

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

ФАКУЛЬТЕТ ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ

VI МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

13-14 листопада 2025 року

ЛЬВІВ

УДК 796.035:613.7:379.85

Тарас Мусікевич
аспірант 3-го року навчання
Мирослава Данилевич
д-р пед. наук, професор кафедри фітнесу та рекреації
Ольга Романчук
д-р пед. наук, професор,
зав. кафедри української та іноземних мов
Львівський державний університет фізичної культури
Імені Івана Боберського
м. Львів

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Вступ. Сучасний стиль життя більшості населення характеризується переважанням сидячої праці, збільшенням екранного часу та дефіцитом рухової активності. Воєнні реалії в Україні посилюють ці негативні тенденції, сприяючи хронічному стресу, емоційному виснаженню й погіршенню психофізичного стану людей різного віку [1; 3]. Це зумовлює потребу у доступних формах рекреації, які поєднують відпочинок та оздоровчий вплив.

У цьому контексті туристично-рекреаційна діяльність розглядається як один із найбільш перспективних напрямів використання оздоровчих технологій. Сучасні програми подорожей дедалі частіше включають елементи wellness-туризму, SPA-послуг, рухової активності та психоемоційного розвантаження, що відповідає світовим трендам [2; 3]. Це актуалізує потребу в окресленні організаційно-методичних засад упровадження оздоровчих технологій для різних груп населення в межах туристично-рекреаційних програм.

Мета дослідження – обґрунтувати організаційно-методичні засади впровадження оздоровчих технологій у туристично-рекреаційній діяльності різних груп населення в умовах глобалізації.

Результати дослідження. Оздоровчі технології у сфері туризму доцільно розглядати через 4 взаємопов’язані блоки: цільовий,

змістовий, організаційний та безпеково-оцінювальний [1–3]. Такий підхід дозволяє системно планувати програми для різних груп населення та оцінювати їх ефективність.

У цільовому блоці визначаються головні завдання для окремих категорій учасників. Для молоді пріоритетом є підвищення рівня рухової активності та формування мотивації до здорового способу життя. Для людей зрілого віку та представників «сидячих» професій – зниження стресу, профілактика серцево-судинних і опорно-рухових порушень, поліпшення працездатності [1]. Для осіб старшого віку основною метою є підтримання функціональної спроможності, збереження самостійності й соціальної включеності [3].

Змістовий блок передбачає добір засобів, що відповідають цим цілям. У туристично-рекреаційних програмах базовими є види аеробної активності помірної інтенсивності (оздоровча та скандинавська ходьба, трекінг, веломаршрути), доповнені елементами силових, координаційних та релаксаційних вправ [1; 3]. Перспективним є включення wellness- та SPA-компонентів (басейн, сауна, гідропроцедури, дихальні, релаксаційні практики), що забезпечують відновлення і зниження рівня психоемоційного напруження [2].

Організаційний блок охоплює формати й тривалість програм (тури вихідного дня, 5–7-денні рекреаційні й wellness-тури), а також кадрове забезпечення (інструктори, гіди, тренери) [2]. Важливим є оцінювання функціонального стану та формування груп за рівнем підготовленості, що [1; 3].

Безпеково-оцінювальний блок включає медико-біологічний супровід, інструктажі з техніки безпеки, добір маршрутів і умов проживання з урахуванням віку та стану здоров’я. В умовах воєнних ризиків обов’язковими є аналіз безпечності територій та наявність укриттів. Оцінювання ефективності програм доцільно здійснювати за змінами рівня рухової активності, самопочуття, показників стресу та задоволеності участю. На основі зазначених блоків можуть моделюватися програми для молоді (активні й пригодницькі формати), осіб середнього віку (антистрес-тури з поєднанням рухової активності й wellness-процедур) та старших вікових груп (маршрути помірної інтенсивності з акцентом на безпеку й соціальну підтримку).

Висновки. Оздоровчі технології, інтегровані в туристично-рекреаційну діяльність, є дієвим засобом підвищення рівня рухової активності та корекції психофізичного стану різних груп населення в умовах глобалізаційних і воєнних викликів. Організаційно-методичні засади їх впровадження мають ґрунтуватися на диференційованому цільовому підході, науково обґрунтованому доборі змісту програм, дотриманні принципів поступовості й безпеки, а також належному кадровому забезпеченні.

Ключові слова: оздоровчі технології; туристично-рекреаційна діяльність; організаційно-методичні засади; групи населення; здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Grygus I., Zaharina E., Vindyk A., Skalski D., Hutsman S. The correlation between the level of health-improving and recreational physical activity and family well-being. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ (Theory and Methods of Physical Education)*. 2022. Vol. 22, No. 3S. P. 94–101. DOI: 10.17309/tmfv.2022.3S.13.
2. Liao C., Zuo Y., Xu S., Law R., Zhang M. Dimensions of the health benefits of wellness tourism: a review. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. Art. 1071578. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1071578.
3. Yermakova T. Physical culture and recreation: a systematic review. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2024. Vol. 3, No. 2. P. 46–57. DOI: 10.15561/physcult.2024.0202.