

природі. Специфіка організації рекреаційного туризму повинна враховувати вікові особливості учасників, що визначає оптимальні форми відпочинку для різних груп. Важливим аспектом є набуття практичних навичок, таких як орієнтування на місцевості, надання першої медичної допомоги та дотримання техніки безпеки, що сприяє забезпеченню безпечного та ефективного відпочинку. Перспективи подальших досліджень зосереджені на розширенні застосування туристсько-спортивних технологій не тільки в рекреаційному туризмі, а й в інших сферах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зігунов В. М. Організаційно-методичні основи спортивного туризму. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 436 с.
2. Курилюк С. І., Луцький В. Я., Новосолов О. В., Мельник О. Й. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету*. 2021. Вип. 37. С. 14-21.
3. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність учнівської молоді. автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту. Київ. 2016. С. 23.

А. Д. Кобильченко, І. С. Зігунова

*Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка*

ВПЛИВ ТУРИЗМУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У статті аналізується вплив туризму на психоемоційний стан людини. Досліджено вплив різних видів туризму на зниження рівня стресу, покращенню емоційне благополуччя та сприяюнню розвитку когнітивних функцій. Встановлено, що туризм є ефективним інструментом психологічної реабілітації та гармонізації психічного і фізичного здоров'я людини.

Ключові слова: туризм, психоемоційний стан, стрес, когнітивні функції, психологічне здоров'я.

The article analyzes the impact of tourism on the psycho-emotional state of a person. The impact of different types of tourism on reducing stress levels, improving emotional well-being and promoting the development of cognitive functions is studied. It is established that tourism is an effective tool for psychological rehabilitation and harmonization of mental and physical health of a person.

Keywords: tourism, psycho-emotional state, stress, cognitive functions, psychological health.

Постановка проблеми. Психоемоційне здоров'я сучасної людини є великим аспектом її загального благополуччя. Під впливом інтенсивного ритму життя, стресових ситуацій та інформаційного

навантаження потрібна потреба в ефективних методах покращення психоемоційного стану. Туризм розглядається одним із таких методів, після чого він дає можливість людям змінити середовище, знайти нові враження та відпочити від щоденних турбот.

Мета роботи – визначення впливу різних видів туризму на психоемоційний стан людини та аналіз основних факторів, які сприяють покращенню психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Різні види туризму, такі як активний, рекреаційний, культурно-пізнавальний, оздоровчий і пригодницький, позитивно впливають на психоемоційний стан людини. Активний туризм, зокрема піші походи, велотури, гірський туризм, передбачають фізичну активність, яка сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя. Це допомагає знизити рівень тривоги, депресивного стану та покращує загальний емоційний фон. Крім того, активний спосіб життя під час подорожей сприяє зміцненню серцево-судинної та нервової систем, що позитивно позначається на загальному здоров'ї людини.

Рекреаційний туризм, до якого належить відпочинок на природі, морському узбережжі або в горах, сприяє відновленню психічного балансу, знижує відчуття втоми та перенапруги. Перебування на природі покращує якість сну, сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу. Згідно з дослідженнями, навіть короткотривалі подорожі допомагають людині відчути оновлення та гармонію з навколишнім середовищем [1].

Культурно-пізнавальний туризм дозволяє розширити світогляд, дізнатися більше про культури різних країн, історію та традиції народів світу. Це не лише збагачує знання, але й сприяє формуванню позитивних емоцій та зниженню соціальної тривожності через відпочинок на природі. Вивчення нових місць активізує когнітивні процеси, покращує пам'ять, увагу та творчі здібності, що позитивно позначається на психоемоційному стані людини.

Оздоровчий туризм в санаторіях, профілакторіях, пансіонатах, турбазах, будинках відпочинку на термальних курортах спрямований на відновлення фізичного та психічного здоров'я туристів. Заняття релаксаційними практиками в природному середовищі (на морському узбережжі, природних парках) сприяють зменшенню рівня стресу, покращенню настрою та загального самопочуття [2].

Особливий вплив на емоційний стан має пригодницький туризм, який включає екстремальні види активностей, наприклад, рафтинг, скелелазіння, дайвінг, альпінізм, сноубординг, дельтапланеризм тощо. Заняття пригодницьким туризмом допомагає людині подолати страхи, підвищує рівень адреналіну та створює відчуття впевненості у власних силах. Цей вид туризму стимулює вироблення дофаміну – гормону, що асоціюється з відчуттям задоволення і досягнення.

Таким чином, туризм сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, стимулює когнітивну активність, а також формує позитивний психоемоційний клімат. Незалежно від виду туризму, подорожі у природному середовищі допомагають людині знайти гармонію із собою та навколишнім світом, забезпечуючи позитивний психоемоційний стан, що є невід'ємною частиною здорового способу життя [3].

Висновки. Туризм є ефективним засобом покращення психоемоційного стану людини, знижує рівень стресу, покращує настрій, сприяє психологічному відновленню та розвитку когнітивних функцій. Туристичні подорожі допомагають гармонізувати психічне і фізичне здоров'я, що позитивно впливає на загальний стан людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гриценко І. М. Психологічні аспекти активного туризму. Харків: Видавництво ХНУ, 2019. 198 с.
2. Смирнова О. А. Вплив туризму на психологічне здоров'я. *Науковий вісник Київського університету туризму, економіки і права*. 2017. №3. С. 12–18.
3. Ткаченко Л. В. Психологія відпочинку: туристичний аспект. Львів: Видавництво «Світ», 2021. 156 с.

Ф. О. Кокуречук, І. С. Зігунова

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка*

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ З БОЛДЕРІНГУ

У статті аналізується міжнародний досвід організації змагань з боулдерінгу та його вплив на розвиток спорту та туризму. Окремо враховуються і такі аспекти організації змагань, як вибір місця проведення, інфраструктура, регламент, маркетинг. Наведені приклади успішних заходів, таких як IFSC Boulder World Cup і Rock Master Festival, що сприяють популяризації боулдерінгу та розвитку регіонів.

Ключові слова: боулдерінг, спорт, змагання, міжнародний досвід.

The article analyzes the international experience of organizing bouldering competitions and its impact on the development of sports and tourism. Separately, such aspects of organizing competitions as the choice of venue, infrastructure, regulations, marketing are taken into account. Examples of successful events, such as the IFSC Boulder World Cup and Rock Master Festival, are given, which contribute to the popularization of bouldering and the development of regions.

Keywords: bouldering, sport, competition, international experience.