

## ВИКОРИСТАННЯ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РЕКРЕАЦІЙНОМУ ТУРИЗМІ

*У статті досліджуються аспекти впровадження туристсько-спортивних технологій у сферу рекреаційного туризму. Визначено основні туристсько-спортивні ресурси та їх потенціал для розвитку активних форм відпочинку, зокрема пішохідного, велосипедного, водного туризму, а також спортивно-оздоровчих і культурно-освітніх видів рекреації. Наголошено на значенні спортивних технологій для фізичного відновлення та реабілітації, а також для підвищення ефективності рекреаційних процесів. Окремо розглянуто організаційні аспекти рекреаційного туризму з урахуванням вікових особливостей рекреантів.*

**Ключові слова:** туризм, рекреаційний туризм, рекреація, спортивні технології, туристсько-спортивні технології, активний відпочинок.

*The article examines the aspects of introducing tourist and sports technologies into the sphere of recreational tourism. The main tourist and sports resources and their potential for the development of active forms of recreation, in particular hiking, cycling, water tourism, as well as sports and health and cultural and educational types of recreation, are identified. The importance of sports technologies for physical recovery and rehabilitation, as well as for increasing the efficiency of recreational processes, is emphasized. The organizational aspects of recreational tourism are separately considered, taking into account the age characteristics of vacationers.*

**Keywords:** tourism, recreational tourism, recreation, sports technologies, tourist and sports technologies, active recreation.

**Постановка проблеми.** Розвиток рекреаційного туризму є важливим фактором економічного зростання країн на різних рівнях – як локальному, так і національному. В умовах сучасної реальності туризм виступає однією з основних форм дозвілєвої діяльності. Подолання негативних наслідків, з якими зіткнулася туристична галузь України внаслідок пандемії COVID-19 та повномасштабної війни, можливе через інтеграцію та застосування туристсько-спортивних технологій у сферах рекреації та туризму. Індустрія туризму орієнтована не тільки на задоволення пізнавальних потреб рекреантів, але й на розвиток активних видів туризму. З огляду на це, питання впровадження туристсько-спортивних технологій у рекреаційний туризм набуває особливої актуальності.

**Мета роботи.** Дослідити можливості використання туристсько-спортивних технологій в рекреаційному туризмі.

**Виклад основного матеріалу.** Туристсько-спортивні технології – це сукупність методів, прийомів і засобів, що використовуються для організації активного відпочинку та туризму, відновлення фізичних і психічних сил учасників. Вони поєднують

елементи спорту та туризму й охоплюють такі види діяльності, як пішохідний, велосипедний, лижний, водний туризм, а також спортивну ходьбу, йогу, скандинавську ходьбу, заняття на відкритому повітрі, різноманітні тренування та спортивні ігри. Вони застосовуються не лише для організації відпочинку, а й для фізичного оздоровлення та реабілітації учасників.

Питання впровадження туристсько-спортивних технологій у галузі рекреаційного туризму є актуальним напрямом сучасних наукових досліджень у галузі туризму. Окреслене питання є сферою наукового інтересу вітчизняних вчених С. І. Курилюк, В. Я. Луцький, О. В. Новосьолов [2], М. Ю. Ячнюк [3], В. М. Зігунов [1] та інших. Інтеграція туристично-спортивних технологій у практику рекреаційного туризму важлива не лише для забезпечення оздоровчої фізичної активності, а й для розвитку практичних навичок, що дозволяють учасникам впевнено почуватися в природних умовах та активно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Під час подорожі велике значення має орієнтація. Це включає не лише вміння користуватися картою та компасом, а й розуміння природних особливостей місцевості, таких як річки, гори чи характерні рослини, що може бути надзвичайно корисним у складних умовах походу. Навчання орієнтуванню на місцевості допомагає зменшити стрес на природі та забезпечує безпеку.

Важливим аспектом є також набуття практичних навичок, таких як встановлення намету, розведення багаття, приготування їжі на відкритому вогні, що дозволяє учасникам відчути себе частиною природи та стати більш самостійними у дикій природі. Не менш важливими є знання першої медичної допомоги, що особливо важливо під час походів далеко від медичних закладів. Учасники вчать надавати першу допомогу при легких травмах, порізах або навіть у серйозних ситуаціях, таких як укуси тварин чи перегрів.

Загалом, впровадження цих технологій сприяє не тільки покращенню фізичного стану учасників, а й розвиває їх самостійність, впевненість у собі та відповідальність під час подорожі.

У вітчизняній літературі розглядають можливості впровадження та використання туристичних і спортивних технологій в рекреаційний туризм як окремі елементи.

У контексті даного дослідження, слід зазначити, що рекреаційний туризм має певну специфіку організації залежно від віку рекреантів. Зокрема дитячий рекреаційний туризм доцільно розвивати, використовуючи рекреаційно-оздоровчі, культурно-освітні, фізично-рекреаційні тури. Для підліткового та молодіжного віку краще організовувати спортивно-оздоровчі та культурно-освітні форми рекреації та відпочинку. Сімейний відпочинок має бути зорієнтований на рекреаційні та рекреаційно-оздоровчі тури. Люди

похилого віку більш зацікавлені у культурно-пізнавальному та лікувально-оздоровчому відпочинку.

Відповідно кожна з запропонованих форм рекреації та відпочинку має певні особливості впровадження туристсько-спортивних ресурсів. Туризм є поліфункціональним явищем та найчастіше розглядається саме з позиції рекреації. Термін «recreatio» у перекладі з латинської означає відновлення. Рекреаційний туризм передбачає відновлення і розвиток фізичних сил людини засобами активного туризму і рекреації. За типом активної діяльності у структурі рекреаційної системи доцільно виокремити спортивний, оздоровчий та пізнавальний туризм. Упровадження та використання туристсько-спортивних технологій пов'язано з першими двома видами туризму. Основними формами рекреаційного туризму залежно від засобів пересування є: пішохідний, велосипедний, водний, лижний та кінний [2, с. 17].

Більш детально охарактеризуємо використання туристсько-спортивних технологій в рекреаційному туризмі. Туристсько-спортивні технології в рекреаційному туризмі у першу чергу пов'язують з упровадженням активних форм відпочинку. Технологічний підхід у туризмі передбачає впровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих, фітнес-технологій, спортивних технологій та технологій рекреаційного спрямування.

Основними складовими впровадження туристсько-спортивних технологій є використання технологій поліпшення медико-фізіологічних показників, використовуючи такі види фізичної активності, як спортивна ходьба, скандинавська ходьба, заняття йогою та фізичні активності на свіжому повітрі. Ще одним важливим фактором є набуття спортивного досвіду в туристичних походах, одержання спортивних розрядів та набуття досвіду проходження туристичних маршрутів різної складності. Проходження туристичних маршрутів різної складності, окрім спортивної підготовки, передбачає розширення краєзнавчих знань про певну територію, її географію та історію.

Слід зазначити, що впровадження туристсько-спортивних технологій у рекреаційну діяльність передбачає освоєння таких спортивних навичок, як: розробка туристичного маршруту, складання намету, запалювання вогнища, розроблення меню та його приготування на відкритому вогнищі, базові знання з першої медичної підготовки. Також необхідно оволодіти уміннями орієнтування на місцевості за картою та природними ознаками.

**Висновки.** Упровадження туристсько-спортивних технологій у рекреаційному туризмі є ефективним інструментом для покращення фізичного та психічного стану учасників, а також для розвитку їх самостійності та впевненості під час відпочинку на

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., Новосьолов 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