронічних захворювань.

Для наступного аналізу, який мав пролити світло на зв'язки захворювання і туристичної активності, ми взяли 160 осіб (зробили вибірку) та поділили їх на групи відповідно до визначених факторів й отримали дані, які можна представити у вигляді таблиці 1.

Тож який відсоток тих, хто захоплюється туризмом, має хронічні захворювання? Розрахуємо:

$$\hat{p}_3 \text{ (тих, хто захоплюється туризмом)} = 26/154 = 0,18 = 17 \%$$

А серед тих, хто не захоплюється туризмом, має хронічні захворювання?

$$\hat{p}_{\text{нз}} \text{ (тих, хто не захоплюється туризмом)} = 134/166 = 0,80 = 80 \%$$

Тепер лише на основі цих даних ми можемо розрахувати аж 3 основні показники: risk difference, risk ratio та odds ratio.

$$\text{Risk difference (різниця ризиків): } 0,18 - 0,80 = -0,62 = 62 \%$$

Інтерпретація: ті, хто захоплюється туризмом, мають на 62 % менший абсолютний «ризик» мати хронічні захворювання порівняно з тими, хто туризмом не захоплюється.

$$\text{Risk ratio (коефіцієнт ризику): } 0,18 / 0,80 = 0,23.$$

Інтерпретація: ті, хто захоплюється туризмом, мають на 77 % (1 – 0,23 = 0,77 = 77 %) менший відносний ризик мати хронічні захворювання порівняно з тими, хто туризмом не захоплюється.

Risk difference частіше застосовують, коли йдеться про велику сукупність. Наприклад, на основі наших уявних даних можна зробити припущення, що серед 1000 тих, хто захоплюється туризмом, та 1000 тих, хто не захоплюється туризмом, тих, хто захоплюється туризмом, буде на 620 менше, ніж тих, хто не захоплюється туризмом. Risk ratio здебільшого стосується кожної особи окремо. Наприклад, знову ж таки на основі наших уявних даних, кожен, хто захоплюється туризмом, у середньому має на 77 % менший шанс мати хронічні захворювання.

Тобто для тих, хто захоплюється туризмом, шанс (Odds) мати хронічні захворювання складає: Odds₃ (тих, хто захоплюється туризмом) = 0,17/1-0,17 = 0,20.

$$\text{Odds}_{\text{нз}} \text{ (тих, хто не захоплюється туризмом)} = 0,80/1-0,80 = 4.$$

Отже, відношення шансів розраховується:

$$\text{Odds ratio (тих, хто захоплюється туризмом/тих, хто не захоплюється туризмом)} = 0,20/4 = 0,05.$$

Інтерпретація: ті, хто захоплюється туризмом, мають на 95 % (1-0,05 = 0,95 %) менший шанс мати хронічні захворювання, порівнюючи з тими, хто не захоплюється туризмом.

Hazard ratio – коефіцієнт ризику (або Incidence rate ratio – коефіцієнт захворюваності, це синоніми). Для пояснення й інтерпретації цього показни-

Таблиця 1. Захоплення туризмом серед респондентів

	Так	Ні	
Чи захоплюєтесь Ви туризмом?	128 (80 %)	32 (20 %)	160
Чи маєте Ви хронічні захворювання?	26 (16 %)	134 (84 %)	160
	154	166	320

ка у нашому випадку ми аналізували дані, пов'язані з часом (time-to-event data).

Ми брали дані щодо наявності хронічних захворювань серед тих, хто захоплюється туризмом/тих, хто не захоплюється туризмом, у нашій вибірці за певний проміжок часу, у нашому випадку за рік.

Для тих, хто захоплюється туризмом, показник захворюваності становить 106 (зі всіх опитаних не мали захворювань) випадків на 981 людину-день, а для тих, хто не захоплюється туризмом, – 120 випадків захворювань на 106 людину-днів.

Отже, для тих, хто захоплюється туризмом, частота (Incidence rate, IR) захворювань складає:

IR_3 (тих, хто захоплюється туризмом) = $106/981 = 0,108$ випадку на людину-день.

Для тих, хто не захоплюється туризмом:

$IR_{нз}$ (тих, хто не захоплюється туризмом) = $120/106 = 1,13$ випадку на людину-день.

Тож Hazard ratio для тих, хто захоплюється туризмом, буде становити:

IRR (тих, хто захоплюється туризмом/тих, хто не захоплюється туризмом) = $0,108/1,13 = -0,096$.

Інтерпретація: тих, хто захоплюється туризмом, мають на 9,6 % менший ризик мати хронічні захворювання протягом певного проміжку часу, порівнюючи з тими, хто не захоплюється туризмом.

Таким чином, із нашого аналізу однозначно випливає висновок про те, що ті, хто захоплюється туризмом, хронічні захворювання мають рідше і мають менші шанси їх отримати.

Здоров'язбережувальні технології виступають як певні управлінські важелі стосовно формування культури здорового способу життя через призму туризму серед молоді.

«Здоров'язбережувальні технології – технології, що охоплюють використання засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованих на підвищення показників здоров'я, мотивації до виконання фізичних вправ, регуляції режиму рухової активності», – пише Вікіпедія.

Найчастіше, а це (38±0,08) % опитані респонденти, подорожували один раз на рік, (22±0,09) %, а це більше як п'ята частина респондентів, подорожують щомісяця, (6±0,1) % вирушають у подорожі кожні вихідні. Нерегулярні подорожі відмітили (31±0,08) % опитаних. Отже, бачимо, що прихильність до туристичних подорожей у наших респондентів достатньо виражена, що, безперечно, вплине на результати подальшого нашого дослідження.

Про позитивний вплив здоров'язбережувальних технологій писало багато дослідників. Не виявилось винятком і наше дослідження. В анкетному опитуванні нас цікавило питання, чи втомлюються респонденти під час подорожей. Завданням було вияснити, чи позитивні емоції від баченого, почутого та відчутного переважають над фізичними зусиллями організму. Більшість респондентів ((79±0,05) %) не відчувала під час туристичних

походів ніякої втомлюваності, і лише п'ята частина ((21±0,09) %) відмітила деяку обтяжливість під час походу. Отже, як бачимо, значно переважаюча частина подорожуючих відчуває позитивний емоційний та фізичний вплив подорожі на своє самопочуття, що підтверджує позитивний вплив цієї здоров'язбережувальної технології.

Слід відмітити, що позитивний вплив на здоров'я туристичних подорожей зберігається ще тривалий час. На запитання, як почували себе респонденти після туристичних подорожей, більша половина з них ((66±0,08) %) почувалася чудово, зокрема (36±0,08) % відмітили, що повні сил, а (30±0,08) % відчували ще й певне натхнення. Інші позитивні емоції, такі, як гарний настрій, оптимізм, сповнення енергією тощо, відмітили ще (24±0,09) % опитаних. І лише (18±0,09) % почувалися втомленими після подорожі. Причини такої втоми потребують подальшого дослідження. На основі даного дослідження не можна із великою ймовірністю свідчити, що саме подорож стала причиною такої втоми.

Щодо втоми, то слід відмітити, що тих, хто відчуває втому після подорожей, на (3±0,08) % менше, ніж тих, хто відчував втому під час подорожей. На цій основі можемо зробити умовний висновок, що лише на фізичний стан 3 % респондентів дещо негативно впливала подорож.

Про ефективність наявних здоров'язбережувальних технологій, у т. ч. туристичних подорожей, стосовно формування здорового способу життя серед молоді засвідчує і наше дослідження щодо наявності хронічних захворювань серед опитаного контингенту.

Серед наших респондентів, а це ті, що практикують туристичні подорожі, (84±0,04) % не мають ніяких хронічних захворювань. Лише (16±0,09) % мають хронічну патологію. Цей показник корелює із (18±0,09) % тих, хто відчуває втому після подорожей. Звичайно, при такому обмеженому дослідженні складно робити висновки, що саме спричинило появу тих хронічних патологій, оскільки зміст нашого дослідження не передбачав вникати в структуру та причини таких змін. Однак сам факт свідчить про кінцеві факторіальні признаки: серед тих, хто захоплюється туризмом, хронічної патології значно менше.

Висновки

Отже, на основі нашого дослідження можемо зробити висновок про позитивний вплив туризму як здоров'язбережувальної технології на здоровий спосіб життя і здоров'я зокрема.

Здоров'язбережувальні технології виступають як певні управлінські важелі стосовно формування культури здорового способу життя через призму туризму серед молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні можливостей запровадження туризму в освітні програми як бази для формування здорового способу життя.

Список літератури

1. Кулиняк І. Я. Статистико-соціологічний аналіз ставлення туристів до розвитку містичного туризму на Львівщині / І. Я. Кулиняк, Ю. Г. Бондаренко, М. Я. Гвоздь // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Проблеми економіки та управління». – 2020. – Т. 4, № 1.
2. Куріння пошкоджує майже всі органи організму! [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://hlyboka.info/archives/29115>.
3. Подивіться в дзеркало: як зрозуміти, що ви їсте занадто багато солодкого [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.rbc.ua/ukr/styler/posmotrite-zerkalo-ponyat-edite-slishkom-1610872265.html>.
4. Про пиво і його вплив на організм людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.odkl.if.ua/content/pro-pivo-%D1%96-iogo-vpliv-na-organ%D1%96zm-lyudini>.
5. Цікаві факти про чоловіків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://bookopt.com.ua/blog/men.html>.
6. Чекан І. А. Туризм як фактор розвитку здоров'я людського капіталу [Електронний ресурс] / І. А. Чекан, Ю. В. Мірущенко. – Режим доступу : https://tourlib.net/statti_ukr/chekan.htm#google_vignette.
7. Як підготуватися до походу в Карпати? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://kraina-ua.com/ua/news/yak-pidgotuvatisya-do-pohodu-v-karpati>.

References

1. Kulynyak, I.Ya., Bondarenko, Yu.H., & Hvozdz, M.Ya. (2020). Statystyko-sotsiolohichnyy analiz stavlennya turystiv do rozvytku mistychnoho turyzmu na Lvivshchyni [Statistical and sociological analysis of the attitude of tourists to the development of mystical tourism in the Lviv region]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Lvivska politekhnika». Seriya «Problemy ekonomiky ta upravlinnya» – Bulletin of the National University "Lviv Polytechnic". Series "Problems of Economics and Management"*, 4(1) [in Ukrainian].
2. Kurynnya poshkodzhuye mayzhe vsi orhany orhanizmu! [Smoking damages almost all organs of the body!]. Retrieved from: <https://hlyboka.info/archives/29115> [in Ukrainian].
3. Podyvitsya v dzerkalo: yak zrozumity, shcho vy yiste zanalyto bahato solodkoho [Look in the mirror: how to understand that you eat too much sweets]. Retrieved from: <https://www.rbc.ua/ukr/styler/posmotrite-zerkalo-ponyat-edite-slishkom-1610872265.html> [in Ukrainian].
4. Pro pyvo i yoho vplyv na orhanizm lyudyny [About beer and its effect on the human body]. Retrieved from: <http://www.odkl.if.ua/content/pro-pivo-%D1%96-iogo-vpliv-na-organ%D1%96zm-lyudini> [in Ukrainian].
5. Tsikavi fakty pro cholovikiv [Interesting facts about men]. Retrieved from: <https://bookopt.com.ua/blog/men.html> [in Ukrainian].
6. Chekan, I.A., & Mihushchenko, Yu.V. Turyzm yak faktor rozvytku zdorovya lyudskoho kapitalu [Tourism as a factor in the development of the health of human capital]. Retrieved from: https://tourlib.net/statti_ukr/chekan.htm#google_vignette [in Ukrainian].
7. Yak pidhotuvatisya do pokhodu v Karpaty? [How to prepare for a trip to the Carpathians?]. Retrieved from: <https://kraina-ua.com/ua/news/yak-pidgotuvatisya-do-pohodu-v-karpati> [in Ukrainian].

MANAGEMENT OF YOUTH HEALTH PRESERVATION COMPETENCE THROUGH THE PRISM OF TOURISM DEVELOPMENT

O. N. Lytvynova, O. V. Gavryliuk, L. V. Trushchenkova, N. O. Terenda, L. P. Zaporozhan
I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ternopil, Ukraine

Purpose: to evaluate the possibilities of managing the competence of preserving the health of young people through the prism of tourism development.

Materials and Methods. Statistical data of the Center for Medical Statistics of the Ministry of Health of Ukraine were used for the analysis. The research was conducted on the basis of the analysis of a standardized survey using the questionnaire method. When conducting the research, general scientific and special research methods were used, in particular analysis and synthesis, comparison, generalization, system-structural analysis and analytical method.

Results. Tourism opens up unique opportunities for educating young people in the skills of a healthy lifestyle, active recreation, useful leisure, hardening of the body, prevention of diseases, etc.

Today, one of the main and safe preventive methods that contribute to prevention is regular physical activity, such as daily cycling, walking, swimming, and travel.

As for tourism, it has several health-improving components, starting with motor activity, positive influence of fresh air, change of the environment of usual life, stimulating influence of certain extreme, etc.

Regular sports, and in our study, tourism, help to get rid of even chronic diseases, and we partially prove this, and also contribute to the prevention of new ones.

Conclusions. So, based on our research, we can draw a conclusion about the positive impact of tourism as a health-preserving technology on a healthy lifestyle and health in particular. Health-saving technologies act as certain management levers in relation to the formation of a culture of a healthy lifestyle through the prism of tourism among young people.

KEY WORDS: management; competence; health preservation; tourism development.

Рукопис надійшов до редакції 05.03.2024.

Відомості про авторів:

Литвинова Ольга Несторівна – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Гаврилюк Олена Володимирівна – здобувачка вищої освіти 2 року навчання за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Трущенко Людмила Вікторівна – кандидатка економічних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Теренда Наталія Олександрівна – докторка медичних наук, професорка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Запорожан Лариса Петрівна – кандидатка географічних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.