

Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет митної справи, матеріалів та технологій
Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «МАГІСТР»

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО
ТУРИЗМУ В М. ЛУЦЬК

спеціальність 242 «Туризм і рекреація»
освітня програма «Туризм»

Виконав: здобувач вищої освіти
Групи: ТРМз-21
ГУЛЮК Мирослава Григорівна

Керівник:
к.пед.н., доцент
ЗУБЕХІНА Тетяна Василівна

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.

к.пед.н., доцент
гарант освітньої програми:
ЗУБЕХІНА Тетяна Василівна

Луцьк – 2024 року

ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет митної справи, матеріалів та технологій

Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

Ступінь вищої освіти: магістр

Галузь знань: 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність: 242 «Туризм і рекреація»

Освітня програма «Туризм»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Л. Матвійчук

«__» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гулюк Мирославі Григорівні

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку спортивно-оздоровчого туризму в місті Луцьк»

2. Керівник роботи: *Зубехіна Тетяна Василівна, к.пед.н., доцент*

3. Затверджені наказом вищого навчального закладу від «30» грудня 2023 р. № 467/01-02

4. Строк подання здобувачем вищої освіти кваліфікаційної роботи до 01.12.2024 р.

5. Вихідні дані до роботи: *нормативні документи діяльності суб'єктів спортивно-оздоровчого туризму України, наукова література за темою роботи, періодичні видання, Інтернет-ресурси, статистичні дані України.*

6. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

Вступ.

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи спортивно-оздоровчого туризму

Розділ 2. Проблеми та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму

Розділ 3. Створення програми ретриту: етапи та методи

Висновки та рекомендації

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Основні елементи моделі спортивно-оздоровчого туризму

Спеціальні сприйми в спортивно-оздоровчому туризмі

6. Консультанти розділів роботи

Розділи	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Гарант освітньої програми	доц. Зубехіна Т.В.		
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи спортивно-оздоровчого туризму	доцент Зубехіна Т.В.		
Розділ 2. Проблеми та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму	доцент Зубехіна Т.В.		
Розділ 3. Створення програми ретриту: етапи та методи	доцент Зубехіна Т.В.		
Висновки та рекомендації	доцент Зубехіна Т.В.		
Нормо контроль	доц. Зубехіна Т.В.		

7. Дата видачі завдання 01.11.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Обґрунтування теми	до 01.11.2023	
2	Огляд літератури із досліджуваної проблеми	до 01.02.2024	
3	Розділ 1. Теоретико-методологічні основи спортивно-оздоровчого туризму	до 01.04.2024	
4	Розділ 2. Проблеми та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму	до 01.06.2024	
5	Розділ 3. Створення програми ретриту: етапи та методи	до 01.10.2024	
6	Висновки та рекомендації	до 01.11.2024	
7	Формування списку використаних джерел	до 10.11.2024	
8	Формування додатків	до 15.11.2024	
9	Оформлення ілюстративного матеріалу	до 20.11.2024	
10	Нормоконтроль	до 24.11.2024	
11	Інструментальна перевірка на академічний плагіат	до 26.11.2024	
12	Представлення кваліфікаційної роботи магістра до захисту	до 01.12.2024	

Здобувач вищої освіти _____ (Гулюк М.Г.)

Керівник кваліфікаційної роботи _____ (Зубехіна Т.В.)

АНОТАЦІЯ

Гулюк М. Г. «Особливості розвитку спортивно-оздоровчого туризму в місті Луцьку». Рукопис. Кваліфікаційна робота магістра ОП «Туризм» спеціальності 242 «Туризм і рекреація». Луцький національний технічний університет, Луцьк, 2024.

Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. В кваліфікаційній роботі розкрито поняття спортивного туризму, спортивно-оздоровчого туризму та спортивно-оздоровчого походу. Визначено стан та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в місті Луцьк. Охарактеризовано нові напрями в діяльності спортивно-оздоровчого туризму в місті Луцьк, такі, як йога-тури, в тому числі ретрити, фітнес-тури. Організація та вивчення скандинавської ходьби, як нового виду спортивно-оздоровчого туризму.

Доведено актуальність теми дослідження. Проаналізовано теоретико-методичні аспекти дослідження спортивно-оздоровчого туризму. Охарактеризовано сучасний стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму та виявлення і аналіз діяльності певних туристичних агенцій, Центрів, студій, які займаються спортивно-оздоровчим туризмом в місті. Проаналізовано переваги співпраці ГО і бізнесу і спортивно-оздоровчого туризму (на прикладі Sport Life). Складено програму ретриту для використання її Центром національно-патріотичного виховання в своїй роботі для відпочинку, перезавантаження та загального розвитку молоді.

Результати дослідження можуть бути використані місцевими органами влади під час розробки та впровадження програм розвитку спортивно-оздоровчого туризму в мсті Луцьк, при створенні туристичних путівників тощо.

Ключові слова: туризм, спортивний туризм, спортивно-оздоровчий туризм, йога-тур, фітнес-тур, ретрит, скандинавська ходьба.

ANNOTATION

Huliyuk M. H. «Features of the Development of Sports and Wellness Tourism in the City of Lutsk». Manuscript. Master's Qualification Work in the Educational Program «Tourism», Specialty 242 «Tourism and Recreation». Lutsk National Technical University, Lutsk, 2024.

The master's qualification work consists of an introduction, three chapters, conclusions, and a list of references. The qualification work explores the concepts of sports tourism, sports and wellness tourism, and sports and wellness expeditions. It identifies the current state and prospects for the development of sports and wellness tourism in the city of Lutsk.

The study characterizes new directions in the activities of sports and wellness tourism in Lutsk, such as yoga tours, including retreats, and fitness tours. It also examines the organization and study of Nordic walking as a new type of sports and wellness tourism.

The relevance of the research topic is substantiated. The theoretical and methodological aspects of sports and wellness tourism research are analyzed. The current state of sports and wellness tourism development is described, along with an analysis of the activities of specific travel agencies, centers, and studios engaged in sports and wellness tourism in the city.

The benefits of collaboration between non-governmental organizations (NGOs) and businesses in sports and wellness tourism are analyzed, using the example of Sport Life. A retreat program was developed to be implemented by the Center for National-Patriotic Education as a tool for youth recreation, recharging, and overall development.

The research results can be utilized by local authorities in the development and implementation of sports and wellness tourism programs in Lutsk, as well as for creating tourist guides and other related materials.

Keywords: tourism, sport tourism, sports and health tourism, yoga tour, fitness tour, retreat, skandinavian walking.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ	10
1.1 Історія розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні	10
1.2 Сутність поняття спортивно-оздоровчого туризму	13
1.3 Сучасний стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму на Волині	18
РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ	27
2.1 Структура спортивно-оздоровчого туризму	27
2.2 Масові туристські заходи, їх роль в спортивно-оздоровчому туризмі	40
2.3 Аналіз туристичних маршрутів та заходів спортивно-оздоровчого спрямування	42
РОЗДІЛ 3. СТВОРЕННЯ ПРОГРАМИ РЕТРИТУ: ЕТАПИ ТА МЕТОДИ	54
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми дослідження. Протягом кількох останніх десятиліть у всьому світі спостерігається швидке зростання популярності спортивно-оздоровчого туризму. Стрімке зростання питомої ваги міського населення і процеси урбанізації збільшують потребу в активному відпочинку, у зміні умов життя для зняття фізичної перевтоми і нервових перевантажень. Волинська область володіє значним природно-рекреаційним потенціалом, який є передумовою успішного функціонування спортивно-оздоровчого туризму. Рухова активність – одна з основних детермінант здоров'я, що відноситься до здорового способу життя, сприяє досягненню і збереженню міцного здоров'я жителів Луцька, допомагає формувати раціональний режим трудової та побутової діяльності, а також активний відпочинок. В цей не простий час на спортивно-оздоровчий туризм мають вплив певні обмеження, накладені режимом воєнного стану, зокрема комендантська година, зростання цін та зменшення туристичного потоку. Однак цей вид туризму під час війни продовжує розвиватися, має певні особливості, які потребують додаткового аналізу та осмислення.

Останнім часом все більшої популярності та розвитку набуває спортивно-оздоровчий туризм. Він є однією із найдоступніших масових форм активного відпочинку, вивчення та пізнання нових територій та нових можливостей. Сьогодні спортивно-оздоровчі подорожі стали невід'ємною частиною життя населення. Особливо активно розвивається цей вид туризму на територіях, які мають привабливі природні ландшафти, багату історичну та культурну спадщину. Визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму є активний рух. За цією ознакою цей вид туризму можна назвати активним туризмом. Для його розвитку важливу роль відіграє характер рельєфу території. Волинь характеризується рівнинним рельєфом. В місті Луцьку цей рельєф сприяє активним видам туризму і відпочинку. Відповідні кліматичні умови сприяють організації різних видів туризму, як літніх, так і зимових. Рекреаційну цінність

міста становить достатня кількість екскурсійних об'єктів: пам'яток природи, садово-паркового мистецтва, історії, археології та архітектури. Важливим фактором, який позитивно впливає на розвиток спортивно-оздоровчого туризму міста, є розвинута транспортна мережа автомобільних та залізничних шляхів, яка з'єднує Луцьк з іншими містами, регіонами та країнами. Спортивно-оздоровчі туристські подорожі проводять та організовують в місті Луцьку туристські клуби, секції та різні громадські об'єднання.

Об'єктом дослідження є спортивно-оздоровчий туризм міста Луцька та пошук шляхів розвитку та підвищення його конкурентоспроможності.

Предметом дослідження магістерської роботи є теоретичні та практичні засади пошуку перспектив розвитку та поширення серед населення спортивно-оздоровчого туризму.

Метою кваліфікаційної роботи магістра є оцінка стану спортивно-оздоровчого туризму та особливостей його розвитку в місті Луцьк.

Завдання кваліфікаційної роботи магістра:

- узагальнити наукові погляди на сутність поняття спортивно-оздоровчого туризму;
- охарактеризувати сучасний стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму
- проаналізувати масові туристські заходи;
- здійснити аналіз проблем та перспектив розвитку спортивно-оздоровчого туризму;
- розробити програму ретриту.

Перелік використаних у ході проведення дослідження методів. Для досягнення поставлених завдань використовувалися певні методи. Це такі як узагальнення та систематизації(для визначення поняття «спортивно-оздоровчий туризм»); системного аналізу та синтезу (для виявлення перспективних напрямів розвитку спортивно-оздоровчого туризму регіону); графічні й табличні методи (для наочного зображення статистичних показників); візуальний метод, або метод спостереження (для узагальнення власних спостережень під час

дослідження діяльності Центру національно-патріотичного виховання та діяльності йога-студії).

Джерела інформаційної бази дослідження. Джерельною базою дослідження є праці вітчизняних та зарубіжних науковців, періодичні наукові видання, матеріали науково-практичних конференцій, статистичні дані, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

Практична цінність одержаних результатів роботи. Результати дослідження можуть бути використані для представників спортивно-оздоровчого туризму міста Луцьк, громадських організацій, територіальних громад у сфері туризму та інших учасників туристичного процесу міста. Матеріали можуть бути використані науковцями для певних досліджень з спортивно-оздоровчого туризму.

Апробація результатів дослідження. Основні питання та висновки дослідження апробовані та опубліковані у вигляді тез у співавторстві у матеріалах «Перспективи розвитку туризму та сфери гостинності в Україні і світі»: *I Всеукраїнська інтернет-конференція молодих учених та студентів, Луцьк, 2024* та «Перспективи розвитку індустрії туризму і гостинності в Україні та світі»: *Тези доповіді I Міжнародної науково-практичної конференції. Луцьк, 2024.*

Структура й обсяг роботи: Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 67 сторінок тексту, 10 рисунків, 14 таблиць. Список джерел включає 45 найменувань літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

1.1 Історія розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні

Перші відомості про туристично-рекреаційну діяльність на території України відображаються в Стародавній Греції. В той час разом з цим зароджується мандрівництво. В Грецію вирушали мандрівники з Північного Причорномор'я щоб ознайомитися з визначними місцями та довкіллям. Раз на чотири роки великі групи людей відвідували Олімпійські ігри. Також відбувалися й зворотні мандрівки давніх греків теренами України.

З початку XIX століття серед інтелігенції України почав виникати інтерес до активного пізнання історичних, культурних цінностей своєї землі. Члени «Руської трійці» Вагилевич І., Шашкевич М., Головацький І. розробляли та організовували народознавчі мандрівки, розробляли туристичні маршрути. Пізніше в них активну участь брав Іван Франко. Наприкінці XIX ст. з'являються перші туристичні бюро, що починали займатися організацією туристичних мандрівок. Зокрема в 1896 році було засноване Ялтинське туристичне бюро. Подібні організації почали виникати в Галичині: Львів, Станіслав, Чернівці (кінець XIX-початок XX ст.). В цей період активно почали освоювати рекреаційно-туристичну місцевість Яремче, Криворівні, Ворохти тощо. І ці сприятливі умови зумовлюють розвиток гірськолижного туризму. В 1890 році було утворено в Одесі Кримський гірський клуб з філіями в Ялті та Севастополі. Вчені, юристи, лікарі стали його першими членами. У 1910 році на Станіславщині утворено було перше спортивно-пожежне товариство «Січ». Воно організовувало різні походи та екскурсії, де навчали складати плани та картосхеми, за якими можна орієнтуватися в просторі та часі та вміти виживати в складних умовах в природі. На початку XX століття почали виникати

молодіжні та спортивні організації, які популяризували активний туризм. Це були «Сокіл», «Плаї» та інші [26].

В 1911 році в Львові було засновано П. Франком (сином І. Франка) та його однодумцями, зокрема І.Чмолюю, молодіжну організацію «Пласт». Офіційним початком «Пласту» вважають день першої присяги 12 квітня 1912 року, організатором якого став О.Тисовський. Пізніше такі організації почали утворюватися в інших містах Галичини. Їх основна діяльність була спрямована на туристичні подорожі та створення постійних і мандрівних таборів. Тут молодь набувала військового та фізичного вишколу, а також формувала та розвивала свою національну свідомість [35].

Розвиток спортивно-оздоровчого та пізнавально-туристичного напрямів в кінці ХІХ-початку ХХ століття в Україні супроводжувався будівництвом готелів у найбільших містах. В основному, це були міста зі зручним географічним розташуванням, сприятливими природно-туристичними умовами та зручним географічним розташуванням. З 1889 року відбулося відкриття регулярних залізничних рейсів, що теж сприяло розвитку туризму та готельної справи.

Розвитку пластунського руху та інших організацій перешкодила Перша світова війна. Після закінчення її розпочався новий якісний період розвитку українського туризму.

Після Другої світової війни перші ознаки поживлення туризму відбуваються від 1950-х років. Було утворено Українську асоціацію по іноземному туризму (яка називалася «Укрінтур»). Основними напрямками діяльності якої було забезпечити діяльність різноманітних видів туризму, в тому числі й спортивно-оздоровчого [35].

Асоціація Укрінтур існувала до 1991 року. Після чого ще рік була діючою Українська акціонерна компанія, що контролювала іноземний туризм. Державного органу з галузевого управління не було на той час. З проголошенням Незалежності України було розпочато роботу з розробки нормативно-правової бази, яка мала на меті регулювання туризму. В 1995 році

прийнятий закон України «Про туризм», який визначав, що туризм – це тимчасовий виїзд особи з її постійного місця проживання для пізнавальних, оздоровчих, або з професійно-діловою метою без заняття оплачуваною діяльністю [35].

Від 04.12.2019 року утворено Державне агентство розвитку туризму України (ДАРТ). Його діяльністю керує Кабінет Міністрів України за допомогою Міністерства культури та інформаційної політики України. Державна туристична політика здійснюється через різноманітні державні, міські та обласні програми розвитку туризму.

Спортивний туризм є одним з складових туризму, який існує на даний час та офіційно визнаний видом спорту, куди входять різні туристсько-оздоровчі заходи, чемпіонати тощо. В 2001 році була зареєстрована Федерація спортивного туризму України. Яка є всеукраїнською громадською фізкультурно-спортивною організацією. З того часу за результатами змагань з даного виду спорту, на початок 2021 року 284 туристи-спортсмени отримали спортивне звання майстра спорту України.

Історія спортивного туризму доводить, що масовим він може бути лише з стабільністю економічної ситуації та наявності достатніх матеріальних умов життя. Важливу роль при цьому відіграє підвищення наявних доходів жителів країни. Нестабільність фінансування державою закінчилась припиненням діяльності більшості основних структур управління спортивно-оздоровчим туризмом.

Більшість структур управління спортивним туризмом перестали функціонувати через відсутність державної фінансової підтримки. Ще однією причиною стало повномасштабне вторгнення російських військ на територію України. Багато районів, які були популярними для спортивно-оздоровчого туризму, стали знищеними або недоступними з 2014 року.

1.2 Сутність поняття спортивно-оздоровчого туризму

У межах вітчизняного туризму чітко швидко набув поширення окремий вид діяльності – це спортивно-оздоровчий туризм. Цей вид почав свою діяльність з ідеї аматорів-туристів. поєднав у собі відпочинок та спорт, який виховує національну свідомість і патріотизм.

Виділення спортивно-оздоровчого туризму, як окремий вид туризму в наукових джерелах є спірним питанням. Зокрема, Кифяк В. Ф. обґрунтовує, що спортивний туризм - це поїздки, які мають за мету участь в різних спортивних заходах та підтримку своїх команд , де до послуг туристських фірм звертаються керівники спортивних команд, організатори змагань, об'єднання вболівальників та окремі громадяни. Та рекреаційний туризм – подорож з метою відпочинку, оздоровлення та лікування. [16, с.78].

Таблиця 1.1. – Сутність поняття спортивний туризм

Автор	Визначення
Кифяк В.Ф.	Зазначає, що спортивний туризм -це поїздки для участі в спортивних заходах та вболівання своїх команд , коли до послуг організаторів з туризму звертаються керівники та організатори спортивних команд, організатори змагань, об'єднання вболівальників та окремі громадяни. Та рекреаційний туризм-подорож з метою відпочинку, оздоровлення та лікування.
Дмитрук О., Щур Ю.	Він розуміє це поняття, як подолання певного маршруту активним способом, без залучення різного механічного транспорту, використовуючи лише свої особисті сили, своє вміння і навички при пересуванні на лижах, пішки, при плаванні на плотах і човнах, при велоспорті тощо.
Масляк П.	Вважає, що спортивно-оздоровчий туризм – це спеціалізована форма туризму, що включає в себе активні спортивні заходи та рухливий відпочинок. Його основна мета – сприяти фізичному здоров'ю, забезпечувати туристів можливістю поєднати подорож з активним відпочинком та спортивними заняттями.
Школа І.М.	Розглядає спортивно-оздоровчий туризм як активний туризм.
Фокін С.	Головна відмінність між спортивним та спортивно-оздоровчим туризмом – це різниця в туристському досвіді та кваліфікації учасників, також кінцева мета діяльності.

Теоретико-методологічні аспекти розвитку спортивно-оздоровчого туризму як за кордоном, так і в нашій державі, його історію розвитку та інші окремі питання щодо управління спортивно-оздоровчим туризмом вивчали такі вітчизняні вчені, як Федорченко В. К., Матвієнко А. Т., Цибух В. І., Крачило М. Г., Школа І. І. та інші. Регіональним аспектам розвитку туристської галузі особливого значення надавали такі вітчизняні дослідники як Мацола В. І., Савченко О. М., Онисько М. Б.

Український науковець Школа І. М. розглядає спортивно-оздоровчий туризм як активний туризм. Він зазначає, що згідно рівня мобільності та за способом пересування, туризм можна визначати як активний (сюди відносяться пішохідний, велосипедний, лижний, гірський, водний, автомобільний, спелеологічний), а також пасивний (автобусний залізничний, морський, авіаційний). Одночасно автор зазначає, що така термінологія, як активний туризм, в міжнародному туризмі визначається, як відвідування певної країни іноземними жителями, а пасивний – тут розуміється виїзд жителів в інші країни з місця проживання [44. с.63].

Дмитрук О. та Щур Ю. найбільш вдало висвітлюють поняття спортивно-оздоровчого туризму. Тут розуміється подолання активним способом певного маршруту, при цьому спиратися лише на власні сили. Реалізуючи при цьому всі свої навички та вміння при пішому пересуванні, плавання на човні та плоті, на лижах, їзди на велосипеді [45].

Масляк П. зазначає, що цей вид туризму – це спеціалізована форма туризму, що включає в себе активні спортивні заходи та рухливий відпочинок. Його основна мета – сприяти фізичному здоров'ю, забезпечувати можливість туристам поєднувати подорожі та спортивні заняття з активним відпочинком. Саме великий оздоровчий ефект дає активне пересування на чистій або практично чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами [28].

Інший науковець Фокін С. вважає мандрівку або похід головною формою спортивного або спортивно-оздоровчого туризму. В своїх працях С. Фокін чітко відокремлює поняття спортивно-оздоровчого та спортивного туризму. За

своїм змістом ці два поняття мають однакову головну мету діяльності – похід. Крім того, використовуються й допоміжні форми туристської діяльності. Головна відмінність між спортивним та спортивно-оздоровчим туризмом – це різний рівень досвіду та кваліфікація учасників, також кінцева мета діяльності [36].

На всіх етапах дослідження спортивно-оздоровчого туризму міста Луцька застосовуються різноманітні методи дослідження: картографічний, літературний, статистичний, візуальний (спостереження), описовий тощо.

Метод – це спосіб досягнення, шлях до поставленої мети та завдань певних досліджень. В науковому дослідженні застосовують в основному графічні або візуальні методи. Це схеми, діаграми, картограми, які дають змогу отримати та проаналізувати об'єкт, що досліджується, його складові, причинно-наслідкові зв'язки тощо.

Сучасна система конкретно наукових методів досліджень містить в собі різноманітні засоби отримання наукової частини. Під час вивчення та дослідження конкретного об'єкта, як правило, застосовується сукупність методів та прийомів. Це дозволяє найбільш оптимально досягнути поставленої мети.

Однією з найскладніших є рекреаційна оцінка, яка має ряд особливостей. Серед них: проблема вивчення рівнів оцінки, проблема переходу від виміру властивості об'єкта до його оцінки, різноманітність життєвих обставин, що вимагають оцінки тощо. Оцінювання може робитися з оцінки організаторів відпочинку та рекреації та позицій відпочиваючих або туристів. При цьому використовуються різні вимоги. Необхідність оцінки з позицій туриста формується під впливом вибору певного місця для відпочинку, тривалістю відпочинку, смаками, транспортною доступністю, станом здоров'я тощо.

Оцінка з позиції організатора відпочинку має враховувати умови відпочинку різноманітних груп туристів, на тривалий проміжок часу та на великих територіях. Мають враховуватися послуги для туристів, заклади обслуговування, різноманітні заняття та інше.

Потрібно сформуванати ідеальну модель і проаналізувати, наскільки окремі елементи системи відповідають цій моделі (рисунок 1.1).

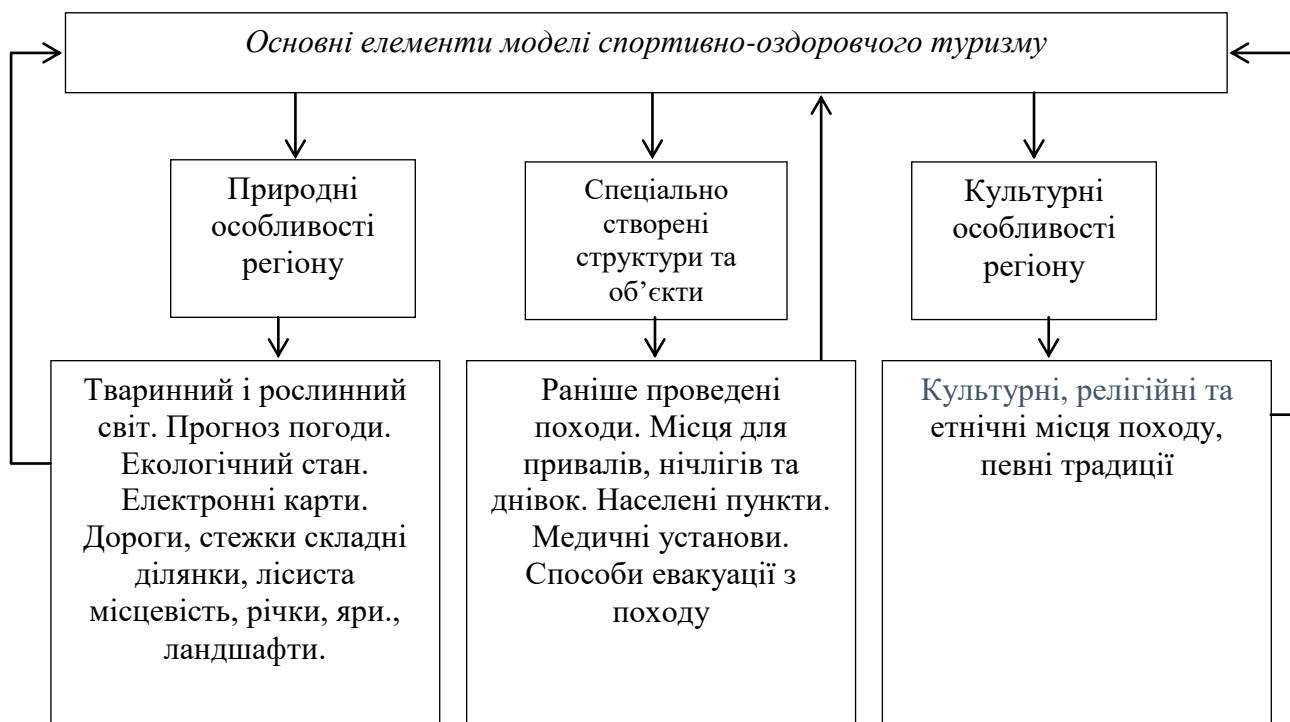


Рисунок 1.1 Основні елементи моделі спортивно-оздоровчого туризму

Спортивно-оздоровчий туризм в цілому залежить від природних особливостей регіону, його визначних місць та пам'яток культури. А також від певних культурних традицій та звичаїв. Це спонукає туристів саме в такій місцевості збагачуватися духовно, вивчати та ознайомлюватися з певною територією та її традиціями. Найкраще, коли ці елементи взаємодіють між собою та доповнюють один одного [11].

При плануванні та організації туристичної або спортивно-оздоровчої діяльності, потрібно врахувати та розробити естетичне та психологічне оцінювання. Тут потрібно розглянути емоційну дію природного ландшафту та вплив його компонентів на туриста. Основними критеріями цієї оцінки є унікальність культурно-історичних та природних об'єктів, різноманітність пейзажу, багатство зорових перспектив, вплив на психологічне здоров'я туриста тощо.

Візуальний метод заснований на власних спостережень та їх узагальнення під час дослідження будь-якого туристичного об'єкта. Під час застосування цього методу проводять розмови з місцевим населенням, науковими працівниками, з представниками від органів державної та місцевої влади. Усі цікаві місця потрібно фотографувати або знімати на камеру.

Анкетний метод – це опитування в письмовому вигляді, інколи й в усному опитуванні людей (жителів населеного пункту, місцевих краєзнавців) за спеціально складеними запитаннями або спеціально складеною анкетною. Потім це все опрацьовується та встановлюються якісь явища або закономірності.

Літературний метод – це відбір та аналіз джерел літератури, що певною мірою висвітлюють той чи інший об'єкт. Статистичний метод дослідження полягає в тому, щоб вивчити кількісні показники у характеристиці певних явищ і об'єктів. Використовуються певні методи статистики, такі як метод статистичних випробувань, метод статистичної оцінки, метод статистичної перевірки гіпотез тощо.

Картографічний метод – це один з найбільш поширених методів в туризмі. Він відомий з давніх часів. Його розглядають, як просторове моделювання за спеціальною формою. Карта або картосхема – це логічна образне знакове моделювання території, що відображає зв'язки та взаємозалежності, явища та об'єкти, які належать цій території.

Моделювання – теж один із загальнонаукових методів, застосування якого дає можливість не безпосередньо вивчати певний об'єкт, а за створенням ідеальної уявної або матеріальної моделі. Наприклад карти, картосхеми та ін.

Соціологічний метод відображає комплексне вивчення та аналіз суспільних явищ та процесів у межах певної визначеної території, туристичних запитів жителів, та їх соціальної та вікової структури.

1.3. Сучасний стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму на Волині

За даними Головного управління Державної податкової служби Волинської області за сім місяців 2024 року до місцевих громад на Волині надійшло 1 мільйон 965 тисяч гривень туристичного збору. Це на 23% в кращу сторону, ніж за такий самий період 2023 року.

Для проведення спортивно-оздоровчих походів важливу роль відіграє рельєф території. Він впливає на складність маршруту та тривалість і можливість проведення певного виду туризму. Більшу частину області займає рівнинний рельєф, без певних значних перепадів висот.

Природні ресурси Волині дозволяють проведення таких видів спортивно-оздоровчого туризму, як пішохідний, велотуризм, водний, лижний, скандинавська ходьба. Що стосується кліматичних умов, то вони є сприятливими для розвитку всіх основних видів рекреаційної діяльності в різні пори року. Клімат Волині помірно континентальний, характеризується м'якою зимою та не постійними морозами. Літо ж тепле, весна та осінь в основному затяжні.

В області нараховується понад 130 річок. Це такі як Турія, Стохід, Вижівка, Стир, Прип'ять та інші. Нараховується понад 220 озер. Найбільше озеро Світязь (площа 2750 га, глибина 58,4 м.), Пулемецьке (площа 1920 га, глибина 19 м) та інші. Водні ресурси мають значний потенціал і можуть слугувати основою для створення рекреаційних зон короткочасного відпочинку та використовуватись при проведенні різних видів змагань з водного туризму. Популяризації розвитку водного туризму в межах басейну річки Прип'ять сприяє щорічний Міжнародний фестиваль з екстремального водного туризму «Поліська регата» . Він проводиться в день професійного свята працівників природоохоронної справи у НПП «Прип'ять-Стохід». Загальна протяжність маршруту 46 км. Розпочинається фестиваль у селі Сваловичі Камінь-

Каширського району, де сходяться ці дві річки. Фестиваль бере початок з 1999 року. В ньому змагаються екстремали на байдарках [9].

Адміністрація Шацького національного парку пропонує для відпочивальників та туристів кілька водних маршрутів. Також територією цього парку прокладено водний екотуристський маршрут довжиною 10 км.

НПП «Цуманська пуца» теж розроблений водний маршрут «По річці Путилівці», довжиною 5 та 14 км, є два варіанти. Також популярними маршрутами є сплави по річці Стир. Вони в основному короткотривалі або одноденні.

Велосипедний туризм на Волині. Цей вид спортивно-оздоровчого туризму за останні роки став дуже популярним. Найбільш поширеними районами для цього є природоохоронні території. Найкраща пора для проведення велопоходів за маршрутами є травень-вересень. Більшість велосипедних маршрутів прокладено на території Шацького національного парку. Це один з найперспективніших регіонів через певні рельєфні особливості, клімат, природні ресурси та озерні системи.

Велосипедні подорожі поширені й у Луцьку та його околицях. Вони більш поширені для відпочинку у вихідні дні. Зокрема, це Панський ліс (неподалік села Липини), село Струмівка або Гараджа (є ліс, близько біля Луцька). Також Воротнівський ботанічний заказник загальнодержавного значення, розташований за 17 км від обласного центру. Тут теж є ліс, є спуски, підйоми, обладнані місця для відпочинку.

Кінний спортивно-оздоровчий туризм на Волині. Наразі відкрито декілька кінних клубів та центрів. Кінні прогулянки проводяться з інструкторами або в екіпажі. Неподалік пансіонату «Шацькі озера» с. Підманове відкрито кінний клуб «Світязь», де розроблено екологічні маршрути для кінного туризму.

У селі Котів Луцького району розташований Центр розвитку кінного туризму Волинського обласного фонду підтримки підприємництва. Основною метою Центру є популяризація цього туризму в області.

Що стосується лижного туризму, то він не розвивається масово, оскільки для цього тут немає відповідних умов. В основному він відбувається, як аматорський туризм. Але проводиться чемпіонат області серед юніорів. Він відбувається за сприяння управління освіти, науки та молоді облдержадміністрації та Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання туризму та краєзнавства учнівської молоді.

Таблиця 1.2. – Кількість туристів за видами туризму (осіб), які були обслужені турагенствами та туроператорами

Рік	Кількість туристів, обслуговуваних туроператорами та турагентами, усього	У тому числі		
		в'їзні (іноземні) туристи	виїзні туристи	внутрішні туристи
2000	73126	1793	3299	68034
2001	47819	520	1768	45531
2002	60701	2138	4170	54393
2003	60945	2479	3870	54596
2004	58239	3665	5976	48598
2005	57319	3433	8983	44903
2006	64254	4083	11917	52034
2007	68824	5826	10014	53383
2008	67044	5626	7786	53632
2009	45674	3357	4730	37587
2010	52041	4021	3548	44472
2011	14657	1195	5881	7580
2012	19789	991	12019	6376
2013	19490	1095	12019	6376
2014	14593	349	8073	6171
2015	15620	645	9327	5648
2016	26526	486	19446	6594
2017	17047	679	12429	3939
2018	21807	448	15396	5963
2019	27403	556	23635	3212
2020	10047	19	9164	864

Було проведено аналіз на основі статистичних даних Головного управління статистики у Волинській області, кількості в'їзних (іноземних), виїзних та внутрішніх туристів. Аналіз проведено з 2000 по 2020 рік. В результаті

виявлено тенденцію до зменшення в'їзних іноземних туристів, але збільшилась кількість виїзних туристів (табл.1.3).

Таблиця 1.3. – Інформація про податки та надходження за I квартал 2024 року (тис. грн)

Рік	Сума податків (тис. грн)	Зміна (%)
2021	629 135,0	
2022	540 406,3	
2023	383 221,2	
2024	616 391,4	+61% +14% -2%

Проаналізувавши дані за 2021 -2024 роки (табл.1.4) можемо спостерігати , що сума надходжень податків в 2023 році суттєво знизилася порівняно з 2022 та 2021 роках. Але вже в 2024 році спостерігаємо позитивну динаміку до збільшення надходжень.

Таблиця 1.4. – Кількість платників

Рік / Категорія	2021	2022	2023	2024
Загальна кількість	16 190	15 142	9 983	11 873
Юридичні особи	4 910	4 288	2 767	2 931
Фізичні особи	11 280	10 854	7 216	8 942

Що стосується кількості платників, то юридичних осіб в 2023-2024 роках суттєво зменшилося в порівнянні з 2021 та 2022 роках. Фізичних осіб як платників податків, в 2023 році зменшилося , ніж в 2022 та 2021 роках. Але знову ж таки в 2024 починається невеликий підйом в порівнянні з 2023 роком. Це дає зрозуміти, що ситуація в країні суттєво вплинула на надходження податків та зменшення кількості платників (табл.1.5).

Таблиця 1.5. – Надходження від кожного виду діяльності (млн. грн) за 2023р.

Вид діяльності	(%)	Сума (млн грн)
Готелі і подібні засоби розміщування	64,1%	395,2
Туристичні оператори	14,4%	88,7
Туристичні агентства	8,2%	50,3
Інші засоби тимчасового розміщування	7,3%	45,3
Засоби розміщування на період відпустки	5,9%	36,2
Кемпінги і стоянки	0,1%	0,7

14 листопада 2018 р. був створений Волинський обласний Центр туризму, спорту та екскурсій. 28 жовтня 2019 р. – назву змінено на «Волинський центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства» [2]. Центр у своїй діяльності керується Конституцією України, Законами України «Про позашкільну освіту», «Про освіту», указами Президента України, актами Кабінету Міністрів України, наказами Міністерствами освіти і науки України, інших центральних органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, Положенням про позашкільний навчальний заклад, Статутом та іншими нормативно-правовими документами» [2].

Основні завдання Центру, це реалізація державної політики в галузі освіти, національно-патріотичного виховання дітей та молоді засобами туризму, краєзнавства, спортивно оздоровчої діяльності, екскурсій.

Центр надає допомогу закладам освіти в організації і удосконаленні туристсько-краєзнавчої, спортивно-оздоровчої, екскурсійної та національно-патріотичного виховання:

- організовує діяльність та координує роботу структурних підрозділів відокремлених структурних підрозділів: туристичних баз, таборів, філій як у містах та у районах Волинської області, так і за її межами;

- веде пропаганду туризму, спортивно-оздоровчої діяльності, аналізує стан туристсько-краєзнавчої роботи в області, надає допомогу іншим установам в залежності від своїх можливостей;

- організовує мережу гуртків, секцій, клубів та інших об'єднань учнів, які працюють за типовими навчальними планами та програмами, затвердженими Міністерством освіти та науки України, а також за навчальними планами та програмами, затвердженими управлінням освіти і науки облдержадміністрації, за рахунок бюджетних асигнувань, так і за рахунок додаткових джерел надходження коштів, що не заборонені чинним законодавством.

Структура Центру може включати такі підрозділи: відділи, сектори, кабінети, лабораторії, гурткові об'єднання, клуби, спортивно-тренувальні комплекси (в тому числі навчально-туристичні полігони, маршрути), туристські

бази, оздоровчі та профільні табори, філії, інші підрозділи, передбачені Статутом. Структурні підрозділи діють на підставі Положень, затверджених директором Центру. За потреби окремі підрозділи можуть мати, разом з основною назвою, власне ім'я: туристська база «Юний турист», туристська база «Табір Сонячний», спортивно-туристський клуб «Всюдихід», пересувний туристський табір «Волиньонтур» тощо. Власні назви відображаються в відповідних документах.

Центр має відокремлені структурні підрозділи:

–туристська база «Юний турист», знаходиться за адресою : Луцький район, с. Лище, вул. Джерельна,2;

–туристська база «табір Сонячний», знаходиться за адресою: Луцький район, с. Гараджа, вул. Лісова, 1а.

Центр організовує туристичні маршрути та екскурсії (таблиця 1.6).

Таблиця 1.6. – Маршрути спортивного туризму на Волині

Назва	Протяжність маршруту	Тривалість
Веломаршрути		
Велоподорож по Волині	Пролягає маршрут через Луцький (Ківерцівський район) Волинської області та територією Рівненської області.	Маршрут розрахований на 1-2 дні, протяжністю 47 км.
Веломаршрут «Долиною річки Серна».	55 км. Маршрут зі стартом та завершенням в місті Луцьк (через с.Усичі, с.Шепель, с.Озденіж, с.Рокині, м.Луцьк).	Розрахований на 1-2дні.
Веломаршрут «Околицями Боратина».	Старт і завершення в м.Луцьк. Поєднує різні краєзнавчі та історико-культурні пам'ятки в с.Боратин, ландшафти та краєвиди долиною річки Стир.	Одноденний маршрут.
Веломаршрут «До Кульчинських крутосхилів»	Поєднує різні краєзнавчі та історико-культурні пам'ятки, вивчає природно-заповідний фонд річки Стир.	Протяжність 40км. Розрахований на 1-2 дні.
Веломаршрут «Долиною річки Стир»	Поєднує вивчення історико-культурних, краєзнавчих пам'яток річки Стир та Ківерцівських лісових комплексів.	Протяжністю 48 км.

Веломаршрут «Через Острожець до Воротнева»	Маршрут з м. Луцька через с. Велика Городниця, с. Острожець, с. Верхівка - бот. заказник «Воротнів», с. Струмівка та завершується в м. Луцьку	Протяжністю 47 км.
Піші маршрути		
Піший маршрут «Заплавними луками річки Стир»		Тривалістю та протяжністю 6,5 км. Активна частина 2 години.
Піший маршрут «До Кульчицьких крутосхилів-2»		Протяжність та тривалість 14км.
Водні маршрути		
Водний маршрут «Тихоплинна Турія»	Маршрут проходить малолюдною територією, зустрічаються лісові комплекси, достатньо місць для стоянок та відпочинку.	Протяжність 30 км.
Водний маршрут «Річками Цир та Прип'ять»	Проходить малолюдною територією Національного природного парку «Прип'ять-Стохід».	Протяжність 32 км.
Водний маршрут «Між озерами Луки та Перемут»	Маршрут з певними особливостями: узбережжя безлюдне та заболочене, тому потрібно пам'ятати певні місця виходу на суходол.	Протяжність 22 км.
Екскурсії		
Екскурсія «Мандрівка Турійщиною»	Маршрут: Луцьк - с. Радовичі-Екопарк «Аміла»-парк Літинський-рекреаційний пункт-Луцьк.	Тривалість 1 день.
Веломаршрути		
Велоподорож по Волині	Пролягає територією Ківерцівського (Луцького) району Волинської області та Рівненщинною.	Маршрут розрахований на 1-2 дні, протяжністю 47 км.
Веломаршрут «Долиною річки Серна».	55 км. Маршрут зі стартом та завершенням в місті Луцьк (через с.Усичі, с.Шепель, с.Озденіж, с.Рокині, м.Луцьк).	Розрахований на 1-2 дні.
Веломаршрут «Околицями Боратина».	Маршрут з м. Луцьк та завершується в м. Луцьк. Поєднує краєзнавчі та історико-культурні пам'ятки в с.Боратин, краєвиди та мальовничі ландшафти долини Стир.	Розрахований на один день.

Продовження табл.1.6

Веломаршрут Кульчинських крутосхилів»	«До	Поєднує різні краєзнавчі та історико-культурні пам'ятки, об'єкти природи долиною річки Стир.	Протяжність 40 км. Розрахований на 1-2 дні.
Веломаршрут «Долиною Стир»,	річки	Поєднує краєзнавчі та історико-культурні пам'ятки долиною річки Стир та природних лісових комплексів Ківерцівського району.	Протяжністю 48 км.
Веломаршрут Острожець Воротнева»	«Через до	Маршрут з м. Луцька через с. Велика Городниця, с. Острожець, с. Верхівка – бот. заказник «Воротнів», с. Струмівка та завершенням в м. Луцьк	Протяжністю 47 км.

Організація навчання та змагань зі спортивного орієнтування, де здійснюють керівництво підготовкою та проведенням змагань. Зокрема, відкриті особисто-командні змагання зі спортивного орієнтування серед учнівської молоді «Кубок Колківської територіальної громади» 13 жовтня 2024 року. Організуються відеоуроки з туризму, де розкриваються такі теми, як велосипедний туризм, водний туризм, робота зі спорядженнями, подолання етапів через річку тощо.

Змагання зі спортивного орієнтування «Осінній парк-тур 2024» проводилось в три етапи: 18 вересня 2024, 02 жовтня 2024 та 16 жовтня 2024 року. Підсумовуючи дане питання, можна зазначити, що спортивно-оздоровчий туризм розвивається на території Волині в першу чергу, в найбільш популярних видах: пішохідний, водний та велосипедний. Доволі поширеними є неорганізовані пішохідні маршрути. Розроблено чимало маршрутів: пішохідних, велосипедних, водних тощо. Потрібно ще більше залучення населення та туристів до спортивно-оздоровчого туризму.

Нами був проведений SWOT-аналіз, який показує розвиток спортивно-оздоровчого туризму м. Луцька, адже він є важливим інструментом для оцінки перспектив розвитку спортивно-оздоровчого туризму, оскільки він допомагає виявити сильні та слабкі сторони, можливості для зростання та потенційні загрози (таблиця 1.7). Розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Луцьку має значний потенціал за рахунок природних ресурсів та історичної спадщини.

Таблиця 1.7. – SWOT-аналіз розвитку спортивно-оздоровчого туризму міста Луцька

<i>Сильні сторони</i>	<i>Слабкі сторони</i>
Розташування міста та його потенціал, як центр економічного, культурного, регіонального та туристичного розвитку.	Інтенсивний транспортний потік у центральній частині міста
Наявність зелених насаджень, паркових зон.	Мешканці міста мають не достатньо спортивно-оздоровчу освіченість та зацікавленість в спортивно-оздоровчому туризмі
Багате мистецьке та культурне життя міста, широка мережа закладів для проведення різних заходів та дозвілля.	Річка Стир, річка Сапалаївка та інші водні ресурси зазнають забруднення
4. Наявність значної кількості інвестиційно привабливих об'єктів промислової нерухомості та земельних ділянок для інвестування в спортивно-оздоровчий туризм.	<i>Відсутність єдиної мережі велосипедних доріжок</i>
	Невисокий рівень прибутків основної частини населення міста
<i>Можливості</i>	<i>Загрози</i>
Розбудова інфраструктури, спрямованої на розвиток та підтримку спортивно-оздоровчого туризму	Довготривала війна в країні. Погіршення політичної, соціальної та економічної ситуації в країні
Створення нових туристичних продуктів, об'єднання зусиль ГО та бізнесу для співпраці	Міграція за кордон, в тому числі молоді.
Розширення мережі відпочинкових зон та створення нових можливостей для спортивно-оздоровчого дозвілля	Погіршення екологічної ситуації, забруднення довкілля та руйнування природних ресурсів.
Посилення популяризації та зацікавленості щодо ведення здорового способу життя через спортивно-оздоровчий туризм	Обмеження доступу до певних територій, які мають важливе туристичне значення для спортивно-оздоровчого туризму. Зниження доходу в туристичній сфері .

Водночас важливо подолати інфраструктурні та маркетингові виклики для ефективного залучення туристів. Загалом в Луцьку є потужний потенціал для поширення та розвитку спортивно-оздоровчого туризму завдяки природним ресурсам та історичній спадщині. Однак необхідно покращувати інфраструктуру та активно просувати місто як туристичний центр.

РОЗДІЛ 2

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

2.1. Структура спортивно -оздоровчого туризму

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це розуміється під неоднозначністю трактування туризму. Закон України «Про туризм» визначає туризм як тимчасовий від'їзд особи з місця її проживання з оздоровчою, пізнавальною, діловою, професійною метою або інших цілей без здійснення оплачуваної діяльності у місці, куди від'їжджає особа .

З усіх визначень, найбільш повним можна вважати таке туризм – це один з видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, протягом якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб, оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури. До туристів відносять усіх осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше 24 годин з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання [4, с.7].

Так, туризм можна поділити в залежності від території проведення подорожі, на внутрішній та міжнародний. Міжнародний туризм – це в'їзний туризм – подорожі осіб в межах України, що не є жителями даної території, та виїзний туризм – подорож жителів та громадян України, що проживають постійно в межах України, до інших країн.

Згідно мети подорожі туризм поділяється на види:

- спортивний;
- культурно-освітній;

- оздоровчо-лікувальний;
- релігійний.

Спортивний туризм, як вид спорту, став включений в 1949 році в Єдину спортивну класифікацію, та має в своєму складі для отримання певних спортивних розрядів та звань певні розрядні вимоги. В 1970 році були вперше проведені змагання на кращий туристський похід. З 1976 по всій країні організовуються Федерації спортивного туризму, які об'єднують представників різних видів туризму та найбільш кваліфікованих туристів [37].

Спортивно-оздоровчий туризм на сьогодні є одним з найбільш масових та доступних форм туризму. Особливо швидко він розвивається на територіях, які мають значну культурно-історичну цінність. Постійні зміни вимог, які постають перед якістю туристичних послуг, також виникненням нових видів та форм туристської діяльності поділ туризму розвивається та вдосконалюється і не може вважатися остаточним.

Спортивно-оздоровчий туризм є специфічним видом туристсько-рекреаційної діяльності, головною метою якого є подорож або похід, чи туристський табір. Він спрямований на покращення та відновлення духовних та фізичних сил туриста, вдосконалення та підвищення туристських знань, навичок та умінь. Також допомагає підвищити рівень спортивної підготовки туриста.

Можна виділити чотири функції, які є характерними ознаками спортивно-оздоровчого туризму і які пов'язані нероздільно між собою: пізнавальна, спортивна, рекреаційна та життєво-виховна діяльність (рисунок 2.1.):

- пізнавальна – пізнання навколишнього світу та самопізнання себе, як особистості за заняттям спортивним та спортивно-оздоровчим туризмом.
- спортивна – виконання нормативів, участь у змаганнях та досягнення певних результатів та перемог.
- рекреаційна – підтримка організму у здоровому фізичному стані, відновлення духовних та фізичних сил засобами туризму.

– життєва (вітальна) діяльність – це забезпечення безпеки туристів, навчання виживати в екстремальних ситуаціях.

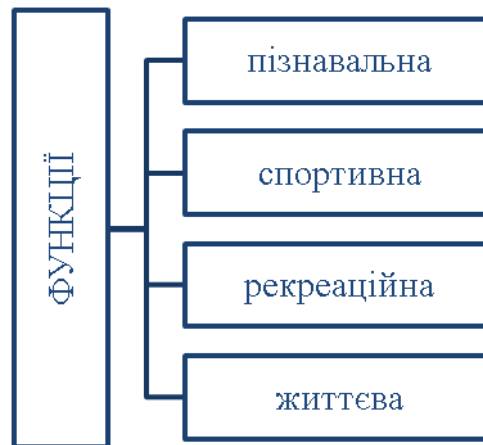


Рисунок 2.1 Основні функції спортивно-оздоровчого туризму

Можна виділити основні важливі функції спортивно-оздоровчого туризму (рисунок 2.2):

- рекреаційна – містить в своєму складі оздоровчий аспект спортивну складову ;
- розвиваюча – виявляється на всіх етапах підготовки та здійснення подорожей;
- розважальна – яка розглядає спортивно-оздоровчий туризм у всіх своїх складових (спортивній та оздоровчій) та має приносити людині задоволення [16].

Спортивний туризм направлений на випробування в першу чергу фізичних сил людини, фізичної та моральної витривалості. Цей вид туризму удосконалює майстерність туриста та показує рівень досягнення спортсмена.

Метою спортивного туризму є вдосконалення туриста в подоланні перешкод. Це має бути вдосконалення всіх умінь і навичок, знань, фізичної підготовки, яка необхідна щоб безпечно пересуватися по місцевості. Для реалізації спортивно-оздоровчих завдань організують подорожі, які містять природні перешкоди, які класифікують як спортивні походи. В кінці участі у спортивних походах присуджують спортивні звання та розряд.

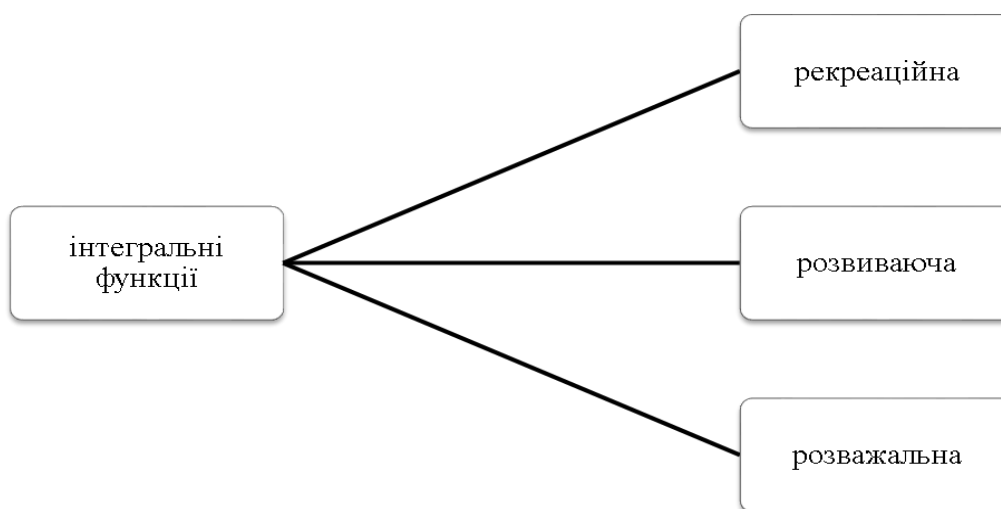


Рисунок 2.2 Базові інтегральні функції спортивно-оздоровчого туризму

Розглянемо більш докладно класифікацію спортивно-оздоровчого туризму. Спортивно-оздоровчий туризм за рівнем доступності й соціальної значимості є соціальним, самодіяльним(залежить від організації), активним (згідно фізичного навантаження), і за складом учасників – груповим [27].

Мотиви для занять цим видом туризму можуть бути різні та залежати від особистості, але найчастіше це може бути оздоровлення, пізнання навколишнього середовища і самого себе, спортивне вдосконалення та спілкування в невеликих групах.

Результатом занять спортивно-оздоровчим туризмом можна вважати : духовний та фізичний розвиток людини: естетичне виховання; пізнання історії та сучасності, звичаїв та культури місцевих жителів, уважне ставлення до природи та поважати національні традиції; підвищення рівня розвитку своїх знань, навичок подолання природних перешкод, умінь тощо.

Спортивний туризм є різних видів: пішохідний, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Крім того, сюди ще відносять комбінований туризм – подорожі, що поєднують в собі елементи різних видів туризму [37].

Їх розрізняють згідно засобів пересування (лижний – на лижах; водний – на спеціальних байдарках, плотах; велосипедний – на велосипеді тощо).

Спортивно-оздоровчий туризм містить такі організаційні форми: походи, екскурсії, експедиції, змагання тощо.

Види активного туризму, є різноманітні види активного туризму, що не внесені в спортивну класифікацію. Найбільш відомі із них: гірськолижний, водно-моторний, кінний тощо.

Постійний розвиток суспільства зумовлює появу нових видів туризму. Певна частина з них може відокремлюватися від туризму як окремий вид спорту, такі, як спортивне орієнтування, альпінізм, скелелазіння, тощо.

Таблиця 2.1. – Популярність видів фізичної активності населення в закордонних країнах

<i>Назва країни</i>	<i>Популярні види фізичної активності (в т.ч. спортивно-оздоровчого туризму)</i>
Австралія	Плавання, віндсерфінг, гольф, оздоровчі ходьба і біг, фітнес-програми, рибальство, туристичні прогулянки
Велика Британія	Плавання, рибальство, веслування, футбол, більярд, оздоровча ходьба і біг, туристичні прогулянки
Ірландія	Оздоровча ходьба і біг, плавання, їзда на велосипеді, футбол, гольф, більярд, регбі, рибальство
Канада	Хокей з шайбою, гольф, бейсбол, волейбол, лижні види спорту, плавання, їзда на велосипеді
Німеччина	Плавання, оздоровчі ходьба й біг, велоспорт, фітнес, боулінг, футбол, спортивні танці, оздоровча гімнастика, туристичні прогулянки
США	Гольф, теніс, більярд, фітнес, оздоровчі біг і ходьба
Фінляндія	Оздоровчі ходьба і біг, ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, футбол, спортивне орієнтування, полювання, риболовля, збирання грибів і ягід в лісі
Японія	Бейсбол, сумо, футбол, гольф, карате, теніс, боулінг, дзюдо, кендо, айкідо

Найбільш поширеними видами активного відпочинку в зарубіжних країнах є оздоровча ходьба та біг. Другими за поширенням серед населення є велоспорт. Відповідно в Канаді та Фінляндії в зв'язку з погодніми умовами одним з найбільш поширеного виду активного дозвілля є лижні прогулянки.

Основою реалізації завдань оздоровлення населення різних країн було створення системи програм державного і муніципального рівня. Розвитком

фізичної рекреації у Фінляндії опікуються державні установи (Міністерство освіти), губернські і муніципальні спортивні ради, а також Фінська асоціація «Спорт для всіх». Оздоровча національна програма Фінляндії є складовою частиною програми Всесвітньої Організації Охорони здоров'я «Здоров'я для всіх». Національна фінська програма була опублікована у 1986 році і стала першою програмою у межах вказаного проекту ВООЗ [20, с.130].

Спортивна політика в Японії проходить під гаслом «Спорт для всіх». Також добре розвинуті програми Спорт для всіх в США та Канаді на виробництві. Тут існує ряд переваг на виробництві, тут ці програми активізують суспільний інтерес до проблем зі здоров'ям. В США теж організація та поширення рекреативної діяльності об'єднується навколо навчальних закладів шкіл, університетів тощо). Що стосується Лондона, то тут до регіональної ради «Лондонський спорт» належать представники місцевої влади, вони теж частково надають кошти для розвитку спорту. Також сюди відносяться місцеві спортивні ради, провідні спортивні органи і клуби.

Спортивно-оздоровчі заходи набули популярності та розвитку серед населення зарубіжних країн. На сучасному етапі спортивно-оздоровча робота є одним з провідних напрямків рекреаційної роботи спортивно-оздоровчих комплексів та інших об'єктів дозвілля.

Пішохідний туризм. Пішохідний туризм є найбільш поширеним серед подібних заходів. Це пояснюється зокрема доступністю для всіх бажаючих. Тут не створюються спеціальні умови для його проведення. Програма змагань включає, зокрема ,смугу перешкод, виконання спеціальних завдань, дистанцію крос-походу, рятувальні роботи тощо. Технічна складність етапів змагання відповідає та базується згідно рельєфу місцевості та певних умов, в яких вони проходять. Ці етапи умовно можна розділити на такі групи:

- технічно складні – до них відносять підйом або спуск по вертикалі, навісна переправа, переправа по колоді;
- технічно нескладні – зокрема, підйом або спуск по схилу, пересування по купинах, переправа на плавучих засобах;

- без фізичного навантаження, зокрема, спортивне орієнтування, зав'язування вузлів, надання першої допомоги;
- закріплення туристських навичок – це встановлення намету, підготовка та розпалювання багаття тощо [14].

Спортивно-оздоровчий туризм охоплює низку послідовних етапів, які забезпечують його ефективну організацію та безпечно проведення. Технічні етапи:

- навісна переправа через річку;
- навісна переправа через яр (скельна);
- крутопохила переправа;
- підйом по скельній ділянці або схилу;
- підйом по вертикальних перилах;
- траверс скельної ділянки або схилу;
- траверс схилу;
- спуск по вертикальних перилах;
- спуск по схилу;
- переправа через річку по колоді;
- переправа через яр по колоді;
- переправа по віршовці з перилами;
- переправа через річку вбхід з використанням перил;
- переправа через річку вбхід;
- переправа на плавзасобах;
- транспортування «потерпілого»;
- рух по жердинах;
- рух по купинах.

У спортивно-оздоровчому туризмі використовуються спеціальні прийоми, які допомагають забезпечити безпеку, комфорт, ефективність руху та оптимальне навантаження на організм. Ці прийоми залежать від виду туризму (пішохідний, водний, велотуризм тощо) і можуть включати техніки

пересування, орієнтування та організацію відпочинку. Використання цих прийомів дозволяє зробити спортивно-оздоровчий туризм безпечним, комфортним та ефективним, забезпечуючи фізичне та психологічне відновлення учасників.

Спеціальні прийоми	орієнтування
	в'язання вузлів
	надання долікарської допомоги
	залік з топографії та/або геодезії
	визначення відстані та/або висоти
	встановлення намету
	розпалювання багаття
	укладання рюкзака
	виготовлення спорядження

Рис. 2.3 Спеціальні сприйоми в спортивно-оздоровчому туризмі

Важливою умовою є вдале обрання місця змагань. Наявність таких природніх перешкод, як водні об'єкти, порослі лісом ділянки, круті схили та спуски дозволяють розробити цікавий та неординарний маршрут та дистанцію.

При постановці дистанції потрібно звертати увагу на логічну послідовність етапів. Тут потрібно дотримуватися таких загальних правил:

- паралельне розміщення 2-3 ниток маршруту;
- визначення місця для старту та фінішу;
- подолання етапів дистанції краще здійснювати в природніх умовах, як приклад , навісна переправа над струмком;
- технічно-складні етапи краще долати на початку дистанції;
- якщо програмою змагань закріплено перехід водойми вбхід, то краще поставити його на кінець траси [4].

Велосипедний туризм. Змагання з велосипедного туризму містять в собі проходження дистанцій, які прокладені по дорозі з твердим або ґрунтовим покриттям, також на пересіченій місцевості де наявні природні та штучні перешкоди, а також у наявності є виконання спеціальних додаткових етапів – (ДЕ). Змагання проводяться на дистанціях: «Велоралі» – командні змагання; «Фігурне водіння велосипеда», «Велокрос», «Тріал» – особисті змагання з можливим командним заліком.

Проходження дистанцій та загальні положення для всіх дистанцій:

1) для проходження дистанції потрібно подолати всі етапи згідно вимог, які визначені в цих Правилах, Положенні про змагання та Умовах їх проведення;

2) в змаганнях можна використовувати будь-які велосипеди з базою (відстань між втулками колес) орієнтовно 980 мм. і наявністю багажника для перевезення вантажу. Наявність заднього багажника – обов'язкова;

3) суддівська колегія на кожній дистанції (етапі) може визначати контрольний та оптимальний час проходження. Щоб розрахувати оптимальний та контрольний час, суддівська колегія враховує клас змагань та конкретні погодні умови. Якщо контрольний час перевищується або не проходять дистанцію (етап) , тоді команди (учасники) отримуть час останньої команди (учасника) та штраф одна хвилина за кожний неподоланий етап. Також накладаються штрафні бали за перевищення оптимального часу у відповідності до цих Правил;

4) при необхідності, обумовлюються певні особливості проходження дистанції та уточнюються при наданні інформації або демонстрації проходження дистанції чи окремих етапів або дистанції;

5) тільки якщо переднє колесо велосипеда учасника торкнулося лінії фінішу, тоді вважається, що учасник пройшов дистанцію;

6) якщо учасник торкнувся коліном землі чи будь-якою частиною тіла вище колін, ця ситуація вважається падінням спортсмена;

7) ситуація, при якій велосипед торкнувся землі своїми частинами крім педалей та коліс, вважається падінням велосипеда;

8) на автошляхах, якщо під час проведення змагань на автошляхах не був перекритий рух транспортних засобів, тоді спортсмени дотримуються Правил дорожнього руху [45].

Водний туризм. Найдовшою річкою в Україні є Дніпро. Але це не тільки найбільша річка, а й найважливіша Річка держави, оскільки близько 70% населення користується водою з Дніпра, і по ній плаває понад 60% суден.

Найбільш поширеними водними маршрутами серед туристів є маршрути II і III категорії складності, оскільки вони є більш екстремальними і захоплюючими в порівнянні з маршрутами I категорії складності, на яких передбачені перешкоди у вигляді водних порогів. Найбільш поширеними річками для рафтингу та інших видів водного туризму є Черемош, Случ, Смотрич, Прут і Чорна Тиса. Вони розрізняються по категорії складності, тому розраховані як на новачків, так і на професіоналів.

Ці змагання захоплюють та зацікавлюють різноманітною кількістю перешкод, технічними способами плавання та різноманітними плавучими засобами. Ці змагання можуть проводитися на каяках, плотах, катамаранах, байдарках. Тут частіше та ширше використовується саморобне спорядження. Як правило, найчастіше змагання проводяться в таких видах: довга траса, коротка траса, Змагання з безпеки плавання, естафета тощо.

Довжина короткої траси, як правило, не може перевищувати 800 м. Кількість перешкод (воріт) може досягнути 25. В більшості це можуть бути штучно створені перешкоди, на подолання яких використовують різні прийоми. Це можуть бути спеціально навішені ворота уздовж траси, утворені двома жердинами. Учасники повинні подолати на плавучих засобах трасу з послідовним проходженням крізь ці ворота.

Довга траса (ралі) може простягатись на відстань від 5 до 100 км. Тут дистанцію можна пройти за один або кілька днів, залежно від складності ділянки.

Таблиця 2.2. – Параметри акваторій для використання у спортивно-оздоровчому туризмі

Параметр акваторії	Купання	Веслування	Байдарки й каное	Академічна гребля	Водні лижі	Моторний спорт	Вітрильний спорт
Площа (га) бажана	5	100–500	500	–	100–500	100–500	300–900
Площа (га) мінімальна	–	1	30	–	–	30–50	50–100
Довжина (м) бажана	50	2200	2200–5000	2500–3000	1500	1600–15000	1850–2500
Довжина (м) мінімальна	25	1100–1200	1000–1100	–	–	750–1000	500
Ширина (м) бажана	25	90–100	900–2000	140–200	200	200–2000	200–2000
Ширина (м) мінімальна	5–11	30–100	30–200	120	–	50–200	200
Глибина (м) бажана	1,4–1,8	2–3	2–5	3	–	3–5	1,2–2,0
Глибина (м) мінімальна	0,5–0,6	0,75	0,75–1,50	2,5–3,0	–	1,5–2,0	1,0–1,2

Що стосується естафетної траси, то її довжина становить від 5 до 20 км [5]. Важливо, коли вибирають трасу для змагань детально перевірити й усунути перешкоди, які можуть становити загрозу для учасників змагань [4].

Гірський туризм. Гірський туризм як вид змагань поєднує спортивну техніку та навички орієнтування в гірській місцевості. Учасники повинні долати складний рельєф, проходити спеціальні перешкоди та демонструвати знання з безпеки та виживання в екстремальних умовах. Ці змагання складаються з індивідуального та командного подолання дистанцій, які проходять ділянками розчленованого або гірського рельєфу, Цей вид спортивно-оздоровчого туризму є найбільш цікавим, видовищним та поширеним видом змагань. Під час цих змагань потрібно подолати маршрут по заданому або самостійному плані.

На дистанції має бути передбачено різноманітні види перешкод, наявних для гірської місцевості. Це можуть бути круті трав'янисті, льодові та снігові схили, скельні масиви, водні перепони тощо. Що стосується рівнинної території траси, то траса має пролягати річковими долинами з крутими схилами, бетонними чи цегляними стінами споруд, через вироблені кар'єри та інше.

Підготовка до таких змагань зобов'язує використання спеціальних засобів безпеки. Зокрема очищаються від каміння, піску та землі ділянки скельних виходів. Всі учасники повинні використовувати спеціальні засоби страховки.

Лижний туризм. Змагання з цього виду спортивного туризму по програмі наближені до пішохідного. В основному, мають ті ж основні етапи, що й пішохідний але доповнені спеціальними етапами з лижної техніки.

Особливості та характер руху в цьому виді спортивного туризму залежать від таких чинників:

- рельєф;
- умови руху;
- наявність доріг;
- стан снігового покриву;
- технічна та фізична підготовка учасників-лижників. Ці всі чинники

визначають швидкість, режим, ритм та темп руху.

Лижники йдуть рядком лижнею. Попереду очолює колону найбільш фізично підготовлений турист, який і прокладає лижню. Періодично його замінюють інші підготовлені та фізично витривалі туристи. Їхня швидкість при такому русі буде від 2-8 км за годину. За день вони зможуть подолати 15-20 км. Щоб похід пройшов успішно, в тренувальний період перед походом, туристи повинні вивчити певні технічні прийоми, таких як вміння прокладати лижню, різні рухи та способи на рівнині, пересування та повороти в лісі, спуски в горах, подолання природних перешкод та інше.

Змагання з орієнтування. Спортивне орієнтування виділилося в окремий вид спорту з туристських змагань [5]. в програму туристських зльотів зазвичай включаються етапи орієнтування на місцевості. Етапи орієнтування дають змогу

вияснити рівень оволодіння навичками спортивного орієнтування, які потрібні кожному туристові та сприяють їх удосконаленню.

Спортивне орієнтування – це циклічний вид спорту, в якому певний учасник (спортсмен) за допомогою карти місцевості та компасу знаходить контрольні пункти (призми КП), відмічається на них та долає фініш. Кожен учасник на старті отримує топографічну карту. Основним завданням спортсмена на маркірованій трасі є правильне та точне нанесення на таку карту лінії маршруту та знаходження КП. Тут довжина дистанції змагань для чоловіків становить 6-15 км, а для жінок 4-9 км. Для школярів ця дистанція значно коротша [45].

Жодні змагання чи жодні тренування не можуть проходити без спортивної карти. Сама карта відображає певну місцевість зверху, з висоти пташиного польоту. Тому спортивна карта в орієнтуванні містить більшу кількість деталей ніж інші карти міста чи інші топографічні карти. На такій карті відображається рельєф (спуски, ями, підйоми, горбики), гідрографія (струмки, болота, річки, озера), рослинність (густі зарослі, вирубки тощо). Всі ці об'єкти мають певні позначення, які потрібно знати та пам'ятати.

Кожна карти має масштаб (це зменшення місцевості в певну кількість разів). У спортивному орієнтуванні масштаби 1:10000, 1:5000 та 1:7500 є найпоширенішими. Головне правило – це потрібно «відкинути два останні нулі, тобто масштаб 1:7500 означає, що 1см на карті дорівнює 75 метрів на місцевості [11].

Необхідний атрибут кожного туриста – це компас. Переможцем вважається той спортсмен, який у своїй віковій категорії швидше за всіх знайшов вірно всі свої КП. Комбінований туризм – подорожі, що поєднують в собі елементи різних видів туризму.

2.2. Масові туристські заходи, їх роль в спортивно-оздоровчому туризмі

Найбільш поширеними формами залучення широких мас до активного відпочинку є тренувальні, показові змагання та заходи. Серед них зльоти, тренувальні збори, конкурси, тренінги тощо. Їхнє завдання полягає в виконанні культурно – просвітницьких, виховних, краєзнавчих функцій. Також вони сприяють формуванню змістовного відпочинку більш широкого кола населення, покращують фізичну підготовку, популяризують спортивний туризм серед населення.

Такі заходи як зліт та змагання в загальному розумінні часто ототожнюють або вживають паралельно. Але вони відрізняються певною програмою та метою. Змагання в більшості проводяться як складова зльотів. Але інколи можуть проводитись самостійно. В розумінні термін «змагання» розглядають принцип перемоги, перевершення, випередження. Що стосується туристичних змагань, то тут є важливим не одержання саме перемоги, а визначення рівня тактичної та технічної підготовки, спеціальної та загальної тренуваності, випробовування нових зразків спорядження [45].

Зльоти та з'їзди передбачають проведення нарад, зборів людей, які об'єднані спільною метою. Головним завданням туристичних зльотів є популяризація туризму, спілкування серед однодумців, підтримання певних ідей, обмін досвідом тощо. Потрібно зазначити, що зльоти та змагання не повинні замінити головну діяльність туризму – це організація та проведення походів.

Класифікувати масові туристські заходи можна за такими трьома основними параметрами як форма, масштаб та клас. Форми туристських заходів – це товаристські зустрічі, першості та відбіркові змагання. Що стосується зльотів, то вони найчастіше проводяться як виставки, конкурси, семінари тощо.

Масштабність зльотів та змагань оцінюється широтою участі команд або окремих представників різноманітних організацій чи різних регіонів. Заходи

можуть проводитися в межах окремого колективу, турбази, секції, школи. Також на різних державних рівнях міжнародному, міжобласному тощо.

За складністю клас змагань визначається від I до IV та залежить від кількості етапів, складності перешкод, довжини, використання технічних прийомів та ін. Як правило, під час проведення зльотів може бути будь-яке поєднання класу змагань та масштабу. При проведенні широкомасштабних змагань переважають в основному, нескладні дистанції I – II класів. Тому, що їхньою основною метою є обмін досвідом та популяризація туризму. Змагання окремих вузівських секцій та колективів зокрема, можуть містити дистанції III – IV класів [45].

Здійснення туристських заходів з практики показує, що доцільно проводити змагання (окрім лижних) краще навесні, перед початком туристського сезону. Під час цього перевіряється підготовка готовності певної групи або груп до походів. Проведення зльотів доцільно проводити восени, після закінчення походів. Це дозволяє підбити підсумки та підготувати на наступний рік певні плани та завдання..

Підготовка як правило, розпочинається в середині року. В цей час складаються плани масових заходів на наступний рік. Створюється організаційний комітет та затверджується склад, який відповідає за проведення зльоту або змагання. До цього комітету залучені, як правило, співробітники адміністрації, головний суддя змагань та ряд працівників штату, які відповідають за різні етапи підготовки заходу. А також потрібно залучити працівників туристичної сфери.

Організатори зльоту або змагання відповідають за організацію певного комітету, формування колегії суддів, за співпрацю та отримання дозволу від місцевих органів для проведення певного заходу. Крім того, вони відповідальні за безпеку гостей, за матеріально-технічне, медичне та транспортне забезпечення.

Цим створеним оргкомітетом розробляється «Положення про зліт (змагання)». Також він складає і впроваджує в дію план підготовки та

проведення заходу. В його функції входять прийом, розміщення учасників, організація інформаційного забезпечення та підтримка учасників, організацію харчування та медичного обслуговування [4].

Створене положення має містити такі відомості, як мета та завдання певного заходу, певні години та місце проведення, програма змагань, порядок та термін подання заявок на участь, визначення та нагородження учасників. Дане розроблене положення розсилається учасникам заздалегідь.

Для проведення масових заходів важливо вибрати місце проведення. Сюди входить ряд обов'язкових умов, а саме:

- забезпечення зручностей постановки дистанцій;
- розміщення учасників, болільників та гостей;
- наявність зручних підходів та під'їздів.

Основною умовою є безпека при проведенні змагань та розташування табору. Також потрібно передбачити та створити комфортне проведення вільного часу учасників заходу. Можна організувати та створити виставки туристичного спорядження, підготувати та провести цікаві зустрічі, конкурси, спортивні ігри тощо.

При проведенні змагань з різних видів можуть відбуватися як складова часина програми зльоту або як окремий захід. Найбільш поширеним є проведення змагань в першу чергу з пішохідного туризму. Також поширеним є проведення змагань з велосипедного, водного, лижного та гірського спортивного туризму.

2.3. Аналіз туристичних маршрутів та заходів спортивно-оздоровчого спрямування

Скандинавська хода виникла у Фінляндії як метод літнього тренування для лижників, що дозволяє підтримувати спортивну форму без тренувань на снігу [14]. У грудні 2019 року рішенням Президії Федерації спортивного туризму України скандинавську ходьбу визнано як вид спортивного туризму. Під час

скандинавської ходьби слід дотримуватися таких самих правил, що і під час занять іншими видами фізичних занять [17]. Змагання з цього виду спортивного туризму офіційно включені до календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України Міністерства молоді та спорту України [31].

Скандинавська ходьба. Рухова активність – одна з основних складових здоров'я, що відноситься до здорового способу життя, сприяє збереженню та досягненню міцного здоров'я, допомагає формувати раціональний режим трудової та побутової діяльності, також вид активного відпочинку.

Останнім часом дослідження багатьох науковців присвячені важливості та застосуванню скандинавської ходьби для підвищення фізичного рівня та фізичної підготовки спортсменів. Скандинавська ходьба по ефективності абсолютно не поступається бігу. Але не має, на відміну від нього, протипоказань та безпечніша в застосуванні. Під час скандинавської ходьби стопа плавно перекочується по поверхні землі, тому це не викликає навантажень на хребет. Такий вид спорту, як засіб підвищення рухової активності показаний особам з інвалідністю в спортивному туризмі [31].

Результати досліджень висвітлюють такі ефекти скандинавської ходьби:

- заняття сприяють розвитку і підвищенню витривалості серцево-судинної і дихальної системи;
- зміцнюють імунітет;
- підвищують загальний тонус організму, позитивно впливає на нормалізацію ваги і впливає на активний обмін речовин;
- зміцнює суглоби, м'язи спини, покращує координацію руху;
- формує та коригує правильну поставу;
- не має вікових обмежень;
- займатися скандинавською ходьбою зручно займатися в будь-яку пору року і на будь-якій місцевості (маршруту);
- технічно ця ходьба зручна та проста;
- підвищує стресостійкість, підвищує самооцінку [29].



Рисунок 2.4 Користь скандинавської ходи

«Англомовний світ називає скандинавську ходьбу ‘нордичною» – Nordic walking, а на своїй батьківщині – у Фінляндії вона зветься просто «Ходьба з палицями» – Sauvakvely» [10].

«На відміну від звичайної ходи, вона передбачає використання спеціальних палиць, що додає навантаження на верхню частину тіла, залучаючи руки та плечі» [14]. Головна особливість палиць для скандинавської ходьби – це наявність спеціальної петлі, схожої на рукавичку, що називається темляк. Її завдання – фіксувати долоню в правильному положенні та дозволяти переставляти палиці, не стискаючи їх міцно в руках. Особливістю є змінні наконечники. Гумові – для пересування по бетону, асфальту та різного твердого покриття. Тверді шипи – використовуються для ґрунтового покриття, льоду чи снігу.

За конструкцією палиці діляться на такі, які фіксуються за довжиною та телескопічні. Ті, що фіксуються, є більш довговічними і краще зменшують вібрацію. Тільки їх потрібно підбирати під зріст. А телескопічні є більш універсальними та зручнішими для перевезення.

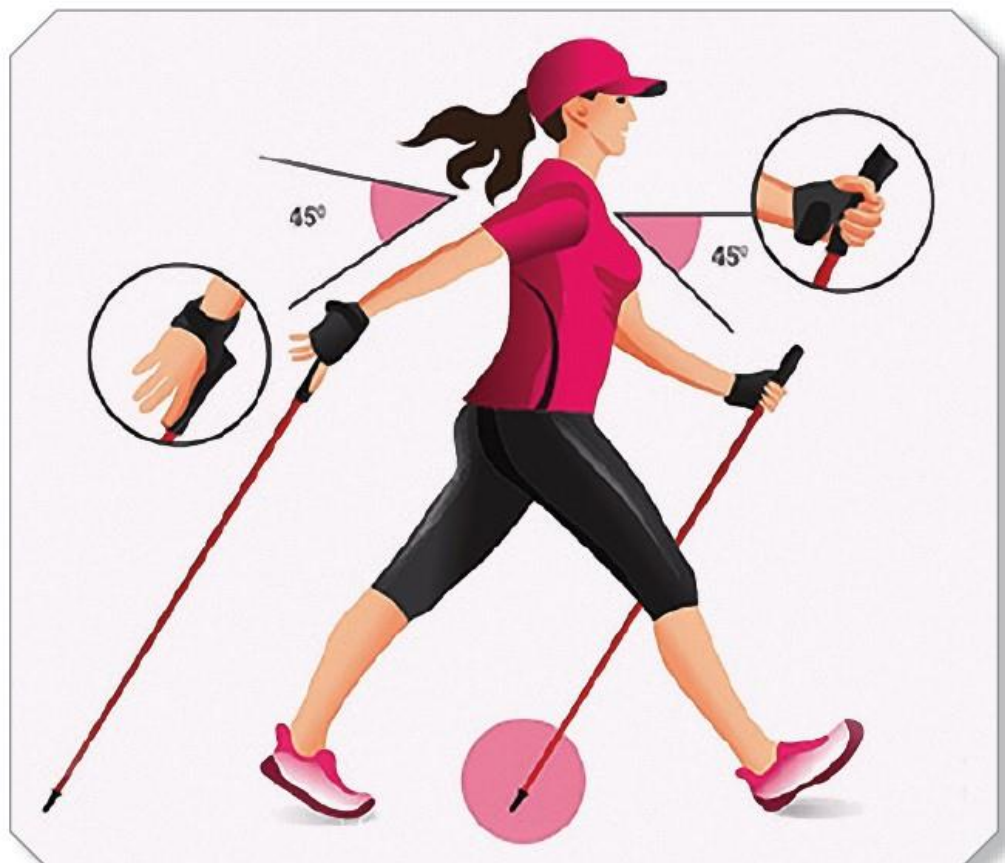


Рисунок 2.5 Техніка скандинавської ходьби

Рисунок відображає зафіксовану руку в стандартному положенні, а також показано правильну поставу при ходьбі з палицями. Палиці тут є не опорою, а додатковим навантаженням, де задіяний опорно-руховий апарат. На даний час скандинавською ходьбою займається дуже багато людей. Почали відкриватися центри і клуби любителів скандинавської ходьби.

Для літніх людей у Луцьку в листопаді 2023 року розпочав роботу клуб скандинавської ходьби. Як розповідає співзасновниця громадської організації «Центр освіти» «Університет третього віку» Мельник Катерина, групи будуть працювати в різних локаціях Луцька та за його межами.

22 вересня 2024 року в м. Борислав Львівської області відбувся Чемпіонат України зі спортивного туризму, де була включена в програму скандинавська ходьба. В змаганнях приймали участь і спортсмени «Центру освіти» «Університету третього віку» [28].



Рисунок 2.6 Фото. Тренерка пояснює учасникам клубу принципи скандинавської ходьби (фото з сайту Суспільне Луцьк) [35]

Викладачі ВНУ імені Лесі Українки проводять майстер-класи з скандинавської ходьби, зокрема було проведено для працівників КЗ ЛМЦ ФЗН «Спорт для всіх» та відвідувачів осередків центру. Ольга Касарда, доцентка кафедри здоров'я та фізичної культури факультету фізичної культури та спорту разом з Наталією Захожою, доценткою кафедри фітнесу і циклічних видів спорту проводили навчальні вправи та ознайомлювали працівників даного КЗ з цим видом спортивно-оздоровчого туризму.

В Луцьку відбуваються певні безкоштовні заходи, де ознайомлюють з основами скандинавської ходьби, які ініційовані Міністерством охорони здоров'я України та Центром громадського здоров'я МОЗ України в межах регіональної комунікаційної кампанії з підтримки вакцинації від COVID-19. В Луцьку останніми роками на початку вересня проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи «Активні парки – Забіг Луцьк». Ці події реалізуються в

межах програми Президента України Володимира Зеленського «Активні парки – локації здорової України». 2 вересня 2024 року був проведений такий захід в парк культури та відпочинку ім. Лесі Українки. Учасники показували свої навички та підготовку у скандинавській ходьбі на 5 км. У заході взяли участь понад 100 учасників, Усі отримали медалі та дипломи. Це безкоштовна можливість кожному бажаючому долучитися до забігу (рис.2.7).



Рисунок 2.7 Захід «Активні парки – локації здорової України»

Йога-тури. Йога-тур – це ідеальний вид відпочинку, під час якого можна не тільки подивитися іншу місцевість або країну, але й здійснити подорож в глибину своєї душі. Йога-тури – це створена програма, яка включає в себе регулярні заняття на природі, практики дихання, релаксації, медитації та екскурсії. В програму входять крім звичайних екскурсій комплекси енергетичних практик з сертифікованими тренерами, які спрямовані на розвиток внутрішнього духовного потенціалу й спрямовані на приведення в гармонію розуму й тіла. Ці тури організують професійні інструктори, які готують та розробляють програми, що поєднують заняття для тренувань, дозвілля та медитаціями. Групи для подорожі складаються з невеликої кількості осіб. Від 5 до 15 туристів, які разом практикують заняття йогою, медитацію тощо. Всі йога-тури можна розділити на рівні складності, які мають різні

програми. Перед вибором туру потрібно ознайомитися з турами та вибрати найбільш оптимальний, який підходить туристу згідно його рівня підготовки [42].

Таблиця 2.3. – Класифікація йога-турів

<i>Оздоровчі</i>	Сюди входять заняття з духовних практик в групі та ретрити. В турі наявні курси масажів, ароматерапії та цвяхостояння. Це допомагає підвищити загальне здоров'я організму, покращити його фізичний стан в поєднанні з духовним. Всі процедури підбираються з врахуванням особливостей здоров'я та особистих врахувань туриста.
<i>Екскурсійні</i>	Це тури з насиченою пізнавальною діяльністю. Сюди входять відвідування енергетично насичених місць в поєднанні з духовною практикою самостійно або з тренером.
<i>Вікенди</i>	Сюди відносять тури вихідного дня. Це оптимальний варіант для новачків, які хочуть приєднатися до йоги та отримати душевну рівновагу та гармонію.
<i>Трекінги</i>	Це тури, які відбуваються в основному, в горах. Сюди входять піші прогулянки (5-20 км в день). Огляди гірських пейзажів допомагають отримати перезавантаження та емоційну стабільність. Практика йоги займає одну годину вранці і такий орієнтовний час ввечері. Цей вид підходить для любителів природи та піших прогулянок.
<i>Інтенсивні</i>	Ці йога-тури розраховані на тих, хто давно та тривалий час практикує йогу та медитацію. Заняття проходять мінімум два-три рази на день та займають більшу частину часу. Інколи передбачають сертифікацію та навчання.

До оздоровчих турів входить ретрит. Ретрит (retreat) – усамітнення, віддалення від суспільства для проходження духовних практик. Ретрит – це формат проведення практик й створення таких умов, де практикуючого ніщо не буде відволікати від роботи над собою й занурення в себе, самопізнання своєї природи й природи оточуючого світу, всього буття. Тоді відбувається процес прозріння. Але ретрити можуть бути індивідуальні й групові. Також ретрити бувають з різними програмами: жіночі, сімейні, корпоративні тощо [24].

Ретрит має звільнити людину від власних деструкцій, проблем, в яких вона перебуває. Якщо раніше це було індивідуально й стосувалося одиниць, які задавалися питанням свого духовного росту, то в сучасному інформаційному світі – це необхідно стало для кожного. Інформація тисне на людину. Імунітет ментальний не витримує навантаження й людина втрачає себе. Й коли свідомість людини заспокоюється, тоді вона може спостерігати за певними

процесами й заглиблюватись , роздумувати щодо буття. Для людей, які щось створюють та творчим людям це життєво необхідно. Щоб щось нове відкрити, потрібно зупинити ментальний шум або не захоплюватися ним. Всім, хто хоче стати господарями свого механізму – тіла, розуму, емоцій, потрібно використовувати цю методику [1].

Ефекти ретриту:

- глибокий відпочинок й повне перезавантаження.
- відновлення здоров'я. Коли організм людини не бореться зі стресами, не витрачає власні сили на захист від навколишнього середовища й негативних зовнішніх факторів, організм людини відновлюється й самоцілюється, якщо не відбулися якісь незворотні деформації в органах і системах.
- бачення й тиша Розуму, ясне бачення й розуміння себе й тиша в ментальному тілі, що є умовою для творчого процесу.
- пробудження Свідомості. Тобто проникнення в суть речей і явищ. Гострота сприйняття оточуючого світу [43].

Види ретритів:

1. Якщо подія не має на увазі усамітнення від суспільства, мовчання (Віпасана), якщо збираються люди, які мають спільну мету, наприклад, йога, трансформація, психотерапевтичні групи, спілкуються на різні теми. Проводять практики, то це лайт – версія ретритів.

2. Власне Віпасаана. Віпасана характерна тим, що там людина мовчить. Весь час медитує.

Авторські ретрити. Тут більш комфортні умови. Це виїзні групові ретрити в інші місця, країни тощо. Хто хоче разом із тим подорожувати, подивитися інші місця, відпочити + пройти ретрит. Там даються авторські методики самопізнання, поєднуються вже з існуючими духовними практиками [25].

Стандартно програма містить:

- допомогу в підготовці (віза, переліт);
- трансфер;

- розміщення;
- харчування;
- організація дозвілля;
- заняття йогою.

На відміну від самостійної подорожі, туристу не потрібно переживати або думати за купівлю квитків, бронюванні готелю та інших питань. Які виникають при турі. Організатори беруть на себе всі організаційні питання. Всі йога-тури складаються професійними спеціалістами.



Рисунок 2.8 Заняття з йоги

Студія Територія йоги. Засновниця студії Території йоги, учениця Анатолія Зенченка та Шрі Шайлендра Шарми, членкиня індійської асоціації аюрведа - йоги, чемпіонка України з йоги 2021. Досвід Христини – 14 років викладання йоги та 20 років особистої практики, десятки проведених семінарів та майстер – класів в Україні та за кордоном. Ведуча авторських йога-турів та ретритів в Карпати, Індію, Єгипет, Туреччину, на Мальдіви [33].

Програма ретриту від Христини Губської «Ретрит відкритого серця».

- Життя – щоб Жити

- Серце – щоб Любити
- Тіло – щоб насолоджуватись.

Цей ретрит не такий, як раніше, бо ми не такі і світ інший. Цей раз для сміливих, які готові зняти маски і повністю відкрити Серце. Для тих, хто ще боїться, але вже так хоче нарешті навчитись приймати любов, дарувати любов, примножувати любов. Без очікувань, без обмежень, без умов.

7-13 жовтня, Драгобрат.

- Майстри (список буде збільшуватись).

- Христіна Губська: йога, дихання, цвяхостояння, зцілення дотиком.

- Феліпе Кальво-Монтеро: холотропне дихання, какао-церемонія, медитація, емоційний реліз, мантра-вечори. Ігор Семенюк: традиційні китайські чаювання, медитація.

Щодня:

- практика ішвара йоги
- практика пранаями, мантри та концентрації
- лекції на теми енергообміну, психології стосунків, проявлення себе і своєї здорової сексуальності
- психологічні процеси та медитації на теми тілесного та ментального звільнення від накопичених програм, що заважають проживати життя радісно і легко
- МК по тайському масажу, елементи тантричних практик: дихання, енергомасаж, запахи, масла, жива лазня, прогулянки в гори.

День розпочинатимемо о 6.30 практикою йоги, продовжуватимемо сніданком за теплими розмовами, прогулянками в гори, неймовірними практиками від майстрів протягом дня і вечора. При бажанні буде час на усамітнення але нудьгувати не буде коли точно. Програма ретриту безцінна, тому цей раз ціни не буде. Кожен зможе зробити оплату по серцю, можливостях і відчуттях в кінці ретриту. Щодо проживання, харчування та

доїзду – маємо спланувати все наперед. Приймати нас буде улюблений ретритний центр Янтри на Драгобраті [33].

Фітнес-тури. З кожним роком все більшої популярності набуває фітнес-туризм. Це відносно новий напрямок туризму, але користується дедалі більшою популярністю. Фітнес-тур – це групові поїздки на відпочинок, які супроводжує фітнес-тренер. Основною метою такого відпочинку є корекція ваги, оздоровлення організму, корекція харчової поведінки, приємно проведений час та спілкування серед однодумців. Кожного дня проводяться різноманітні повноцінні тренування. Тренер підбирає правильну програму для туриста та слідкує за харчуванням. Це чудовий відпочинок для туристів, які люблять та займаються фітнесом. Цей вид відпочинку був спільно розроблений туристичними компаніями та фітнес-клубами. Фітнес-тури бувають, як правило, двох видів: вузькоспрямовані та комбіновані. Перші дозволяють проводити заняття в якомусь одному напрямку: певний вид танцю або пілатес тощо. В другому варіанті туру програма більш насичена. Це можуть бути різні види фітнесу, йоги та інше. Цей вид туризму є доволі затратним, тому ціни на ці тури орієнтовно на 50 відсотків вищі, ніж на пасивний відпочинок. Крім того, сюди входить оплата тренера. Ці тури, як правило, складаються з пасивної та активної частини. В активну частину входять тренування, а пасивна – використання вільного часу за бажаннями та потребами туриста [38].

Сюди входять:

- різноманітні фітнес-програми;
- контроль за показниками (відсоток м'язової маси та жиру);
- індивідуальна програма корекції фігури;
- спеціальне та правильно підібране харчування;
- відпочинок, розваги, екскурсії тощо.

Чим дорожча країна, тим більше буде ціна туру. Потрібно укласти два договори: один з фітнес-клубом, інший з турагенством [30].

Фітнес також буде різнитися від вибору країни. Зокрема, тури в Східні країни будуть базуватися на фітнесі живота, грудях та стегнах. В Іспанії буде

акцент на фламенко. Тур триватиме 10-14 днів. Фітнес-програма складатиметься з 2-4 тренувань в день (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Приклад програми фітнес-туру на море

<i>В програмі:</i>
Зарядка на морі
Тренування по оздоровчій програмі
Вечірні програми
Багато спорту і відпочинку на морі
<i>Розклад дня</i>
07.30 – підйом
08.00 – ранкова зарядка
09.00 – сніданок
10.00 – 12.00 – біг на березі мор
13.00 – обід
14.00 – відпочинок
15.30-17.30 – заняття з тренерами
18.30 – вечеря
19.30-21.00 вечірня програма готелю

Як видно з таблиці, фітнес-програма передбачає декілька спортивних занять в день в поєднанні з відпочинком. Туроператор «Смак пригод». Ліцензовані авторські тури. 7 років на туристичному ринку. Широкий асортимент мандрівок. Що розкривають туристичний потенціал України та курортів за кордоном. Лідер року 2019 (за результатами дослідження Національного бізнес-рейтингу. Організують фітнес-тури під запити тренерів та інструкторів йоги в основному влітку. Також організують ретрити в Карпатах.

Туристичне агенство «Патріот». 14 років досвіду в туризмі та більше 15 тисяч задоволених туристів. Організовує фітнес-тури в Карпати. Сюди входять, як правило: проїзд, сніданки та вечері в готелі, проживання, супровід керівника групи, послуги сертифікованого тренера, тренінги особистісного росту, страховий поліс, фотозвіт.

Можна зробити висновок, що фітнес-тури та йога-тури активно починають займати своє місце серед туристів. Вони користуються все більшою популярністю серед населення. Це сучасний тренд, який поєднує фізичні активності з подорожами.

РОЗДІЛ 3

СТВОРЕННЯ ПРОГРАМИ РЕТРИТУ: ЕТАПИ ТА МЕТОДИ

Ретрит – це усамітнення або спеціально організований захід, що передбачає тимчасове відсторонення від буденних справ для фізичного, психологічного та духовного відновлення. Основною метою є створення умов для глибокої саморефлексії, зняття стресу, духовного розвитку або вдосконалення навичок (медитація, йога, творчість тощо).

Ретрит спрямований на досягнення гармонії між фізичним, емоційним і духовним станом людини. Основні цілі можуть варіюватися залежно від типу ретриту, але ключові завдання залишаються універсальними. Нижче наведені основні цілі:

- фізичне та емоційне відновлення: за допомогою практик релаксації, дихальних технік і медитацій учасники досягають внутрішнього спокою; фізичні вправи (йога, прогулянки на природі) допомагають відновити сили;
- поглиблення самопізнання та усвідомленості: Учасники мають змогу зосередитися на своїх думках, цінностях та цілях життя; навчання методам бути «тут і зараз» для досягнення внутрішнього балансу;
- духовний розвиток: через медитативні практики або духовні настанови учасники глибше розуміють навколишній світ та себе; для релігійних ретритів це може бути відновлення або поглиблення духовного зв'язку;
- підвищення психічної стійкості: учасники вчаться ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями в повсякденному житті; участь у регулярних практиках сприяє закріпленню корисних звичок;
- покращення комунікації та соціальної взаємодії: учасники навчаються відкрито ділитися думками та емоціями в безпечному середовищі; спільні активності сприяють створенню нових соціальних зв'язків;

- освоєння нових практик та знань: опанування методів для покращення концентрації та зняття напруги; участь у майстер-класах, тренінгах або творчих сесіях.

Йога-тур підходить практично кожному, незалежно від фізичної підготовки або статі. Вони підходять не тільки для занять йогою, але й для загального відпочинку. Ці тури допомагають туристам відновити свої сили, відключитися від повсякденних турбот та насолодитися моментами в колективі. Фізично активним людям йога допоможе підтримувати здоров'я та своє тіло у спортивній формі, покращить гнучкість та витривалість. Сучасне життя часто призводить до стресу, емоційного виснаження, навіть депресії. Ці тури допоможуть зняти стрес, поліпшити настрій, поспілкуватися серед однодумців та знайти умиротворення.

Туристичний рюкзак	Намет	Спальник	Поліуретанова сидушка з кріпленням	Бахіли	Пляшка з водою/термос
Трекінгові палиці	Міні-аптечка	Сонцезахисний крем	Сонцезахисні окуляри	Мобільний телефон	Спеціальне взуття
Шкарпетки, бажано трекінгові	Термобілизна	Штани з довгою штаниною	Флісовий светр	Головний убір по погоді	Непродувні рукавички
Непродувна куртка	Плащ-дошовик	Комплект запасного одягу	Індивідуальний набір посуду	Налобний ліхтарик	Косметичний набір

Рисунок 3.1. Ймовірне спорядження для ретритів

Корпоративний ретрит – все частіше починає з'являтися у лексиконі підприємців та осіб бізнесу. Люди почали розуміти, щоб бути успішним, бути в ресурсі та проявляти нові ідеї, потрібно частіше перезавантажуватись. Веселі компанії з відпочинком на природі, з багаттях та піснями не рятують, як правило, від професійної та творчої кризи, від професійного вигорання. Тому саме корпоративний ретрит допомагає розкрити свій потенціал, часом знайти відповіді на свої питання, поповнити сили. По своїй суті корпоративний ретрит

– це повне перезавантаження, яке може відбутися при певних умовах (Табл.3.1).

Таблиця 3.1 – Умови, які потрібно врахувати при організації ретриту

Тиша	Місце для ретриту потрібно вибирати подалі від гамірного міста, де можна прогулятися та побути наодинці з природою
Усамінення	Відпочити від сім'ї, щоденних турбот й побути наодинці з собою.
Комфорт	Оточувати туристів не нав'язливою увагою
Харчування	Харчування повинне бути легке, подібне до вегетаріанського. Легка їжа потребує набагато менше енергії для перетравлення, дозволяючи таким чином направити енергію на активну діяльність.
Духовні практики та медитація	можливість надати досвідченого інструктора, який допоможе правильно концентрувати увагу та провести медитацію
Безпека	Всі туристи мають відчувати себе в безпеці, наявність охорони в приміщенні.

З врахуванням цих умов при організації ретриту працівники зможуть краще справлятися з стресом та з навантаженнями, навчатися прислухатися до себе. Саме практики в таких умовах допоможуть найбільш повно розкрити себе та свій потенціал, відчути силу й можливості, які є в кожного.

Програма ретриту. Для проживання обрано базу в лісі. Це місце, де все буде сприяти якісному відпочинку, усамітненню в тиші та спокої, де поєднання природи з водоймами та чудовою локацією для відпочинку. Каремати (килимки для йоги) організатори надають на місці або можна взяти з собою.

Аудиторія: працівники організацій, бізнесу тощо.

Тематика: ретрит

Місце проведення: (туристська база Табір «Сонячний», Луцький район, село Гарезджа.

Тривалість туру: 2 доби.

Таблиця 3.2. – Ретрит-тур вихідного дня

День	Подія	Опис проведення події	Час
1.	П'ятниця	Вийзд з Луцька	18.00-18.30
		Прибуття, заселення	18.30-19.00
		Практика йоги	19.00-20.00
		Вечеря	20.00-20.30
		Вечір знайомств, настільні ігри	20.30-
2.	Субота	Ранкова йога	7.00-8.00
		Сніданок	8.30-9.30
		Пішохідна екскурсія в ботанічний заказник «Воротнів»	10.00-15.00
		Обід	15.30-16.30
		Практика цвяхостояння, медитація	17.00-18.30
		Вечеря	19.00-20.00
		Настільні ігри	20.30-
3.	Неділя	Ранкова йога	7.00-8.00
		Сніданок	8.30-9.30
		Лекція з йоги+духовна практика	10.00-12.00
		Захід по спортивному орієнтуванню на місцевості	12.30-15.00
		Обід	15.30-16.30
		Обмін враженнями, виїзд додому	16.30-17.30
		Прибуття в Луцьк	18.00

Джерело: складено автором

Склад групи: 10 туристів +3 (1 екскурсовод, 1 інструктор йоги, 1 водій)

Автобус: проїзд

Проживання: Табір «Сонячний».

Харчування: 2 вечері, 2 сніданки, 3 обіди.

Додаткові заходи: Пішохідна екскурсія в ботанічний заказник «Воротнів»; захід зі спортивного орієнтування на місцевості (2 екскурсії).

Заняття з йоги + лекція з йоги (6 занять).

Укладений автором кошторис представлено в таблиці 3.3.

Складений авторський ретрит є допомагає відновити сили, об'єднати командну роботу туристів та насолодитися природою. Екскурсійна програма допоможе ознайомитися з унікальними природними об'єктами та проявити спортивну витривалість. Ретрит допомагає не лише відновити сили та знайти внутрішній спокій, але й отримати інструменти для подальшого особистісного розвитку.

Таблиця 3.3. – Кошторис ретриту

№	Статті витрат	Сума, грн
1.	Оплата екскурсовода	$2*(150*10)=3000$
2.	Оплата тренера з йоги	$6*(100*10)=6000$
3.	Оплата проїзду	$2*(150*10)=3000$
3.	Харчування туристів+3 додатково	
	Сніданок	$2*(200*13)=5200$
	Обід	$3*(300*13)=11700$
	Вечеря	$2*(200*13)=5200$
4.	Проживання туристів та супроводжуючих	$2*(300*13)=7800$
	Собівартість туру	41900
	Прибуток (10%)	4190
	Загальна ціна туру	46090
	Ціна ретриту на одного гостя	4609

Процес створення програми ретриту є багатоступеневим і вимагає продуманого підходу для досягнення поставлених цілей. Важливо враховувати специфіку аудиторії, цілі заходу та індивідуальні потреби учасників.

Етапи створення програми ретриту: визначення концепції, мети та формату ретриту. Вибір тематики та локації; розробка розкладу із врахуванням балансу між фізичними активностями, медитаціями та часом для відпочинку; забезпечення логістики, вибір інструкторів та необхідних матеріалів.

Методи розробки програми: індивідуальний підхід, який передбачає урахування особливостей учасників, їхніх фізичних можливостей та рівня підготовки; модульна система, поділ програми на окремі блоки для кращого засвоєння та гнучкості; інтерактивні елементи, залучення учасників через практичні заняття, групові обговорення та зворотний зв'язок. Ретельне планування та використання гнучких методик дозволяють створити ефективну програму ретриту, яка сприяє особистісному зростанню, релаксації та відновленню сил.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати дослідження стали основою для формулювання наступних висновків:

1. Узагальнили наукові погляди на сутність поняття спортивно-оздоровчого туризму, зокрема було проаналізовано та розглянуто праці багатьох вчених, які займалися вивченням спортивно-оздоровчого туризму. В результаті можна підсумувати, що спортивно-оздоровчий туризм є особливим різновидом туристсько-рекреаційної діяльності, основним показником якого є швидке переміщення (похід). Основними функціями спортивно-оздоровчого туризму є рекреаційна, пізнавальна, виховна, розвиваюча та розважальна. Оздоровча складова визначає, що будь-яка рекреаційна діяльність (сюди віноситься й туризм) спрямовується на відновлення певних функцій організму. Тому до всіх форм та видів туризму можна цілком логічно застосовувати визначення «оздоровчий». Що стосується спортивної складової, то вона передбачає удосконалення загальної фізичної підготовки, покращити спортивну підготовку учасників туристських походів та отримати певні спортивні звання.

2. Нами охарактеризовано сучасний стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму та зокрема, в місті Луцьку. Цей вид туризму є одним з наймасовіших видів та форм відпочинку в туристичній галузі. Найбільш інтенсивно він розвивається та поширюється на тих територіях, які мають цікаву та багату культурну та історичну спадщину. На Волині цей вид туризму розвивається в найбільш популярних видах: пішохідний, водний та велосипедний, це зумовлено природними ресурсами та кліматичними умовами. Впроваджується та популяризується розвиток скандинавської ходьби. За аналізом статистичних даних помітна тенденція до збільшення податків від туристичної діяльності в 2024 роком в порівнянні з 2023.

3. Було проаналізовано масові туристські заходи. Найбільш поширеними формами ширшого залучення населення є масові показові змагання та

тренувальні заходи. Сюди можна віднести зльоти, тренувальні збори, тренінги, конкурси.

4. Здійснено аналіз проблем та перспектив розвитку спортивно-оздоровчого туризму. Дослідження багатьох науковців присвячені впровадженню скандинавської ходьби для підвищення фізичного рівня та фізичної підготовки населення. Такий вид спорту показаний навіть туристам з інвалідністю, людям похилого віку, для реабілітації військових. На даний момент в Україні під час повномасштабного вторгнення населення живе в стресових умовах, в умовах підвищеної небезпеки. Тому важливо надати туристам можливість перезавантаження та відпочинку через організацію йога-турів, ретритів, фітнес-турів.

5. Розроблено програму ретриту, а саме корпоративного ретриту для молоді, підприємців та інших категорій працівників. Він допоможе туристам відновити свої сили, відключитися від повсякденних турбот та насолодитися моментами в колективі.

Підсумовуючи висновки, можна надати рекомендації щодо удосконалення розвитку спортивно-оздоровчого туризму:

- туристичним центрам та організаціям активніше надавати методичну допомогу в організації та проведенні туристських подорожей, освоєнні тактики та техніки проходження маршрутів. Активніше залучати туристів до навчання по спортивному орієнтуванню на певній місцевості.

- створити інклюзивне середовище для подорожей всіх демографічних груп, залучити сюди людей з інвалідністю та військових для реабілітації. Доцільно звернути увагу на ширший розвиток скандинавської ходьби, як виду спортивно-оздоровчого туризму.\

- туристичним агенціям, спортивно-оздоровчим центрам звернути увагу на організацію та популяризацію йога-турів та фітнес-турів.

- важливим завданням повинно бути ведення активної медіа-кампанії, яка буде демонструвати стабільність та безпеку певних туристичних регіонів,

розробка сайтів, які нададуть інформацію та задовільнять потреби найбільш вимогливих клієнтів.

– важливим елементом формування конкурентних переваг в туристичній сфері є співпраця та партнерство. Це дозволить створити взаємовигідні відносини з всіма учасниками туристичної індустрії з різними секторами економіки для спільного розвитку. Укладання партнерських угод з ресторанами, готелями для приваблення туристів та їх комфортних умов на певній території. Це дозволить Волині, та Луцьку зокрема, підвищити свою конкурентоспроможність на туристичному ринку та забезпечить сталий та ефективний розвиток спортивно-оздоровчого туризму в регіоні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бражнік Ю. Що таке ретрит і чим він може бути для вас корисним. *Хочу.ua*: сайт. URL: <https://hochu.ua/ukr/cat-razvitielichnostnyi-rost/article-114926-cto-takoe-retrit-i-chem-on-mozhet-byit-dlya-vas-polezen/> (дата повідомлення: 10.03.2023. – дата звернення: 20.11.2023).
2. Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради : веб-сайт. URL: https://cnpvtk.volyn.ua/#s5_scrolltop (дата звернення: 02.09.2024).
3. Вьонцек А. Велосипедний туризм: шанс для України. *Український туризм*. 2018. № 6. С. 68–71.
4. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2016. 304 с.
5. Гриб Х. В. Тенденції у сегменті спортивного туризму та активного дозвілля. *Індустрія туризму і сфера гостинності в Україні та світі: сучасний стан, проблеми й перспективи розвитку* : матеріали IV Міжнарод. наук.-практ. конф. 19 трав. 2023 р. / [відп. ред. Л. В. Ільїн]. Луцьк, 2023. С. 72–75.
6. Дітц М. В., Романенко М. В., Яковчук О. В. Сучасні напрями і перспективи велотуризму в Україні. *Молодь в науці: здобутки, проблеми, перспективи* : зб. тез доп. Міжн. наук . інт-конф., м. Харків, 2019 р. Харків, 2019. С. 120–122.
7. Дорофєєва О., Яримбаш К. Скандинавська ходьба та її вплив на здоров'я жінок другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 4. С. 122–128.
8. Дудяк Р., Бугіль С., Погребняк Л., Сенчишак С. Економічні основи розвитку спортивного туризму в Україні. *Вісник Львівського національного аграрного університету: Економіка АПК*. 2021. № 28. С. 177–183. URL: http://visnuk.kl.com.ua/joom/images/archive/econ/28_2021/Econ-28-2021-31.pdf (дата звернення: 14.10.2024).

9. Єрко А. В. Конструктивно-географічні засади організації спортивно-оздоровчого туризму Волинського області : автореф. дис. ... канд. геогр. наук : 11.00.11 / А. В. Єрко ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2021. 20 с.
10. Загородній В. В., Ярославська Л. П. Туристський пішохідний похід – один із оздоровчих напрямів рекреації. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання* : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. 21–22 берез. 2019 р., м. Черкаси. Черкаси, 2019. Т. 1. С. 118–120. URL: <http://surl.li/uoebzv> (дата звернення: 14.10.2024).
11. Заневська Л. Г. Модель системи спортивно-оздоровчого туризму. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 6. С. 30–33.
12. Йога як вона є. *Планета Спорт* : сайт. URL: https://planeta-shop.com.ua/stati/zdorove-stati/ioga-kak-ona-est?srsltid=AfmBOooqtYg6Maf5ZLScYsP_O5Ha3Pmk5r6p88QQYTCSfnRkKAHL3ByD (дата звернення: 08.11.2024).
13. Йога-тури : Найкращі місця для практики та медитації. *Жінка-по-українськи* : сайт. URL: <https://xn--80alml8j.xn--j1amh/travel/joha-tury-najkrashchimi-stsia-dlia-praktyku-ta-medytatsii/> (дата повідомлення: 04.11.2024. – дата звернення: 28.11.2024).
14. Кабашна А. Г., Кобелева Т. Дослідження видів та особливостей спортивного туризму. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку обліку, аналізу та контролю в соціально-орієнтованій системі управління підприємством* : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф.. м. Полтава, 28–29 берез. 2024 р. Полтава, 2024. С. 1032–1035. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/ed00c49f-528a-48ea-9b26-f7d871957016/content> (дата звернення: 14.10.2024).
15. Кисличенко Д. Ретрит – новий вид туризму, який швидко набирає популярність. *OtiumPortal* : Усе про туризм, подорожі та відпочинок : сайт. URL: <https://otiumportal.com/retryt-novyuy-vyd-turyzmu-iakyy-shvydko-nabyraie-populiarnist> (дата повідомлення: 22.02.2023. – дата звернення: 28.11.2024).

16. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги – XXI, 2003. 300 с.
17. Ковальчук І. Гірські ландшафти Львівської області як середовище розвитку туризму та рекреації. *Суспільно-географічні чинники розвитку регіонів* : матеріали 7 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Луцьк, 3–5 лист. 2023 р.). Луцьк, 2023. С. 115–117.
18. Колотуха О.В. Геопросторові аспекти пішохідного туризму. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв*. Серія: Туризм. Київ, 2019. № 2. С. 6–17. URL: <http://tourism.knukim.edu.ua/article/view/173017> (дата звернення: 14.10.2024).
19. Корнілова Н. В. Сучасний стан та проблематика сталого розвитку велосипедного туризму в Україні. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання* : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. 21–22 берез. 2019 р., м. Черкаси. Черкаси, 2019. Т. 1. С. 115–117. URL: <http://surl.li/uoebzy> (дата звернення: 14.10.2024).
20. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації : навчальний посібник. К. 2013. - 160с.
21. Кулик С. М. Спортивно-політичний туризм Дієго Марадони. *Актуальні проблеми регіональних досліджень* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Луцьк, 11 груд. 2020 р.). Луцьк, 2020. С. 227–231.
22. Кушнірук Г., Пилипенко В. Йога-тури як перспективна ніша велнес-туризму. *Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності* : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (07–08 жовт. 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. С. 212–214.
23. Лабарткава В. К., Худоба В. В. Сучасний стан розвитку водного туризму в басейні річки Західний Буг в межах Львівської області. *Індустрія туризму і сфера гостинності в Україні та світі: сучасний стан, проблеми й перспективи розвитку* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. 19 трав. 2023 р. / [відп. ред. Л. В. Ільїн]. Луцьк, 2023. С. 55–58.

24. Ліврага Хорхе Анхель. Що таке йога? Хто такі йоги? *Новий акрополь* : сайт. URL: <https://newacropolis.org.ua/articles/shcho-take-ioha-khto-taki-iohy> (дата звернення: 28.11.2024).
25. Літній ретрит: 5 цікавих ідей для усамітненого перезавантаження. *VOGUE* : сайт. URL: <https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/letniy-retrit-5-interesnyh-idey-dlya-solnoy-perezagruzki-41248.html> (дата повідомлення: 05.07.2020. – дата звернення: 28.11.2024).
26. Мальська М. П., Рутинський М. Й., Паньків Н. М. Туризм у міжнародному і національному вимірах. Історія і сучасність : монографія. Львів : ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 268 с.
27. Мартинова Н. С. Роль приватної інфраструктури спорту в формуванні спортивно-оздоровчого туризму в УКРАЇНІ. *Розвиток сталого туризму: виклик і можливості для туристичного і готельного бізнесу: матеріали круглого столу* (Одеса, 19 квіт., 2021). Одеса, 2021. С. 73-77.
28. Масляк П. О. Рекреаційна географія : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 343с.
29. Мулик К. В., Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту : зб. електронних пр. Харків, 2018. Вип. 2. С. 163–168.
30. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/2380> (дата звернення: 28.11.2024).
31. Савченко М. О. Фітнес-тури як вид спортивно-оздоровчого сервісу. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 27–28 квіт. 2023 р. / голов. ред. А. В. Кіпенський. Харків, 2023. С. 438–440. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/65875> (дата звернення: 28.11.2024).
32. Соколов В. Пішохідний та гірський туризм в системі дитячо-юнацького туризму. *Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України* : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф., присвяч.

90-річчю дитячо-юнацького туризму в Україні 2–3 квіт. 2020 р. Київ, 2020. С. 257–265. URL: <http://surl.li/imhlum> (дата звернення: 14.10.2024).

33. Територія йоги: студія. URL: <https://edusearch.com.ua/lts/school/teritoriya-jogi-studiya> (дата звернення: 28.09.2024).

34. Тучковська І. І., Блащак І. М. Скандинавська ходьба як засіб підвищення рухової активності для осіб з інвалідністю в спортивному туризмі. *Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 18-19 черв. 2020 р.). Львів, 2020.

35. Федорченко В. К., Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні : навч. посіб. Київ : Вища шк., 2002. 195 с.

36. Фокін С. Г. Організація спортивно-оздоровчого туризму : метод. рек. для студ. Київ, УТЕП, 2003. 79 с.

37. Фрей Л. В. Спортивно-оздоровчий туризм в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання* : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 берез. 2017. Черкаси, 2017. Т. 1. С. 309–314. URL: <http://surl.li/dpzzrs> (дата звернення: 14.10.2024).

38. Фрей Л. В., Сребнюк А. С. Фітнес-тури як засіб оздоровлення населення. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 берез. 2020 р., м. Черкаси : у 2-х т. / М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси, 2020. Т. 2. С. 263–265.

39. Чабанюк І. Розвиток спортивного туризму в Україні. *Управління, адміністрування та право: проблеми, тенденції, досягнення*. 2021. № 4. С. 277–282. URL: https://vsau.org/assets/images/content/studenty/TOM_4.pdf#page=277 (дата звернення: 14.10.2024).

40. Чеховська Л. Я. Теоретичний аналіз основних дефініцій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15.* 2019. Вип. 8. С. 64–71.
41. Шахова М. Ю. Поняття та види спортивного туризму. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес: світовий досвід та перспективи розвитку для України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та вчених. Одеса, 10 квіт. 2019 р. Одеса, 2019. С. 368–371.
42. Шейко Н. І., Ківежді К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.* 2019. № 2. С. 100–105.
43. Шифер О. О. Ретрит як сучасна рекреаційно-дозвіллева практика. *Трансформаційні процеси соціальної культури в Україні*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 26–27 берез. 2022 р.). Київ, 2022. С. 341–343.
44. Школа І. М. Менеджмент туристичної індустрії : навч. посіб. Чернівці : ЧТЕІ КНЕУ, 2003. 662 с.
45. Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. Київ : Альтерпрес, 2003. 232 с.