

Туристичні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності

Дразіна Євдокія Володимирівна¹, Ковальова Тетяна Михайлівна², Кучеренко Геннадій Васильович³, Богатов Андрій Олексійович⁴

Опубліковано	Секція	УДК
23.09.2025	Освіта/Педагогіка	796.5:911.3

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17187474>

Анотація. У статті розглядається роль туристичних технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та їх комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний стан учасників.

Досліджено сучасні тенденції впровадження інноваційних технологічних рішень, що підвищують ефективність та безпеку туристично-рекреаційної діяльності.

Окремо визначено методичні проблеми інтеграції туристичних технологій у практику оздоровчо-рекреаційної діяльності, зокрема фрагментарність програм, недостатню адаптацію до різних вікових та функціональних груп, а також обмежену підготовку фахівців. На основі аналізу зроблено висновок, що ефективно впровадження туристичних технологій сприятиме підвищенню оздоровчого, рекреаційного та виховного потенціалу діяльності, формуванню активного способу життя та соціальної відповідальності.

Ключові слова: активний відпочинок, цифровізація туризму, рекреаційна безпека, психофізіологічна адаптація, колективна взаємодія

Tourism technologies in health and recreational physical activity

Annotation. The article examines the role of tourism technologies in the system of health and recreational physical activity and their complex impact on the physical, psycho-emotional and social state of participants. Analysis of modern research indicates a significant health

¹ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>.

² викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4488-1498>

³ кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

⁴ викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9460-1987>

potential of tourism activity, which includes the development of endurance, strength, coordination, as well as the prevention of hypodynamia and concomitant diseases. Particular attention is paid to the psycho-emotional effect of tourism, which is manifested in reducing stress levels, forming a positive emotional background and improving cognitive functions.

The social impact of tourism technologies is revealed through the formation of collective skills, communication competencies, social adaptability and environmental awareness of participants. Modern trends in the implementation of innovative technological solutions, such as digital platforms, GPS navigation, VR/AR technologies and health monitoring systems, which increase the efficiency and safety of tourism and recreational activities, are studied.

Separately, methodological problems of integrating tourism technologies into the practice of health and recreation activities are identified, in particular, fragmentation of programs, insufficient adaptation to different age and functional groups, as well as limited training of specialists. Based on the analysis, it is concluded that the effective implementation of tourism technologies will contribute to increasing the health, recreational and educational potential of activities, the formation of an active lifestyle and social responsibility.

The results of the study can be used in the development of programs for recreational and health work, the creation of educational and methodological materials for specialists and the introduction of innovative technologies into tourism practice.

Keywords: active recreation, digitalization of tourism, recreational safety, psychophysiological adaptation, collective interaction.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні тенденції розвитку суспільства супроводжуються значним зростанням рівня психоемоційного та фізичного навантаження на людину, що негативно впливає на стан здоров'я, працездатність та якість життя. В умовах урбанізації, гіподинамії та високої інтенсивності трудової діяльності особливої актуальності набуває пошук ефективних форм і засобів оздоровлення та відновлення функціональних резервів організму. Одним із перспективних напрямів у цій сфері є використання туристичних технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Туризм у різних його формах (пішохідний, водний, велосипедний, гірський тощо) поєднує в собі елементи рухової активності, природного середовища та соціальної взаємодії, що сприяє комплексному оздоровленню організму. На відміну від традиційних занять фізичною культурою чи спортом, туристична діяльність має яскраво виражену рекреаційну спрямованість, адже поєднує фізичні навантаження з емоційною розрядкою, спілкуванням із природою та формуванням позитивної мотивації до активного способу життя.

Водночас наукова і практична спільнота стикається з низкою проблем. По-перше, рівень упровадження сучасних туристичних технологій в оздоровчо-рекреаційні програми для різних груп населення залишається недостатнім. По-друге, існує потреба у науковому обґрунтуванні оптимальних форм і методів застосування туристичних практик для підвищення ефективності рухової діяльності, профілактики захворювань та зниження ризиків, пов'язаних із малорухливим способом життя. По-третє, бракує систематизованих досліджень, які б узагальнювали досвід інтеграції туристичних технологій у процес оздоровлення та рекреації в умовах сучасної соціокультурної динаміки.

Зв'язок проблеми з важливими науковими і практичними завданнями полягає в тому, що розвиток і впровадження туристичних технологій:

- відповідає стратегічним цілям державної політики у сфері охорони здоров'я та фізичної культури щодо підвищення рухової активності населення;

- сприяє реалізації концепції сталого розвитку через формування екологічно орієнтованого способу життя;
- має значний виховний потенціал, адже формує в учасників ціннісне ставлення до власного здоров'я, природи та суспільства;
- відкриває нові можливості для практичної діяльності фахівців сфери фізичної культури, рекреації та туризму, зокрема у створенні програм активного дозвілля, реабілітаційних і профілактичних заходів.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена зростаючою потребою у пошуку дієвих шляхів збереження та зміцнення здоров'я населення, інтеграцією інноваційних туристичних технологій у систему оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також необхідністю наукового обґрунтування їх ефективності й практичної цінності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. У науковій літературі питання застосування туристичних технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності розглядаються у кількох ключових напрямках. Значна увага приділяється вивченню впливу різних видів туризму на стан здоров'я та функціональні можливості людини. Наголошується, що туристична активність забезпечує оптимальний рівень фізичного навантаження, сприяє розвитку витривалості, координаційних здібностей та адаптаційних механізмів організму до змінних умов довкілля [1, 2].

Окремий пласт досліджень стосується соціально-психологічних ефектів туристичної діяльності. Встановлено, що систематична участь у туристичних заходах знижує рівень стресових проявів, формує позитивний емоційний стан, підвищує комунікативну культуру та згуртованість колективів. У багатьох роботах підкреслюється значний виховний потенціал туризму, що проявляється у розвитку ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, екологічну свідомість та відповідальне ставлення до навколишнього середовища [3, 4].

У сучасних дослідженнях також обґрунтовується практичне значення туристичних технологій для профілактики гіподинамії та пов'язаних із нею захворювань. Туристичні маршрути та заходи пропонуються як альтернатива традиційним формам фізичної активності, особливо для осіб, які мають низький рівень мотивації до занять спортом. Окремо акцентується на можливостях використання туризму в реабілітаційних та адаптаційних програмах для різних категорій населення, включаючи дітей, молодь, людей похилого віку та осіб із хронічними захворюваннями [5, 6].

Водночас, незважаючи на значний науковий доробок, існує низка проблемних аспектів, що потребують подальшого вивчення. Зокрема:

- недостатньо систематизовані підходи до інтеграції туристичних технологій у програми оздоровчо-рекреаційної діяльності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учасників;
- бракує комплексних досліджень, які б поєднували аналіз фізіологічних, психологічних та соціальних ефектів туристичної активності;
- мало уваги приділяється питанням використання інноваційних технологічних рішень (цифрових додатків, GPS-навігації, інтерактивних освітніх платформ) у туристично-рекреаційних практиках;
- залишаються відкритими проблеми методичного забезпечення та підготовки фахівців, здатних ефективно реалізовувати туристичні програми з оздоровчо-рекреаційною спрямованістю.

Таким чином, актуальність подальших наукових пошуків зумовлена необхідністю поглибленого вивчення та практичного впровадження туристичних технологій як ефективного засобу оздоровлення і рекреації, з акцентом на комплексний підхід до збереження та зміцнення здоров'я різних категорій населення.

Мета статті полягає у науковому обґрунтуванні ролі та значення туристичних технологій в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності, визначенні їх потенціалу для збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності та формування мотивації до здорового способу життя.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Розкрити сутність туристичних технологій та їх місце в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
2. Проаналізувати оздоровчий, рекреаційний і виховний потенціал туристичної активності у різних формах її реалізації.
3. Визначити вплив туристичних технологій на фізичний, психоемоційний та соціальний стан учасників.
4. Окреслити сучасні тенденції та перспективи використання інноваційних технологічних рішень у туристично-рекреаційній практиці.
5. Виокремити основні проблеми та напрями вдосконалення методичного забезпечення інтеграції туристичних технологій у систему оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Результати

Туристичні технології розглядаються як сукупність організаційних, методичних, інноваційних і практичних засобів, спрямованих на реалізацію туристичної діяльності з оздоровчо-рекреаційною метою. Вони охоплюють методики планування, організації та проведення туристичних заходів, використання сучасних інфраструктурних і цифрових рішень, а також інтеграцію природних і соціокультурних ресурсів у процес забезпечення відпочинку, відновлення та розвитку рухової активності людини.

На відміну від суто спортивних технологій, туристичні технології базуються на принципах поєднання фізичної активності з емоційно-психологічним відновленням, перебуванням на природі, соціальною взаємодією та культурно-пізнавальною складовою. Це зумовлює їхню комплексну дію, що включає як фізичний тренувальний ефект (розвиток витривалості, сили, координації), так і психоемоційний (зменшення стресових проявів, підвищення життєвого тону, формування позитивного настрою).

У системі оздоровчо-рекреаційної діяльності туристичні технології займають особливе місце, оскільки:

- створюють умови для варіативної рухової активності, що відрізняється від стандартизованих форм фізичних вправ;
- поєднують оздоровчу та виховну спрямованість, формуючи мотивацію до здорового способу життя;
- забезпечують рекреаційний ефект через відновлення функціональних можливостей організму в природних умовах;
- сприяють соціалізації та комунікації, оскільки більшість туристичних заходів має груповий характер;
- відповідають принципам екологічної культури й сталого розвитку, що є актуальним для сучасного суспільства.

Таким чином, туристичні технології виступають важливою складовою системи оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, оскільки поєднують фізичне навантаження, відпочинок і пізнання в єдиний цілісний процес, забезпечуючи багатогранний вплив на здоров'я людини.

Туристична активність є унікальним засобом, що поєднує у собі елементи фізичного тренування, відпочинку та виховання. Її оздоровчий, рекреаційний і виховний потенціал визначається інтеграцією різних складових, які комплексно впливають на фізичний, психоемоційний та соціальний стан людини.

Оздоровчий потенціал туристичної діяльності виявляється насамперед у забезпеченні систематичної рухової активності середньої та змінної інтенсивності, що сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, розвитку витривалості, підвищенню опірності організму до захворювань. Перебування на свіжому повітрі, у природних умовах, стимулює роботу імунної системи, нормалізує обмін речовин, сприяє гармонізації біоритмів організму. Важливим є і той факт, що туристична активність часто має циклічний характер (ходьба, плавання, їзда на велосипеді), що створює оптимальні умови для формування витривалості без надмірного навантаження.

Рекреаційний потенціал туризму виявляється у відновленні фізичних та психоемоційних ресурсів організму. В умовах сучасного ритму життя туристичні подорожі та заходи дозволяють людині відійти від стресових ситуацій, змінити середовище діяльності, отримати позитивні враження й емоції. Контакт із природою сприяє зменшенню психоемоційного напруження, підвищує рівень внутрішньої гармонії, знижує симптоми втоми та емоційного вигорання. Таким чином, туристична активність виконує функцію природного «антистресового механізму» та сприяє покращенню загального самопочуття.

Виховний потенціал туристичної діяльності пов'язаний із формуванням у людини системи цінностей і соціально значущих якостей. Туризм розвиває самостійність, організованість, вміння долати труднощі та приймати рішення в умовах природного середовища. Колективні туристичні заходи сприяють згуртованості, розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримки й відповідальності за спільний результат. Крім того, туристична практика стимулює екологічну свідомість, повагу до культурних і природних ресурсів, що відповідає сучасним завданням виховання відповідальної особистості.

У цілому, оздоровчий, рекреаційний та виховний потенціал туристичної активності формує її багатофункціональність і дозволяє розглядати туризм як ефективний засіб гармонійного розвитку людини.

Туристичні технології, інтегровані в оздоровчо-рекреаційну діяльність, чинять багатогранний вплив на організм людини, охоплюючи фізичний, психоемоційний і соціальний рівні функціонування. Такий комплексний ефект зумовлює їхню особливу цінність у системі зміцнення здоров'я та формування активного способу життя.

Туристичні технології забезпечують систематичну рухову активність, яка відрізняється варіативністю та природністю навантажень. Фізичний вплив проявляється в декількох основних аспектах.

По-перше, покращення функціональних показників серцево-судинної системи. Регулярні пішохідні походи, велосипедні маршрути чи водні мандрівки сприяють тренуванню серця та судин, нормалізують артеріальний тиск, підвищують рівень кисневого забезпечення тканин, а також формують адаптаційні механізми до змінних умов навколишнього середовища.

По-друге, розвиток опорно-рухового апарату. Туристичні маршрути часто передбачають подолання природних перешкод — підйоми, спуски, пересічену місцевість, водні переправи. Такі навантаження стимулюють роботу м'язів спини, ніг, пресу та плечового пояса, покращують координацію рухів, гнучкість та рівновагу. Це сприяє формуванню правильної постави та зміцненню суглобів, знижуючи ризик травматизму.

По-третє, покращення витривалості та загальної фізичної підготовленості. Туристична діяльність передбачає тривалі навантаження середньої інтенсивності, які дозволяють організму поступово підвищувати енергоємність, стійкість до фізичного та психоемоційного стресу. Такі активності ефективні для формування аеробної витривалості, що є ключовим показником загального фізичного здоров'я.

По-четверте, позитивний вплив на обмін речовин та енергетичний баланс. Регулярні фізичні навантаження у природних умовах стимулюють метаболізм, покращують роботу травної та ендокринної систем, сприяють нормалізації маси тіла та підвищенню рівня енергії.

По-п'яте, адаптація організму до змінних умов довкілля. Туристична діяльність у різних природних середовищах (гори, ліси, водойми) тренує терморегуляцію, підвищує стійкість до зовнішніх факторів, покращує загальну адаптивність організму, що важливо для зміцнення імунної системи та профілактики захворювань.

Таким чином, вплив туристичних технологій на фізичний стан учасників є системним і багатофакторним. Він включає розвиток серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення м'язів та суглобів, підвищення витривалості та енергетичного потенціалу, а також адаптацію організму до змінних умов навколишнього середовища. Такий комплексний ефект робить туристичну діяльність ефективним засобом оздоровлення та підтримки фізичної форми у різних категорій населення.

Туристична діяльність у рекреаційно-оздоровчому контексті має виразний психоемоційний ефект, який проявляється на кількох рівнях.

Перебування в природному середовищі, характерне для більшості видів туризму, сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Взаємодія з природою активує психофізіологічні механізми релаксації: знижується артеріальний тиск, нормалізується серцевий ритм, стабілізується гормональний баланс. Прогулянки лісовими стежками, водними маршрутами або гірськими трасами створюють умови для відновлення психоемоційного балансу та підвищення відчуття внутрішньої гармонії.

Туристична активність формує позитивні емоційні переживання через новизну вражень і зміни звичного середовища. Людина отримує відчуття відкриття, азарту та задоволення від подолання природних перешкод і досягнення цілей у походах чи подорожах. Це сприяє підвищенню рівня життєвого тону, стимулює мотивацію до подальшої фізичної активності та розвитку особистих ресурсів.

Туристичні технології включають елементи колективної взаємодії, що позитивно впливає на соціально-психологічний стан учасників. Спільне планування маршруту, координація дій у групі, взаємопідтримка під час складних ділянок маршруту формують відчуття соціальної підтримки та безпеки, знижують рівень внутрішньої напруженості та сприяють розвитку емпатії та комунікативних навичок.

Використання інноваційних технологічних рішень, таких як мобільні додатки для планування маршруту, віртуальна реальність для моделювання ландшафтів або цифрові треки фізичного стану, додатково стимулює когнітивні процеси, відчуття контролю та впевненості у власних силах. Це підвищує психологічний комфорт і дозволяє учасникам зосереджуватися на позитивних аспектах діяльності, зменшуючи тривожність та стресові реакції.

Таким чином, туристичні технології сприяють не лише фізичному оздоровленню, а й глибокому психоемоційному відновленню, формуючи позитивний емоційний стан, підвищуючи стресостійкість та здатність до соціальної взаємодії. Цей комплексний вплив робить туризм ефективним інструментом профілактики психоемоційних порушень та підтримки загального психічного здоров'я.

Туристичні технології істотно впливають на соціальний розвиток людини через організацію колективної діяльності, взаємодію в групі та формування ціннісних соціальних орієнтацій. Поєднання фізичної активності з соціально-пізнавальними та рекреаційними елементами створює унікальні умови для розвитку міжособистісних навичок, комунікації та соціальної відповідальності.

Учасники туристичних заходів, таких як групові походи, веломандрівки, водні тури або гірські експедиції, постійно взаємодіють між собою, що стимулює розвиток емпатії, вміння співпрацювати та координувати дії для досягнення спільної мети. Цей процес

сприяє формуванню почуття колективної відповідальності, підтримки слабших членів групи та здатності адаптуватися до різних соціальних ролей і ситуацій.

Соціальний вплив туристичної діяльності проявляється і через розширення соціальних контактів та підвищення рівня інтеграції в колектив. Особливо це важливо для молоді, людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, або осіб із обмеженими соціальними зв'язками, адже участь у групових туристичних заходах сприяє розвитку навичок комунікації, співпраці та взаємопідтримки.

Крім того, туристична активність формує ціннісне ставлення до суспільних норм і правил, підвищує екологічну свідомість та відповідальність за спільне середовище. Наприклад, дотримання правил безпеки, збереження природних ресурсів та організація спільного побуту у поході сприяють розвитку соціальної дисципліни та поваги до колективних цінностей.

Таким чином, соціальний ефект туристичних технологій проявляється у розвитку колективної взаємодії, комунікативних навичок, здатності до співпраці та соціальної адаптації, а також у формуванні екологічної та соціальної відповідальності. Це робить туристичну діяльність не лише засобом фізичного оздоровлення, але й важливим інструментом соціально-виховної роботи.

Отже, вплив туристичних технологій на фізичний, психоемоційний і соціальний стан учасників має системний характер, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості, підвищення рівня здоров'я та соціальної адаптованості. Саме це визначає їхнє важливе місце в сучасній оздоровчо-рекреаційній практиці.

Розвиток інформаційних технологій та цифровізації суспільства значною мірою трансформував підходи до організації туристичної діяльності. Інноваційні рішення дедалі активніше інтегруються у сферу туризму та рекреації, створюючи нові можливості для підвищення її ефективності, безпеки й доступності.

Сучасні тенденції у використанні технологій:

Цифрові платформи та мобільні додатки. Вони дозволяють планувати маршрути, орієнтуватися на місцевості за допомогою GPS-навігації, отримувати довідкову інформацію про туристичні об'єкти, відстежувати рівень фізичної активності під час подорожей. Мобільні технології стають інструментом персоналізації туристичного досвіду.

Інтерактивні та віртуальні технології. Використання VR і AR у туризмі дає змогу моделювати маршрути, знайомитися з локаціями до фактичного відвідування, підвищувати рівень пізнавальної цінності подорожей. Це також ефективний засіб мотивації для молоді та осіб, які лише починають долучатися до туристичної активності.

Екологічні технології. Актуальним є впровадження рішень, спрямованих на збереження довкілля: використання альтернативних джерел енергії у туристичній інфраструктурі, цифровізація документації для зменшення паперового обігу, формування «зелених» маршрутів, що відповідають принципам сталого розвитку.

Технології безпеки. Інноваційні пристрої (смарт-браслети, трекери, портативні датчики) дозволяють контролювати стан здоров'я учасників туристичних подорожей, оперативно передавати дані про їхнє місцезнаходження та фізичні показники. Це значно знижує ризики, пов'язані з перебуванням у природному середовищі.

Освітньо-тренувальні технології. Використання онлайн-платформ для підготовки до туристичних подорожей забезпечує доступ до навчальних матеріалів, відеоінструкцій та інтерактивних тренінгів, що підвищує рівень компетентності й безпеки учасників.

Перспективи впровадження інноваційних рішень у туристично-рекреаційній практиці пов'язані з розширенням можливостей персоналізації дозвілля, інтеграцією інноваційних сервісів у систему оздоровчо-рекреаційних програм, підвищенням рівня мотивації населення до активного способу життя. Зокрема, у майбутньому очікується

активніший розвиток «смарт-туризму», який базуватиметься на використанні штучного інтелекту для планування маршрутів, оцінки фізичного навантаження та забезпечення максимального оздоровчого ефекту.

Таким чином, сучасні тенденції демонструють, що інноваційні технологічні рішення у сфері туризму виступають не лише допоміжним інструментом, а й чинником якісних змін у рекреаційній діяльності, сприяючи підвищенню її оздоровчого, пізнавального й виховного потенціалу.

Попри значний потенціал туристичних технологій у збереженні та зміцненні здоров'я, їх ефективне впровадження у систему оздоровчо-рекреаційної діяльності супроводжується низкою проблем, пов'язаних насамперед із методичним забезпеченням. Серед найважливіших труднощів варто відзначити відсутність єдиної концепції застосування туристичних технологій у практиці оздоровчої та рекреаційної роботи. Сьогодні існує значна кількість локальних програм та методичних напрацювань, проте вони часто носять фрагментарний характер, що ускладнює їх інтеграцію у цілісну систему. Також спостерігається недостатня адаптованість методичних підходів до різних вікових, соціальних і функціональних груп населення, що знижує ефективність їх практичного застосування.

Проблемним залишається питання підготовки фахівців, здатних організувати туристично-рекреаційну діяльність з урахуванням сучасних тенденцій і технологічних новацій. Недостатня кількість навчально-методичних матеріалів, що поєднували б теоретичні знання з практичними рекомендаціями, негативно впливає на якість організації туристичних заходів та рівень безпеки їх учасників. Крім того, сучасна науково-методична база не завжди враховує необхідність інтеграції цифрових технологій, інноваційних інструментів планування маршрутів та моніторингу фізичного стану туристів.

Подальші напрями вдосконалення методичного забезпечення інтеграції туристичних технологій полягають у розробці стандартизованих програм, що враховуватимуть специфіку різних видів туризму та потреби різних категорій населення. Необхідним є створення комплексних навчально-методичних матеріалів для фахівців галузі фізичної культури, туризму та рекреації, які містили б сучасні підходи до організації оздоровчих і виховних заходів із використанням туристичних технологій. Важливою умовою є поєднання класичних форм туристичної діяльності з інноваційними рішеннями, що забезпечуватиме як традиційний оздоровчий ефект, так і відповідність викликам сучасності. Особливе значення має підготовка кадрів, які володітимуть необхідними компетентностями у сфері туристичної безпеки, використання цифрових сервісів та організації рекреаційного середовища.

Отже, подолання існуючих проблем та вдосконалення методичного забезпечення інтеграції туристичних технологій у систему оздоровчо-рекреаційної діяльності створить передумови для підвищення ефективності туристичної практики, розширення її оздоровчого та виховного впливу, а також сприятиме формуванню сучасної моделі активного і здорового способу життя.

Висновки

Проведене дослідження підтверджує, що туристичні технології займають важливе місце в сучасній системі оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, оскільки вони поєднують у собі елементи фізичної активності, відпочинку, соціальної взаємодії та виховного впливу. На відміну від традиційних форм фізичної культури, туристична діяльність характеризується комплексною дією, яка охоплює фізичний, психоемоційний та соціальний рівні розвитку особистості. Це робить її унікальним засобом збереження і зміцнення здоров'я, підвищення якості життя та формування активної життєвої позиції.

Аналіз сутності туристичних технологій засвідчив, що вони є сукупністю методичних, організаційних та інноваційних інструментів, які забезпечують ефективність туристичної діяльності у рекреаційно-оздоровчому вимірі. Їх використання дозволяє варіювати навантаження, адаптувати його до потреб різних вікових і соціальних груп, забезпечуючи доступність і безпеку рекреаційних практик.

Розгляд оздоровчого, рекреаційного і виховного потенціалу туристичної активності дав підстави стверджувати, що туризм має багатофункціональний характер. З одного боку, він сприяє фізичному розвитку, підвищенню працездатності та зміцненню захисних сил організму; з іншого – створює умови для психоемоційного відновлення та гармонізації внутрішнього стану. Водночас виховний потенціал туризму виявляється у формуванні таких якостей, як відповідальність, самостійність, екологічна свідомість та здатність до колективної взаємодії.

Визначено, що вплив туристичних технологій на фізичний, психоемоційний та соціальний стан учасників є комплексним і взаємопов'язаним. Систематична участь у туристичній діяльності не лише покращує функціональні показники організму, а й сприяє зниженню рівня стресу, розвитку позитивного емоційного фону, формуванню комунікативних навичок та соціальної інтеграції.

Окреслено сучасні тенденції у впровадженні інноваційних технологічних рішень у сфері туризму, серед яких провідне місце займають цифрові додатки, GPS-навігація, VR- і AR-технології, засоби моніторингу безпеки та освітньо-тренувальні онлайн-платформи. Перспективним напрямом є розвиток «смарт-туризму», що дозволить поєднати оздоровчі, освітні та рекреаційні функції у єдиній інтегрованій системі.

Водночас виявлено низку проблем, що стримують ефективне впровадження туристичних технологій у практику оздоровчо-рекреаційної діяльності. Серед них – недостатня систематизація методичного забезпечення, обмежена адаптація програм до індивідуальних особливостей учасників, брак фахівців, підготовлених до роботи з новітніми технологіями. Подолання цих труднощів можливе за умови створення комплексних навчально-методичних матеріалів, розробки уніфікованих програм з урахуванням різних видів туризму та підготовки кадрів, що володіють сучасними компетентностями.

Отже, туристичні технології мають значний оздоровчий, рекреаційний і виховний потенціал, а їх ефективне впровадження у практику сприятиме розвитку сучасної системи фізичної культури і рекреації. Подальші дослідження мають бути спрямовані на інтеграцію інноваційних технологій у туристичну практику, оптимізацію методичного забезпечення та формування комплексних моделей оздоровчо-рекреаційної діяльності, орієнтованих на потреби різних категорій населення.

Список використаних джерел

1. Бойко В. Wellness-туризм: нові горизонти для балансу та здоров'я в сучасних умовах. Таврійський науковий вісник. 2025. Серія: Економіка, (22). С. 271-277. <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2024.22.31>
2. Ткачук Л.М., Колосова І.В. Медичний туризм: проблеми та перспективи розвитку в Україні та світі. Наукові записки СумДПУ імені А.С. Макаренка. Географічні науки. 2021. Т.2. Вип.2. С.167-176. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4782647>.
3. Омельченко Г.Ю., Пилипенко С.Г. Соціально-психологічні фактори туризму. *Studia Slobozhanica*. 2019. С. 168 – 174. Режим доступу: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/d27aa892-f02f-4f90-9095-6f64fc3d12c2/content>
4. Шилова Н. Туристична діяльність як психологічний чинник розвитку цільової спрямованості особистості підлітка. Вища освіта України у контексті інтеграції до

- європейського освітнього простору. 2018. Вип. 81(III). С. 481-489. Режим доступу: <https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/211>
5. Кравченко О. Інклюзивний туризм як вид соціально-психологічної реабілітації студентів з інвалідністю. *European humanities studies: State and Society*. 2019. Вип. 1(I). С. 222-233. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2019.1-I.17>
 6. Безугла Л., Белобородова М., Герасименко Т. Формування інклюзивно-реабілітаційного туризму в Україні. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*. 2022. Вип. (2 (6)). С. 20-25. [https://doi.org/10.32782/2708-4949.2\(6.2022.4](https://doi.org/10.32782/2708-4949.2(6.2022.4)