

Олеся ДОЛИНСЬКА, Інна ШОРОБУРА

СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

У статті розкрито концепцію спортивно-оздоровчого туризму. Визначено основні характеристики та цілі спортивно-оздоровчого туризму, проведено аналіз його різновидів і функцій. Проаналізовано різні підходи до визначення цього поняття, виявлено типові ознаки та особливості. Класифікація спортивно-оздоровчого туризму сприяє більш глибокому вивченню його модифікацій, визначенню основних тенденцій розвитку та характеристик, сприяє систематизації знань та глибшому зрозумінню суті спортивно-оздоровчого туризму.

Ключові слова: туризм, спортивно-оздоровчий туризм, спортивний туризм, функції спортивно-оздоровчого туризму, види спортивно-оздоровчого туризму.

Постановка науково-практичної проблеми, актуальність і новизна дослідження.

Спортивно-оздоровчий туризм є важливою галуззю туризму, яка поєднує фізичну активність, здоров'я та відпочинок. Цей вид туризму пропонує не лише можливість подорожувати, але й займатися спортом, зберігати та покращувати здоров'я, отримуючи задоволення від активного відпочинку. Однією з ключових характеристик спортивно-оздоровчого туризму є різноманіття активностей, які можуть бути задіяні в цьому виді подорожей. Це може бути велосипедний туризм, піший туризм, заняття водними видами спорту, альпінізм, гірськолижні курорти, а також багато інших активностей. Це різноманіття надає можливість обирати спортивні активності відповідно до фізичних можливостей та власних уподобань. Другою ключовою складовою спортивно-оздоровчого туризму є його сприяння здоровому способу життя. Активність, яку цей вид туризму пропонує, сприяє покращенню фізичної форми, збереженню здоров'я та загальному самопочуттю. Це дозволяє людям не лише відпочити, а й зберегти та покращити своє здоров'я, отримуючи при цьому задоволення від активності та нових вражень від подорожей. Завдяки розвитку інфраструктури, спортивно-оздоровчий туризм стає доступнішим і популярнішим для широкого загалу. Такий вид подорожей дарує можливість поєднати задоволення від відпочинку та активності, зберігаючи й покращуючи здоров'я, та надає незабутні враження від подорожей.

Аналіз останніх публікацій за темою дослідження. Наукові дослідження у сфері спортивно-оздоровчого туризму проводяться вітчизняними та іноземними дослідниками останні кілька років дуже активно. Питанням вивчення та класифікації спортивно-оздоровчого туризму присвятили чимало праць українські науковці, зокрема І. Б. Грибовська, В. Д. Дехтяр, П. О. Масляк, Ю. В. Щур.

Виклад основного матеріалу. Протягом останніх десятиліть у всьому світі спостеріга-

ється швидке зростання зацікавленості туризмом. Різке збільшення частки міського населення та процеси урбанізації викликають збільшену потребу в активному відпочинку та зміні умов життя для подолання фізичної втоми та стресів. Існують різні підходи до визначення спортивно-оздоровчого туризму, іноді вони суперечливі.

Наприклад автор А. Конох розглядає спортивно-оздоровчий туризм, як специфічну галузь туристично-спортивної діяльності, яка поєднує рекреаційну функцію туризму і елементи спортивного туризму, при умові, що фізичні навантаження залишаються в межах потенційних можливостей людини. Український спортивно-оздоровчий туризм виник на основі ініціативи аматорських туристів та об'єднує в собі спорт, відпочинок і розважальний аспект; сприяє національно-патріотичному вихованню людини; позитивно впливає на фізичний і психічний стан, підготовку до активного та якісного життя, а також професійну діяльність [5].

П. Масляк вважає, що спортивно-оздоровчий туризм здійснюється шляхом подолання певної відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові та фізичні зусилля. Саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий оздоровчий ефект.

Спортивно-оздоровчий туризм – це спеціалізована форма туризму, що включає в себе активні спортивні заходи та рухливий відпочинок. Його основна мета – сприяти фізичному здоров'ю, забезпечуючи туристам можливість поєднувати активний відпочинок з подорожами та спортивними заняттями. Цей вид туризму зазвичай включає в себе різноманітні фізичні активності, такі як велосипедні поїздки, піші прогулянки, сплави на воді, альпінізм, гірськолижний відпочинок та інші види [6].

Спортивно-оздоровчий туризм спрямований на забезпечення гармонії між фізичною ак-

тивністю та відпочинком, сприяючи збереженню здоров'я та покращенню фізичної форми туристів. Він надає можливість отримувати задоволення від активного відпочинку, дозволяючи водночас відкривати нові місця та отримувати нові враження від подорожей [4].

Спортивно-оздоровчий туризм зародився в давні часи. З плином часу відбувалися зміни і його сучасний вигляд та розвиток пов'язаний з історичними подіями, поступовими змінами в суспільстві, сфері фізичної активності, а також розвитком туристичної галузі. В середньовічні часи багато людей шукали можливості для відновлення здоров'я через відвідування термальних джерел, місць з лікувальними властивостями або природних курортів. Зацікавленість збе-

ріганням здоров'я та фізичним відновленням продовжувалася із розвитком суспільства. У XIX-XX століттях, коли люди стали більше вільного часу приділяти здоровому способу життя та розвагам, спортивні заходи та події ставали більш популярними. Організовані заходи, змагання та фізичні активності почали викликати значний інтерес у суспільстві, що вплинуло на розвиток спортивного туризму. Спортивно-оздоровчий туризм сьогодення використовує сучасні знання про користь фізичної активності та взаємозв'язок з природою для підтримки здорового способу життя.

Основні види спортивно-оздоровчого туризму: піший, лижний, гірський, водний, велосипедний, спелеологічний (рис. 1).

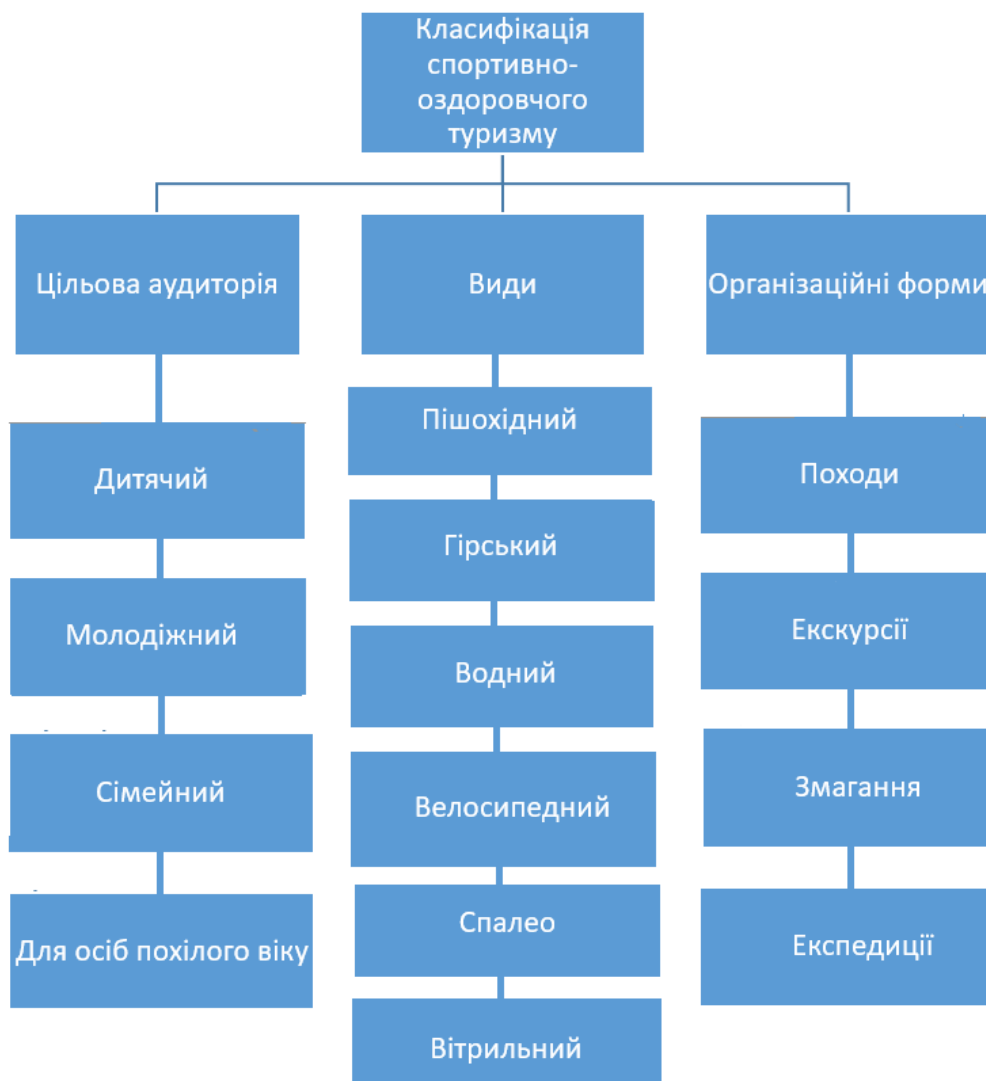


Рис. 1. Класифікація спортивно-оздоровчого туризму (розроблено автором)

Піший туризм – це вид активного відпочинку, який включає в себе подорожі пішки, де людина має змогу насолоджуватися природою, місцевими краєвидами та фізичною активністю. Це захоплива форма подорожі, дозволяє людям відвідувати нові місця, отримувати фі-

зичні навантаження від ходьби та насолоджуватися спокоєм та красою навколишнього середовища. Піший туризм відрізняється широким спектром можливостей – від денних прогулянок до тривалих маршрутів з ночівлею під відкритим небом. Одним з найбільш захоп-

люючих аспектів пішого туризму є можливість пізнавати нові території та досліджувати культуру й природу різних регіонів. Цей вид туризму не лише сприяє фізичній активності, але й ментальній рекреації, оскільки дозволяє відпочити від швидкого темпу сучасного життя та спрямувати свою увагу на довкілля, спостерігати за природою. Піший туризм може бути як самостійною активністю, так і проводитися в організованих групових маршрутах з досвідченими гідями [7].

Існує безліч популярних маршрутів пішого туризму в світі, які відомі своєю величезною привабливістю для подорожуючих. Ось кілька з найвідоміших:

Шлях до Сантьяго де Компостела (Іспанія). Це один з найвідоміших пішохідних маршрутів, що пролягає через Іспанію. Мандрівники з усього світу подорожують до святині Компостельського собору в Сантьяго-де-Компостела.

Гімалаї (Непал). Тут можна здійснити численні походи, включаючи безліч маршрутів у цій захоплюючій гірській місцевості.

Стежка Аппалачі (США). Популярний шлях у східних штатах США, який пролягає від Джорджії до штату Мен, охоплюючи понад 3500 км.

Трекінг у Новій Зеландії: Такі маршрути, як *Te Araroa*, *Abel Tasman Coastal Track*, *Routeburn Track*, *Milford Track* та *Tongariro Alpine Crossing*, знамениті своєю природною красою [7].

Кіліманджаро (Танзанія). Це одна з найвищих гірських вершин, до якої люди можуть здійснити піші походи. Ці маршрути пропонують неперевершені пейзажі, величезний досвід і пригоди, відображаючи багатство природи та культурних особливостей у різних куточках світу.

Пішохідний туризм в Україні відіграє важливу роль у розвитку туристичної індустрії, оскільки країна має безліч парків, заповідників та мальовничих місцевостей, які надихають на прогулянки та відкриття нових унікальних природних ландшафтів.

В Україні популярними напрямками пішого туризму є:

Карпати: засніжені вершини Карпат пропонують велику кількість мальовничих маршрутів, які пролягають через гірські потоки, ліси та поляни. Туристи можуть обирати відповідно до своєї фізичної підготовки маршрути від простих до складніших.

Кам'янець-Подільський: історична місцевість та гарні пейзажі міста, його старовинні вулички та унікальний стан відчуття минулого пропонують туристам чудові маршрути для

прогулянок.

Важливою перевагою цього виду туризму є універсальність та можливість організувати його влюбій місцевості.

Гірськолижний туризм – це одна з найпопулярніших форм зимового відпочинку, яка пропонує мандрівникам можливість насолоджуватися активним відпочинком в гірських регіонах. Цей вид туризму забезпечує можливість кататися на лижах або сноуборді, відчувати швидкість та насолоджуватися красою сніжних вершин та гірських пейзажів [1].

Лижний туризм – це вид спортивного туризму, який передбачає катання на лижах (чи сноуборді) під час подорожі на лижному курорті або гірській місцевості. Цей вид туризму приваблює багатьох людей з різних країн світу. Лижні курорти чи гірські райони мають великий вибір трас різної складності, що дозволяють початківцям і досвідченим лижникам знайти схили для катання відповідної складності. Лижний туризм також може включати фрірайд, тобто катання поза підголеними трасами, що надає лижнику більшу свободу вибору маршруту та катання. У розвитку лижного туризму велику роль відіграють лижні курорти, які надають широкий спектр послуг, таких як підйомники, прокат лижного спорядження, уроки від інструкторів тощо. Це дозволяє як початківцям, так і досвідченим лижникам знайти все необхідне для відпочинку на гірських курортах.

Найпопулярніші туристичні місця для гірськолижного туризму можна знайти у різних частинах світу, які пропонують різні умови для катання та відпочинку в гірських регіонах:

Альпи (Європа). Європейські Альпи в таких країнах, як Франція, Швейцарія, Італія та Австрія відомі своїми великими гірськолижними курортами.

Роккі-Гірські пагорби (Північна Америка): У США та Канаді, гірські регіони Роккі відомі великими курортами, такими як Аспен (штат Колорадо) та Вістлер (Британська Колумбія, Канада).

Японія: Популярні гірськолижні курорти включають Ніско, Хакуба та Саппоро, де сніг є великим плюсом для поціновувачів гірськолижних розваг.

Нова Зеландія: Курорти в Квінстауні та ТреблеКонс це одні з найкращих для гірськолижного туризму, де можна кататися в зимових місяцях.

Скандинавія: Країни, такі як Норвегія, Швеція та Фінляндія, пропонують курорти у високогір'ї, які стають відомі для любителів гірськолижних видів спорту.

В Україні гірськолижний туризм, є одним

популярним та масовим серед різних видів спортивно-оздоровчого туризму. В Україні існують природні ресурси та передумови для ефективного розвитку гірськолижного туризму. У Закарпатській області розташовано 16 гірськолижних курортів (6 у Міжгірському, 3 у Рахівському, 2 у Великоберезнянському, та по одному у Мукачівському, Тячівському, Перечинському, Воловецькому та Хустському районах).

Івано-Франківська область займає друге місце з 9 гірськолижними курортами. Львівська область на третьому місці з 8 курортами. У Чернівецькій області всього 4 гірськолижних курорти. Загалом в Україні існує достатня кількість гірськолижних курортів, деякі з них відповідають міжнародним стандартам. Серед найбільших гірськолижних курортів можна виділити Буковель, Драгобрат, Пилипець та Красія в Закарпатській області; Славське та Тисовець у Львівській області; та Мигове в Чернівецькій області. Важливим показником є інфраструктура гірськолижних курортів, включаючи кількість трас, підйомників та місць для розміщення [1].

Водний туризм – це форма відпочинку, пов'язана з подорожами або розвагами, які відбуваються на воді. Цей вид туризму включає в себе подорожі човнами, каяками, каное, веслування, а також рафтинг та інші водні розваги. Він може відбуватися на річках, озерах, морях або навіть каналах. Водний туризм надає можливість людям насолоджуватися природою, водними пейзажами та відкривати нові місця для відпочинку. Це відмінний спосіб втекти від шуму міста та насолодитися спокоєм та гармонією природи. Час проведений на воді дозволяє відвідувачам звільнити розум від стресу та насолодитися природними красивими ландшафтами.

Водний туризм може бути різним за своєю спрямованістю. Наприклад, рафтинг – це екстремальний вид водного туризму, який вимагає фізичної підготовки та командної співпраці, оскільки учасники рухаються униз по швидкій річці або потоці, проходячи штучні або природні перешкоди.

Каное та каяки – це спокійніші форми водного туризму, де люди можуть насолоджуватися прогулянками вздовж річок або озер, досліджуючи пейзажі, спостерігаючи за флорою чи фауною та отримуючи нові враження від природи. Водний туризм може бути індивідуальним або груповим. Також водний туризм пропонує різні рівні складності, дозволяючи учасникам відповідно до їхньої спроможності та навичок обирати оптимальні маршрути

для своєї подорожі. Водний туризм популярний у всьому світі.

Мальдіви. Мальдіви відомі своєю кришталевою водою, білими пісками та розкішними курортами, де можна зануритися в світ водних розваг.

Гавайські острови. Архіпелаг Гаваї пропонує різноманіття водні пригод, включаючи серфінг, каякінг, підводне плавання з аквалангом та спостереження за морськими черепахами.

Бора-Бора, Французька Полінезія: Це надзвичайно красиве місце з місцями для підводного плавання з маскою та ластами.

Таїланд. Острови, пропонують чудові умови для водних пригод, включаючи катання на водних скутерах, вітрильний спорт та відвідування природних печер.

Амазонка (Південна Америка). Для тих, хто шукає водні мандрівки в дикій природі, Амазонка пропонує унікальні каное тури, під час яких можна досліджувати величезні річки та дивовижні види тварин.

Хорватія. В Хорватії є чудові умови для водних видів відпочинку, з численними островами, природними печерами та кришталево чистою водою для занурення.

Ці місця є відомими своєю красою, унікальними водними маршрутами та різноманіттям водних розваг, які пропонують мандрівникам незабутні враження від водного туризму.

В Україні існує значна кількість річок, які є популярними для сплаву та інших видів водного туризму. До цих річок належать Черемош, Случ, Смотрич, Прут, Чорна Тиса і інші. Оскільки вони розрізняються за рівнем складності, ці річки підходять як для початківців, так і для професіоналів. В Україні існує різноманіття річок різних категорій, які можуть бути використані для розвитку різних форм водного туризму. Маршрути категорій II, III та IV складності можна прокладати на високогірних річках, таких як Горинь, Случ, Смотрич, а також на гірських річках, наприклад, Черемош, Прут, Стрий, Тиса. Ці маршрути орієнтовані на екстремальні водні спуски. Чорне море має різноманітність спортивних можливостей, які воно пропонує [3].

Від водних видів спорту, таких як віндсерфінг, каякінг та подорожі на водних скутерах, до підводного плавання та подорожей на велосипедах вздовж узбережжя – кожен може знайти щось відповідне своїм інтересам та рівню фізичної підготовки.

Велосипедний туризм – це вид туризму, що передбачає подорожі на велосипеді для

відвідування нових місць, дослідження культурних та природних атракцій і відпочинку. Цей вид туризму став популярним завдяки комбінації активного способу пересування та відкриття нових місць, надаючи туристам можливість ближче пізнати навколишній світ. Велосипедний туризм включає в себе подорожі будь-якою територією, включаючи міські вулиці, сільські дороги, гірські стежки та велосипедні маршрути. Це дає туристам можливість обирати маршрути відповідно до їхніх уподобань та фізичних здібностей. Участь у велосипедному туризмі дозволяє людям насолоджуватися природою та краєвидами, які не завжди доступні автомобільним чи пішохідним туристам. Велосипеди дозволяють здійснювати подорожі на відносно великі відстані, але при цьому зберігається близькість до навколишнього середовища.

Велосипедний туризм надає унікальну можливість досліджувати природу та місцеву культуру, спостерігати за ландшафтом і взаємодіяти з місцевими жителями. Крім того, велосипедний туризм сприяє покращенню фізичної форми, оскільки катання на велосипеді є відмінним способом заняття спортом, підвищення витривалості та зміцнення м'язово-скелетної системи. Він також сприяє екологічній свідомості, оскільки велосипеди є екологічно чистими транспортними засобами, не забруднюють навколишнє середовище та дозволяють подорожувати без викидів шкідливих речовин у атмосферу.

Велосипедний туризм пропонує різноманітні види маршрутів, від легких прогулянок для початківців до складних трас для досвідчених любителів катання. Цей вид туризму також відкриває можливості для розвитку велосипедної інфраструктури та привертає увагу до розвитку туристичного господарства у різних регіонах [2].

Велосипедний туризм надзвичайно популярний серед любителів активного відпочинку та природи у світі. Ось деякі з найпопулярніших місць для велосипедних подорожей у всьому світі:

Амстердам (Нідерланди). Амстердам відомий своїми велосипедними доріжками якими можна прокататися по вулицях міста, полюбуватися красою міста та подивитися культурні пам'ятки.

Майорка (Іспанія). Це острів Іспанії славиться своїми красивими гірськими та морськими маршрутами, що ідеально підходять для вело прогулянок.

Віденський ліс (Австрія). Розташовані поблизу Відня, ця місцевість пропонує прек-

расні велосипедні шляхи та відмінні краєвиди.

Нова Зеландія: Цей регіон має велику кількість велосипедних маршрутів, які проходять через ліси та гірські шляхи з неперевершеними видами на океан.

Велосипедний туризм стає все більш популярним видом активного відпочинку в Україні. Україна, з її різноманітною природою, історичними пам'ятниками та культурним спадком, створює ідеальні умови для розвитку велосипедного туризму. Розвиток велосипедної інфраструктури та велосипедних маршрутів у містах також сприяє росту велосипедного туризму. Багато міст в Україні обладнують велодоріжки, створюють пункти прокату велосипедів та організують велосипедні екскурсії для туристів [4].

Спелеологічний туризм – це вид туризму, який заснований на відвідуванні печер та глибинних підземних порожнин. Це захоплююча подорож в невідомий світ, де туристи мають можливість спостерігати за природними утвореннями, вивчати геологічні утворення та підземні структури. Спелеологічний туризм включає в себе різноманітні форми діяльності. Від відвідування туристичних печер з досвідченими гідами до власних дослідницьких експедицій та відкриття нових печерних шахт та підземних систем. Дослідницька експедиція може бути як виїздом на відоме туристичне місце, так і власноруч організованою пошуковою подорожжю. Спелеологічний туризм пропонує різні рівні складності. Цей вид туризму дає можливість побувати у підземному світі, де можуть вдосконалити знання з геології, зустріти мінерали, підземні формації та надають можливість туристам збагатити свої знання про навколишній світ.

Ось деякі найпопулярніші місця спелеологічного туризму у світі:

Конепруські печери (Чехія). Ці печери вражають своєю величчю та багатством внутрішніх формацій.

Печера Ласко (Франція). Печера відома своїми малюнками та унікальними внутрішніми пейзажами.

Карстові печери (Словенія). Словенія славиться своїми карстовими печерами, такими як Постойнська печера.

Мамонтова печера (США). Розташована в штаті Кентуккі, ця печера вражає величчю своїх кам'яних залів [3].

Ці місця відомі своєю красою, унікальністю формацій та археологічними знахідками. Вони пропонують унікальний досвід для тих, хто цікавиться вивченням підземного світу та природної історії. На теренах України виділено 3

основних райони проведення спелеопходів: Поділля, Буковина та Карпатський регіон.

Спортивно-оздоровчий туризм в Україні займає важливе місце серед інших форм активного відпочинку та має великий потенціал для розвитку. Цей вид туризму, який поєднує в собі активність, фізичні навички та задоволення від спілкування з природою, можна розвивати на всій території країни. Україна, з її різноманітним ландшафтом. Гірські масиви Карпат, багаті ліси, величезні річки та численні озера створюють ідеальне середовище для розвитку активних видів відпочинку. Карпати є однією з найпопулярніших локацій для любителів активного відпочинку в Україні. Подорожі на велосипеді стали дедалі популярнішими, оскільки вони дозволяють подолати величезні відстані та насолоджуватися природними краєвидами. Відвідування гірських схилів та гірських озер для купання та відпочинку теж входить до числа популярних форм спортивного відпочинку.

Українські гірські масиви та природні заповідники надають численні можливості для пригодницького туризму та сприяють розвитку туризму в Україні. Пішохідний туризм відкриває нові грані природи та культурних пам'яток, які чекають на відвідувачів, щоб здивувати та зворушити своєю красою. Зимові види спорту,

такі як лижі та сноубординг, привертають туристів до Карпат у холодну пору року. Сучасні курорти з розвинутою інфраструктурою надають можливість для заняття зимовими видами спорту в комфортних умовах [8].

Висновки. Основна відмінність спортивно-оздоровчого туризму полягає у тому, що, на відміну від більшості інших видів туризму, він не вимагає значних матеріальних витрат, оскільки розвивається в природному середовищі і не потребує великих капіталовкладень для створення спеціальних споруд для задоволення потреб туристів. Технічне і організаційне забезпечення подорожей, в цілому, відбувається за рахунок самостійних зусиль та ресурсів туристів. Україна розташована в унікальному місці, де природні краси поєднуються з можливостями для заняття різними видами спорту та активним відпочинком. Спортивно-оздоровчий туризм надає незабутні враження та сприяє популяризації України як країни, де кожен може знайти щось цікаве та захоплююче для себе.

Перспективу подальших наукових розвідок вбачаємо у розробці ефективних механізмів залучення інвестицій спортивно-оздоровчі туристичні проекти з урахуванням досвіду зарубіжних країн.

Література:

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. (2009) Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Навч. Книга Богдан. 304 с.
2. Грохова Г. П. (2017) Спортивно-оздоровчий туризм як засіб здоров'язбереження студентів. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти. Збірник наукових праць*. Випуск 54-55. Харків, Українська інженерно-педагогічна академія (УІПА). С.142-148.
3. Дехтяр В. Д. (2003) Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2003. 203 с.
4. Дмитрук О. Ю., Шур Ю. В. (2003) Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. К. : Альтерпрес, 2003. 232 с.
5. Конох А. П. (2007) Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ. 18 с.
6. Писарева, І., Григоренко, А. (2021). Дослідження сучасного стану та перспектив розвитку спортивного туризму в Україні. *Економіка та суспільство*, (33). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-70>
7. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. (2012) Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК. Ч. 1. 148 с.
8. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. VOL. 9 (12) pp. 99-106. Doi: 10.26655/IJAEP.2020.12.1 (In English).

References:

1. Hrabovskiy Yu. A., Skalii O. V., Skalii T. V. (2009) Sportyvnyi turyzm : navch. posib. Ternopil : Navch. Knyha Bohdan. 304 s. (In Ukrainian).
2. Hrokhova H. P. (2017) Sportyvno-ozdorovchyi turyzm yak zasib zdoroviazberezhennia studentiv. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity. Zbirnyk naukovykh prats*. Vypusk 54-55. Kharkiv, Ukrainiska inzhenerno-pedahohichna akademiia (UIPA). S.142-148. (In Ukrainian).
3. Dekhtiar V. D. (2003) Osnovy ozdorovcho-sportyvnoho turyzmu : navch. posib. Kyiv : Nauk. svit, 2003. 203 s. (In Ukrainian).
4. Dmytruk O. Yu., Shchur Yu. V. (2003) Sportyvno-ozdorovchyi turyzm : navch. posib. K. : Alterpres, 2003. 232 s. (In Ukrainian).
5. Konokh A. P. (2007) Teoretichni ta metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv iz sportyvno-ozdorovchoho turyzmu u vyshchikh navchalnykh zakladakh : avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk. Kyiv. 18 s. (In Ukrainian).
6. Pysareva, I., Hryhorenko, A. (2021). Research of the current state and prospects for the sports tourism development in

Ukraine. *Economy and Society*, (33). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-70>. (In Ukrainian).

7. Tymoshenko L. O., Labartkava K. V. (2012) Sportyvnyi turizm : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. Lviv : LDUFK. Ch. 1. 148 s. (In Ukrainian).
8. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology* .VOL. 9 (12) pp. 99-106. Doi: 10.26655/IJAEP.2020.12.1 (In English).

Abstract:

Olesia DOLYNSKA, Inna SHOROBURA. MODERN STATE OF SPORTS AND RECREATIONAL TOURISM

The article explores the concept of sports and recreational tourism. It defines the basic characteristics and goals of sports and recreational tourism, analyzes its varieties and functions. Various approaches to defining this concept are examined, and typical features and peculiarities are identified. The classification of sports and recreational tourism contributes to a more in-depth study of its modifications, determining key development trends and characteristics, and facilitates the systematization of knowledge for a deeper understanding of the essence of sports and recreational tourism.

Health and sports activities are one of the most accessible and widespread forms of recreation. Its role will continue to grow, considering the objectively determined decrease in physical mobility and activity among people due to the nature of the development of modern society. Sports tourism is a component of modern tourism, the most active and dynamic part of tourist activity based on communal principles. Sports tourism is also a type of sport that includes various active tourist activities, sports hikes of all difficulty levels, championships, and competitions in all types of sports tourism (hiking, skiing, mountain, water, cycling, motorcycle, car, spelunking, and sailing), complex events, and expeditions.

This type of tourism not only offers the opportunity to travel but also involves engaging in sports, preserving and improving health while deriving pleasure from active recreation. One of the key characteristics of sports and recreational tourism is the variety of activities that can be involved in this type of travel. This may include cycling tourism, hiking, water sports, mountaineering, skiing resorts, kayaking or canoeing, snowboarding, and many other activities. This variety provides the opportunity to choose sports activities according to physical abilities and personal preferences. The second key component of sports and recreational tourism is its promotion of a healthy lifestyle. The activities offered by this type of tourism contribute to physical fitness improvement, health preservation, and overall well-being. It allows people not only to relax but also to maintain and improve their health, deriving satisfaction from activity and new travel experiences. Moreover, sports and recreational tourism contribute to understanding among people and create a favourable atmosphere for interaction and joint activities. Travellers who choose this type of journey often travel in groups, where they interact, support each other, and collectively achieve sports goals. This also contributes to the formation of new friendships and team relationships. With the development of infrastructure, sports and recreational tourism become more accessible and popular for the public. This type of travel offers the opportunity to combine the pleasure of relaxation and activity, preserving and improving health, and provides unforgettable travel experiences.

Key words: tourism, sports and recreational tourism, sports tourism, functions of sports and recreational tourism, types of sports and recreational tourism.

Надійшла 21.03.2024 р.