

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Географічний факультет
Кафедра географії та менеджменту туризму

**СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ
В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконав:

студент 4 курсу, групи 410 .

заочної форми навчання

спеціальності Туризм і рекреація

ОП «Міжнародний туризм»

Скрепнюк В.М.

Керівник: к.геогр.н., доц. Брик С.Д.

Рецензент _____

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від “ ____ ” _____ 2025.

зав. кафедри _____ д.геогр.н., доц. Король О.Д.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглянуто сучасний стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Західній Україні, зокрема в таких регіонах, як Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська та Чернівецька області.

Розкрито природні, екологічні та соціально-економічні передумови розвитку спортивного туризму в Західному регіоні. Проаналізовано природно-рекреаційний потенціал, наявну інфраструктуру, динаміку туристичних потоків, а також чинники, що впливають на формування попиту на активні види відпочинку. Особлива увага приділяється ролі Карпатського регіону як одного з ключових центрів спортивного та оздоровчого туризму.

У роботі висвітлено основні проблеми галузі, такі як недостатній рівень інфраструктури, відсутність якісної реклами та нестача фахівців. Запропоновано перспективні напрями розвитку, зокрема впровадження інноваційних туристичних продуктів, активізацію державно-приватного партнерства та розвиток сталого туризму. Розроблено авторську програму туру в Західній Україні «Стежками Закарпаття».

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, пішохідний туризм, лижний туризм, водний туризм, велосипедний туризм, спелеотуризм, мисливський туризм.

ABSTRACT

The qualification paper examines the current state of development of sports and wellness tourism in Western Ukraine, particularly in regions such as Lviv, Ivano-Frankivsk, Zakarpattia, and Chernivtsi oblasts.

It explores the natural, ecological, and socio-economic preconditions for the development of sports tourism in the Western region. The natural and recreational potential, existing infrastructure, tourist flow dynamics, and factors influencing the formation of demand for active types of recreation are analyzed. Special attention is given to the role of the Carpathian region as one of the key centers for sports and wellness tourism. The paper highlights the main problems of the industry, such as insufficient infrastructure, lack of quality advertising, and a shortage of specialists. Prospective development directions are proposed, including the introduction of innovative tourism products, activation of public-private partnerships, and the development of sustainable tourism. An author's tour program in Western Ukraine, "On the Trails of Zakarpattia," is developed.

Keywords: sports and wellness tourism, hiking tourism, ski tourism, water tourism, cycling tourism, spelunking tourism, hunting tourism.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

В.М. Скрепнюк

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.....	6
1.1. Види і форми спортивно-оздоровчого туризму.....	6
1.2. Роль і місце спортивно-оздоровчого туризму на ринку туристичних послуг.....	18
1.3. Історичні аспекти розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Західній Україні.....	21
РОЗДІЛ 2: ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ.....	26
2.1. Природні передумови розвитку спортивно-оздоровчого туризму....	26
2.2. Екологічні умови розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Західній Україні.....	40
2.3. Соціально-економічні передумови.....	46
РОЗДІЛ 3: ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В ЗАХІДНОМУ РЕГІОНІ.....	54
3.1. Суть проблем та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму на території Західної України.....	54
3.2. Можливості розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Західній Україні.....	59
3.3. Приклад розробки спортивних маршрутів.....	65
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

На сучасному етапі важко переоцінити вплив спорту як на окрему людину, так і на суспільство загалом. Спорт сприяє зміцненню як фізичної, так і духовної складових особистості, мотивує до самовдосконалення, досягнення нових результатів та розширення своїх можливостей. Крім цього, спорт єднає людей: ще за часів Стародавньої Греції під час Олімпійських ігор припинялися війни. А що може об'єднати всю країну більше, ніж участь національної збірної у важливому матчі? Заняття спортом, участь у змаганнях, спілкування між спортсменами, досягнення високих результатів та їх висвітлення у ЗМІ формують більш дисципліновану, зібрану, освічену й культурну особистість із високими моральними цінностями.

Актуальність теми обумовлена необхідністю подальшого розвитку національної туристичної галузі, без використання сучасних підходів до менеджменту та маркетингу зробити це неможливо. У той же час теоретичні дослідження у сфері спортивного туризму та його брендингу поки що залишаються недостатньо розробленими для України.

Аналіз останніх робіт свідчить про появу інтересу науковців до різних аспектів туристичної діяльності. Серед дослідників, які торкалися цієї тематики, можна назвати Амбранова В.В., Блистів Т.В., Булашева А.Я., Грабовського Ю.А., Скалія О.В., Скалія Т.В., Дмитрука О.Ю., Рутинського М.Й., Соколова В.А., Федоріва О.Я.

Метою даного дослідження є аналіз стану спортивно-оздоровчого туризму на Західній Україні і визначення перспектив подальшого розвитку.

Для досягнення даної мети були сформульовані наступні **завдання**:

- визначити поняття «спортивно-оздоровчий туризм»;
- проаналізувати історичні аспекти становлення спортивно-оздоровчого туризму в Західній Україні;
- розкрити природні умови для розвитку цього виду туризму;
- оцінити екологічні чинники впливу на спортивний туризм у регіоні;

- дослідити соціально-економічні передумови розвитку спортивно-оздоровчого туризму;
- виявити основні проблеми його розвитку в Західній Україні;
- запропонувати перспективи розвитку спортивного туризму.

Об'єктом дослідження є спортивно-оздоровчий туризм на території Західної України, тоді як предметом виступає оцінка та аналіз розвитку спортивно-оздоровчого туризму в цьому регіоні.

Наукова новизна полягає у визначенні перспектив розвитку спортивного екстремального туризму в Західній Україні.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування запропонованих перспектив розвитку спортивного та екстремального туризму в інших регіонах України.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та виконання завдань використовувалися взаємодоповнюючі методи, зокрема: метод системного аналізу; метод порівняльного аналізу; метод прямого структурного аналізу; моделювання.

Також було задіяно:

- літературний метод, за допомогою якого проаналізовано законодавчі акти, книги різних років, статті та інформацію з інтернет-джерел;
- методи наукової систематизації, які дозволили впорядковувати матеріал відповідно до його значущості за основними розділами і пунктами;
- метод системного аналізу для поетапного вибору теми, об'єкту, мети, завдань дослідження та послідовного опису змісту.

Структура роботи. Дослідження обсягом 83 сторінки, включає вступ, три розділи з дев'ятьма пунктами, висновки, список використаних джерел та 5 додатків (А, Б, В, Г, Д).

У вступі охарактеризовано актуальність обраної теми, та обґрунтовано мету, завдання, предмет та об'єкт даного дослідження. Окремо акцентовано увагу на методологічній та теоретичній базі дослідження, а також окреслено залучені методи.

Основна частина охоплює дослідження специфіки спортивно-оздоровчого туризму в Західній Україні. Перший розділ містить огляд наукових досліджень та аналіз просвітницько-виховної діяльності. Другий розділ присвячений природним, екологічним та соціально-економічним передумовам розвитку спортивного туризму в регіоні. У третьому розділі визначено проблеми та можливості розвитку спортивного і екстремального туризму на зазначеній території. Загальні висновки за результатами дослідження викладено в окремому розділі.

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

1.1. Види і форми спортивно-оздоровчого туризму

Оздоровчо-спортивна діяльність є з найзручніших та найпоширеніших видів рекреації. Значення весь час зростає, враховуючи характер сучасного суспільства, що супроводжується зменшенням фізичної активності та рухливості людей. Саме спортивно-оздоровчий туризм може стати ключем до вирішення цієї проблеми, яка набуває дедалі гострішого характеру.

Спортивно-оздоровчий туризм базується на активному способі подолання певних маршрутів та відстаней, що вимагає фізичних і вольових зусиль. Особливою перевагою цього виду рекреації є його проведення на екологічно чистих чи умовно чистих територіях із мальовничими краєвидами, що забезпечує значний оздоровчий ефект. Пересуваючись у комфортному ритмі, людина з часом починає відчувати т.зв. "м'язове задоволення". Оздоровчий ефект помітно посилюється, якщо така активність відбувається на лоні природи, серед мальовничих ландшафтів, сприяючи гармонії як тіла, так і душі.

Україна має всі необхідні природні умови та ресурси для розвитку різноманітних видів активного відпочинку. Особливі перспективи є у таких напрямках: пішохідний туризм (Карпати, Поділля), водний туризм (річки, озера, моря), велосипедний (гірські й височинні райони країни), спелеотуризм (Поділля) та гірськолижний туризм (Карпати).

На території України спортивно-оздоровчий туризм за організацією поділяється на плановий (організований) і самодіяльний, а також неорганізований (аматорський) [7].

Плановий туризм здійснюється завдяки туристичним путівкам, які надають спеціалізовані організації. Цей формат гарантує учасникам безпечний і якісний відпочинок під керівництвом професійних інструкторів, гідів або провідників, з використанням перевірених маршрутів. Маршрути

здебільшого прокладені через туристичні бази та притулки, що створює комфортні умови для відпочинку навіть для осіб похилого віку або людей із певними проблемами зі здоров'ям. Туристи забезпечуються всім необхідним обладнанням і послугами — від харчування й ночівлі до культурно-розважальних заходів, що робить цей формат активного відпочинку максимально зручним.

Самодіяльний туризм організовується громадськими об'єднаннями: клубами, секціями чи товариствами. Групи туристів формують маршрути самостійно за підтримки організаторів, які забезпечують їх усім необхідним — від провідників до продовольства. Проходження маршрутів затверджено відповідними комісіями й контролюється службами порятунку, що підвищує рівень безпеки подорожі.

Неорганізовані походи або аматорський туризм не покладаються на будь-яке зовнішнє забезпечення. Учасники самі обирають маршрути, спорядження та повністю відповідають за власну безпеку й організацію. Така форма туризму передбачає певний ризик і вимагає досвіду й навичок від учасників.

Дослідники Щур Ю.В. та Дмитрук О.Ю. зазначають, що кожен вид спортивно-оздоровчого туризму має свої особливості. Вони класифікуються за типом маршруту та засобами пересування: пішохідний, гірський, лижний, водний чи велосипедний туризм. Гірський туризм частково можна вважати окремим видом пішохідного туризму. Водночас його часто відносять і до альпінізму через специфічні умови високогір'я, які ставлять перед туристами ряд нестандартних завдань. Він вирізняється великою кількістю спеціального спорядження, тактикою та технічними прийомами [5].

Гірський пішохідний туризм

Такі види туризму мають багато спільного, а ніж відмінностей. До спільностей належать спосіб подолання маршруту — пішки, а також подолання складного рельєфу та водних перешкод технічними прийомами. Найбільша різниця пішохідних маршрутів полягає в тому, що можуть

проходити у будь-яких природних регіонах, тоді як гірський туризм — лише у високогір'ї (Рис. 1.1). Однак ця різниця є актуальною здебільшого для походів I—III категорій складності, адже маршрути вищих категорій пішохідного туризму часто передбачають перетин гірських територій разом із лісовими чи пустельними регіонами. При цьому зберігаються технічна складність під час проходження маршруту на перевалах. Гірський маршрут наприклад: I категорії важкості обов'язково включає хочаб два перевали IA категорії альпіністської складності, що потребує визначених вмінь в техніці руху та використанні страховки [1].

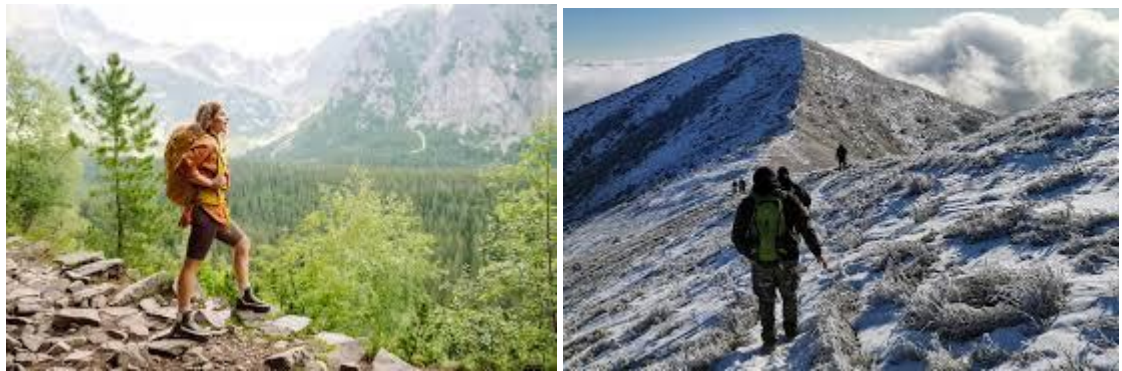


Рис. 1.1 Пішохідний і гірський туризм

Серед найпростіших перешкод, які характерні для пішохідних походів у рівнинних районах, можна зазначити схили пагорбів, яри, балки, густі лісові ділянки, незакріплені піски, струмочки та річки. У невеликих і середньовисоких гірських регіонах до даних перешкод додаються території з перевалами із схилами які є середньої складності, порослими травою або засніженими.

Складними є також водні перешкоди, що зазвичай не дуже широкі, але стрімкі струмки і річки. Відповідно, технічні прийоми для облаштування переправ також стають складнішими. Під час походів у високогірних районах перелік перешкод доповнюється крутими схилами, різними осипами каміння, моренними утвореннями, скельними відслоненнями, фірновими схилами, льодовиками, а також стрімкими та холодними гірськими річками. Для

подолання цих перепон необхідно засвоїти ряд технічних прийомів і навичок, зокрема транспортування постраждалих із використанням самостраховки та зовнішньої страховки. До них належать:

- Переміщення по крутих схилах з удосконаленням хорошої техніки ходьби (правильне розташування стопи, та навички опори на альпеншток);
- Подолання повалених стовбурів деревини, а також невисоких перешкод з великого каміння;
- Прохід між завалами і через хащі лісу, та буреломи;
- Переміщення по трав'янистих або засніжених крутих схилах (підйом, траверс, спуск);
- Пройдення по болотах за допомогою жердин та в разі взаємної страховки;
- Організація подолання водних перешкод - через брід із самостраховкою і зовнішньою страховкою, завдяки використанню переправ (кладок, поручні, навісних переправ);
- Навички зав'язування набору вузлів та обв'язок для подолання перешкоди;
- Опанування технік руху по засніжених та зледенілих схилах із самостраховкою;
- Оволодіння технікою спуску та підйому по вертикалі за зовнішньої страховки;
- Переміщення по 2-3 особи за взаємної страховки;
- Транспортування постраждалих за допомогою страхувальних поясів та ношах з підручних засобів;
- Володіння навичками проведення рятувальних робіт у гірських місцевостях є важливим умінням.

На відміну від пішохідного туризму, де вибір особистого та групового спорядження змінюється залежно від регіону маршруту, гірський туризм вимагає використання спеціалізованого альпіністського обладнання. Сюди входять мотузки як основні так і допоміжні, карабіни, затискачі, пояси для

альпенізму , льодоруби, гаки для скель, а також льоду, спеціальні професійні молотки. Мають бути в особистому спорядженні туриста черевики типу «вібрам», пластиковий шолом (каска) та окуляри темні.

На безлісних ділянках для приготування їжі відмінно себе зарекомендували туристичні примуси. Замість них можна використовувати газові пальники. На великих висотах більш доцільними є автоклави, які економлять паливо і час. До вибору продуктів слід підходити відповідально, адже в горах зазвичай розраховують лише на власні харчові запаси. У раціоні мають бути продукти з вітамінами (С і В1), вуглеводами (шоколад, цукор, глюкозу), та гострі спеції та приправи. Значним є також підтримання водного балансу.

Через значні фізичні навантаження, підвищену сонячну радіацію та розріджене повітря у горах організм втрачає чималий об'єм рідини (до 5 літрів на день), яку потрібно накопичувати. Найкраще вживати чай, томатний сік, розведені фруктові узвари, це робити можна з ранку, в обід і ввечері. До питної води корисно додавати лимонну кислоту та фруктові соки в таблетках [7].

До особливостей гірського туризму можна віднести те, що підйом відбувається о 4–5 ранку в умовах високогір'я і низької температури. Цей час вважається найбезпечнішим: ймовірність сходження лавин, каменепадів та інших природних небезпек є мінімальною. Під час підготовки до гірського походу важливо приділити увагу формуванню злагодженості в діях всієї групи.

Гірський туризм є найбільш колективним видом спортивного туризму. Безпека групи залежить від чіткої взаємодії між учасниками. Особливо відмінно, якщо група яка проходить підготовку, брала участь у змаганнях з туризму або проходила спеціальний тренінг. Такі заходи допомагають згуртувати колектив, відточити взаємодію всередині команди та вдосконалити техніку.

Лижний туризм

Назва цього виду спортивного туризму свідчить про те, що під час мандрівки учасники пересуваються на лижах. Зазвичай лижні подорожі організовуються в зимовий сезон, за наявності сталого снігового покриву та температури нижче 0°C.

Для участі в зимових мандрах потрібна добра адаптація до холоду, вміння підтримувати фізичну активність у всьому діапазоні температур і, не менш важливо, психологічна витривалість.

Це головні потреби для мандрівника-лижника. Будь-який зимовий перехід — це не тільки досягнення спортивних, краєзнавчих або наукових цілей, але й постійний супротивне сприятливим природним умовам.

Більшість мандрівників і досвідчених туристів у своїх спогадах наголошують на головній небезпеці зимових походів — холоді. Його вплив проявляється у вигляді м'язової слабкості, фізичного виснаження, а також негативних психологічних станів, таких як апатія чи дратівливість (Рис. 1.2).



Рис. 1.2 Лижний туризм

Ще однією рисою, властивою для лижного туризму, є потреба перевезення значних вантажів. Вага наплічника туриста-лижника зазвичай на 15–20% переважає вагу поклажі літнього туриста.

Це викликано потребою у теплих речах, додатковому одязі, спеціальному обладнанні та збільшеному запасу продовольства. Одяг має бути практичним, міцним, легким, стійким до морозу й вітру, перевагу віддають пуховим або вовняним матеріалам [31].

Лижне спорядження для походів вимагає особливої уваги. Лижі мають бути надійними, міцними і зручними в маневруванні. Бажано вибирати туристичні модифікації, хоча іноді застосовують мисливські моделі.

Кріплення для лиж — напівтверде. Більше зручності дадуть конусні палиці з гострими шипами.

Для зимових мандрівок обов'язково варто мати чохли для черевиків, які захистять взуття від промокання, а ноги — від переохолодження. Чохли зазвичай виготовляють із капрону або іншого легкого та водонепроникного матеріалу. Для захисту рук знадобляться три пари рукавиць: вовняні, хутряні та робочі з брезентової тканини, які вдягають поверх основного утеплення. У складних категорійних подорожах часто застосовують вітрозахисні маски для обличчя. Найзручнішими вважаються вовняні маски, поєднані з лижною шапкою в одній конструкції.

Групове спорядження ретельно підбирають для туристів. Для ночівлі найчастіше використовують багатомісні утеплені намети та секційні або багатомісні спальні мішки. Для зігрівання вночі застосовують складні або збірні металеві печі, виготовлені з легких матеріалів із високою термостійкістю. Окрім добре загострених сокир, у зимових мандрівках потрібно мати пилу. Для ремонту має бути універсальний набір, щоб виконувати різноманітні завдання — від шиття до лагодження лижного спорядження. Через короткий світловий день, сніг і низькі температури гарячий обід готувати складніше, тому туристи-лижники зазвичай переходять на дворазове гаряче харчування: повноцінний сніданок і вечерю. Обід у цьому випадку замінює висококалорійний перекус із гарячими напоями, що зручно перевозити в термосах.

Основну частину категорійних лижних маршрутів планують на другу половину зими, коли світловий день стає довшим, а сніговий покрив — стабільним і ущільненим. У таких походах пересування найчастіше відбувається по цілині, тому прокладання (троплення) лижні є важливим елементом техніки лижного туризму. Цю роботу зазвичай виконують із

рюкзаками. Турист-лижник має володіти спеціальними навичками пересування як у лижах, так і без лиж:

- знати техніку лижного ходу з похідним рюкзаком;
- долати на лижах певні перешкоди (переправи, ями);
- оволодіти турист повинен технологією підйомів, спусків, поворотів і гальмування;
- проходити складнопрохідні ділянки лісу із завалами чи буреломом;
- пересуватися без лиж по засніжених скельних або льодових схилах із технікою самостраховки;
- оволодіти методами подолання водних перешкод у зимовий період;
- організувати перевезення постраждалих за допомогою підручних засобів.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний відбір учасників на основі їхніх фізичних та психологічних характеристик. Під час мандрівки потрібно забезпечити рівний розподіл вантажу та рівномірну зайнятість усіх учасників які виконують завдання. Парадокс цього виду мандрівок у тому, що найбільший комфорт людина відчуває саме під час руху на лижах, тоді як перерви на привалах частіше спричиняють втому. Розбиття стоянки, перебування на ній, а також збирання табору і підготовка до подальшого руху забирають значну кількість сил і виснажують навіть більше, ніж основна діяльність[43].

Водний туризм

Цей різновид туризму є надзвичайно привабливим. Туристи подорожують по різних водоймах: це можуть бути бурхливі гірські річки, спокійні рівнинні річки, озера або моря.

Для таких мандрівок використовуються різноманітні плав засоби: дерев'яні та пластикові, надувні човни, складні байдарки, катамарани, плоти з надувними частинами. Головними вимогами до туристичних суден є легкість та надійність, зручність перевезення, місткість, та маневровість.

На спокійних річках з невеликою течією, озерах, водосховищах та в прибережній зоні моря доцільніше застосовувати веслові човни, туристичні байдарки чи каное. Ці типи плавзасобів дозволяють досягати необхідної швидкості за рахунок активного веслування і найчастіше використовуються під час спортивних походів до III категорії складності.

Надувні човни, катамарани й плоти частіше використовуються на передгірних або гірських річках зі швидкістю течії понад 1,5 м/сек. На таких суднах веслування служить переважно для керування та маневрування, а основний рух забезпечується течією.

Окрім стандартного набору особистого і групового спорядження, турист-водник повинен мати індивідуальні рятувальні засоби. Це може бути рятувальний жилет чи корковий пояс (Рис. 1.3).



Рис. 1.3 Водний туризм

На річках зі швидкою течією необхідно використовувати спеціальне «мокре» взуття для безпечної посадки та виходу з води. Голова має бути захищена шоломом (назразок хокейного) уразі падіння на слизьке каміння. Замість наплічників туристи-водники нерідко використовують циліндричні мішки з вологонепроникного матеріалу. Вони є зручними в пакуванні, а також є легкими у розміщенні та закріпленні в човні. Увесь багаж обов'язково повинен бути захищений від вологи. Ремонтний набір має бути орієнтований насамперед на ремонт плавзасобів.

Перепоны на водних шляхах здатні виникати як природньо, так і штучно. До основних природних перепонов відносять мілини, перекати, хвилі у

відкритих водоймах, бистрини, затоплені дерева, хащі, завали, кам'янисті перекати, пороги. Серед штучних перепон виділяють мости, кладки, поромні переправи, греблі та деякі риболовні споруди. Для подолання таких перешкод необхідна відповідна технічна підготовка. Більш складні перешкоди потребують попередньої розвідки, тоді як надто небезпечні (пороги високої складності, шлюзи, водоспади, греблі, завали) слід обходити берегом [17].

Техніка веслування мандрівника-водника мусить містити такі ключові вміння:

- ▶ сіданняна плавзасоби з берега;
- ▶ сіданняна плавзасоби з води;
- ▶ відпливіпричалювання із розворотом на 180°;
- ▶ керування та маневрування під часплинуза течією та проти неї;
- ▶ здоланняперешкод;
- ▶ здійснення рятувальних робіт на воді.

Для успішного та безпечного перебігу водного маршруту туристи мусять знати головні гідрологічні властивості й динаміку водних об'єктів.

Під час плавання водоймами по яких ходять судна варто володіти знаннями про основні норми судноплавства, орієнтуватися в сигналах та в плавучих знаках.

Велосипедний туризм

Цей різновид туризму привабливий передусім завдяки своїй великій мобільності. Проміжок, який група може здолати за один день, сягає 100–150 км. Вело-туризм має низку переваг у порівнянні з пішохідним туризмом: швидкість пересування тут значно вища, що дозволяє за одну подорож побачити більше цікавих місць. Велосипед здатен проїхати практично скрізь, де йде пішохід, а в тих місцях, де проїзд ускладнений чи неможливий, його можна легко перенести вручну. Географія велосипедного туризму майже повністю співпадає з географією пішохідного туризму (Рис. 1.4).



Рис. 1.4 Велосипедний туризм

Серед усіх видів велосипедів найкраще підходять для туризму спортивно-туристичні та гірські моделі. Велосипеди які призначені для руху по дорозі можуть використовуватись для одного дня або нескладних походів рівнинною місцевістю.

Спортивно-туристичні велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: бути легкими замасою, міцними та надійними в роботі, а також оснащеними обов'язковим набором передач із широким діапазоном передаточного числа (співвідношення зубців на ведучій та веденій зірочках). Оскільки у велотуризмі важливо долати підйоми, особливого значення набуває збільшення числа передач. Велосипед повинен бути ретельно підготовлений до тривалої мандрівки: перевірені всі вузли, визначена спеціальна висота керма, перевірена зручність сидла для туриста. Також велосипед варто додатково оснастити міцними передніми і задніми багажниками. Деякі дрібні речі, такі як ремонтний набір, аптечка чи фляга для води, можна закріпити на рамі або стійках [9].

При завантаженні багажу важливо врахувати, що наявність міцного переднього багажника допомагає врівноважити навантаження на колеса велосипеда та підвищує загальну міцну стійкість велосипеда. Ідеальна вага багажу на передньому багажнику велосипеда не повинна перевищувати 20% від загального вантажу. Основний вантаж міститься у спеціальному велосипедному рюкзаку, надійно закріпленому на задньому багажнику.

Особисте спорядження велотуриста, окрім стандартного туристичного набору, повинно включати: велоштани (з вовни або бавовни), взуття із жосткою передньою частиною підошви (велочеревикичи кросівки), спеціальні веломайки із задніми кишенями, плащ-накидку, захисний шолом (велосипедний чи пластиковий). У груповому спорядженні обов'язково мають бути ремонтні набори для обслуговування велосипедів та аптечка з достатньою кількістю дезінфікуючих засобів та перев'язувальних матеріалів.

Крім того, повинні мати тент для велосипедного накриття уночі чи під час дощу. Для забезпечення повноцінного харчування велотуристів варто збільшити калорійність їхнього раціону. Особливу увагу слід приділити режиму споживання рідини (води, фруктових соків, вівсяного відвару).

Перед походом важливо розробити виразну систему сигналів, наприклад, за допомогою свистків. Кожен учасник групки має розуміти роль ведучого, яка полягає у підтримуванні рівномірного темпу руху всередині групи, коригуванні швидкості залежно від стану учасників, уникненні раптових зупинок без попередження та своєчасній сигналізації про перешкоди на дорозі. Усі учасники мають синхронно виконувати маневри ведучого, дотримуватись необхідної дистанції та інформувати про небезпеки. Також кожен повинен знати правила дорожнього руху [8].

1.2. Роль і місце спортивно-оздоровчого туризму на ринку туристичних послуг

Сучасна туристична індустрія є однією з найдинамічніше розвиваючих галузей світового господарства. Вона функціонує як індивідуальний вид економічної діяльності та як міжгалузева сукупність. Незважаючи на соціальні, економічні та політичні виклики останніх років, туризм в Україні залишається стабільно зростаючим напрямом економіки, який нарощує обсяги створення туристичного продукту без потреби в державних дотаціях.

Особливо значущим у розвитку вітчизняного туризму є спортивно-оздоровчий напрямок. Це один із найбільш доступних способів масового активного відпочинку, особистісного збагачення та ознайомлення з навколишнім світом. У сучасному світі такі подорожі стають невід'ємним елементом життя багатьох людей. Україна має всі необхідні передумови для активного розвитку спортивно-оздоровчого туризму: вигідне географічне розташування, різноманітний рельєф, сприятливий клімат та багатий природно-історичний і культурний потенціал.

Попри це, розвиток цієї галузі в західних регіонах країни наразі залишається недостатнім. За оцінками експертів, туристична індустрія могла б приносити до бюджету держави близько 4 мільярдів доларів США щороку лише у вигляді податкових надходжень. Проте істотними перешкодами залишається складна соціальна ситуація та економічна, неефективність механізмів спонукання туризму та відсутність стратегії розвитку на регіональному та національному рівнях [3].

Спортивний-оздоровчий туризм є не просто сферою послуг, а соціально спрямованою формою діяльності, що забезпечує фізичний розвиток, моральне вдосконалення і самореалізацію особистості. Це стиль життя багатьох людей, де самодіяльний туризм виступає ефективним інструментом оздоровлення й самовдосконалення. Організація активного

дозвілля є одним із ключових завдань органів влади на всіх рівнях. У її основі — створення умов для пропагування здорового способу життя через залучення до занять спортом, фізичною культурою і туризмом.

Важливим аспектом є врахування потреб та інтересів різних груп населення, а також усунення бар'єрів доступності послуг фізкультурно-спортивного спрямування. Ці бар'єри можуть бути соціокультурними, психологічними чи організаційними, тому їх пом'якшення потребує реалізації цілісного комплексу заходів.

Спортивно-оздоровчий туризм спрямований на формування здорового способу життя шляхом створення туристичного продукту з елементами активного відпочинку. Це поєднання фізичної активності з позитивними емоційними і культурними враженнями. Активний рух, як ключовий елемент спортивного туризму, сприяє зміцненню організму, розвитку витривалості, спритності, мужності та рішучості, а також дає змогу опановувати навички виживання в природному середовищі [10].

Організація такого виду туризму повинна враховувати рівень фізичної підготовки, вік і медичні показники учасників. До популярних напрямків спортивно-оздоровчого туризму належать пішохідний, гірський, водний і спелеотуризм. Наприклад, пішохідні подорожі передбачають фізичне навантаження при зниженому атмосферному тиску та підвищеній сонячній радіації в гірських умовах. Учасники також мають опановувати спеціальні навички долаття перешкод і страхування під час маршруту.

Пішохідний туризм затребуваний і доступний для людей різного віку та рівня підготовки, незалежно від кліматичних зон чи географічних регіонів.

Піші мандрівки відбуваються майже у всіх кліматичних смугах та географічних областях— від арктичної тундри до пустель і гір. Їх привабливість та головна риса полягають в тому, що вони доступні і корисні для практично здорової особи незалежно від віку чи рівня фізичної підготовки. Це дає значну свободу у виборі маршруту залежно від естетичних, пізнавальних чи культурних уподобань учасників подорожі.

Маршрут може включати різноманітні природні перешкоди, і піша мандрівка може перетворитися на комбінований, як-от, пішохідно-водний чи гірсько-пішохідний. Сьогодні користуються популярністю різноманітні спортивно-оздоровчі сервіси, що називаються рекреаційними. Їхня суть полягає в організації процесу відновлення, розвитку й удосконалення фізичних, емоційних, адаптаційних та духовних силі можливостей людини.

Спортивно-оздоровчі рекреаційні послуги інколи належать до оздоровчих, а інколи до розважальних. Їх втілення відбувається в залах для айробіки, тренажерних та гімнастичних залах. Заняття проводяться за розкладом досвідченими інструкторами зі спортивно-оздоровчої гімнастики, аеробіки та культуризму. До таких послуг входять оздоровчі послуги. Основні структурні підрозділи оздоровчої сфери включають клуби здоров'я (айробіка, фітнес, йога, шейпінг, велнес, каланетика, SPA), фізкультурно-оздоровчі центри, спортивно-оздоровчі центри, рекреаційно-оздоровчі центри, туристичні бази, будинки відпочинку, дитячі та молодіжні табори, а також банні комплекси. Негативними рисами багатьох наявних клубів здоров'я є їх невисокий рівень технологій оздоровлення, однобічність спортивного спрямування, відсутність комплексних рекреаційних та оздоровчих програм для молодих людей і неможливість надання таких послуг дітям та літнім людям. Також не організована сімейна клубна робота [12].

Сучасні спортивні, фізкультурні та оздоровчі організації активно прагнуть співпрацювати з освітніми установами, культурними організаціями, шоу-бізнесом, громадським харчуванням, індустрією розваг та іншими сферами, важливими для суспільства. Вони поступово трансформуються в багатофункціональні центри. У країні планується створення тисяч таких спортивних та оздоровчих центрів, які включатимуть басейни, стадіони та фізкультурно-оздоровчі комплекси. Це зумовлює актуальність впровадження розробленої методології для проектування та функціонування подібних

центрів (клубів здоров'я). Вони можуть бути частиною великих спортивних комплексів або функціонувати як окремі об'єкти [14].

1.3. Історичні аспекти розвитку спортивно-оздоровчого туризму в західній Україні

У межах вітчизняної туристичної сфери чітко визначився окремий напрям діяльності — спортивно-оздоровчий туризм. Цей унікальний сегмент туризму уз'явився на добровільних засадах завдяки ініціативі туристів-аматорів. Він гармонійно поєднує спорт та відпочинок, сприяє вихованню патріотизму та формуванню національної самосвідомості.

Питання виділення спортивно-оздоровчого туризму як окремого виду туризму в наукових джерелах досі лишається предметом дискусій. Наприклад, Кифяк В.Ф. визначає окремо спортивний туризм як мандрівки з метою участі у спортивних подіях чи підтримки улюблених команд, коли туристичні фірми співпрацюють з керівниками команд, організаторами змагань, об'єднаннями вболівальників і окремими громадянами. Натомість рекреаційний туризм він описує як подорожі із метою відпочинку, оздоровлення або лікування [6].

Український дослідник І.М. Школа трактує спортивно-оздоровчий туризм як активний вид туризму. Залежно від способу пересування та рівня мобільності він поділяє туризм на активний (лижний, пішохідний, водний, гірський, автомобільний, велосипедний, мотоциклетний, спелеологічний) та пасивний (автобусний, залізничний, повітряний, морський). Під активним туризмом у міжнародній практиці розуміють відвідування країни іноземними громадянами, тоді як пасивний туризм передбачає виїзд місцевого населення за кордон [48].

Розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Україні є важливою складовою туристичної галузі. Цей напрямок спрямований для зміцнення

здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та розумових здібностей завдяки залученню до спортивних походів різного рівня складності, змагань з техніки спортивного туризму, самостійних мандрівок та подорожей в рамках активного відпочинку.

Окрім того, спортивний туризм стимулює популяризацію активних форм відпочинку, виконуючи рекреаційні, пізнавальні, освітні та економічні функції. Розвиваючись на перетині спорту й активного відпочинку в природному довкіллі, він покращує загальне зростання внутрішнього туризму. Завдяки пропаганді порівняно недорогого й водночас ефективного відпочинку цей вид туризму має особливе соціальне значення для державних, громадських і комерційних структур, особливо за умов обмежених матеріальних можливостей значної частини населення.

Незалежна Україна вперше повідомила про себе як самостійного партнера на міжнародному туристичному ринку під час Варшавського туристичного ярмарку та салону в Познані у 1993 році. Того ж року було укладено понад 300 контрактів, переважна частина з яких стосувалася з надання послуг розміщення туристів у країні. Основою для відродження галузі стало побудови Державного комітету із розробки законодавчих актів для регулювання туристичної діяльності, ліцензування підприємств і організацій сфери туризму. Усі ці кроки значно пожвавили сферу туризму в Україні: вже у 1994 році кількість туристів, котрі відвідали країну, зросла в чотири рази порівняно з 1992р [44].

Проте наразі туристичні ресурси використовуються неповністю. Дослідження вчених показують, що одночасна місткість природних ресурсів України, з урахуванням допустимого навантаження та екологічних норм, становить приблизно 50 мільйонів осіб. Водночас фактичний рівень використання внутрішніх туристично-рекреаційних ресурсів країни складає лише 7-9% [6].

Перші згадки пропоклади цілющих вод в Західній Україні (Моршин, Немирів, Поляна, Синяк, Любінь Великий) датуються XVI сторіччям.

Польський лікар Войцех Очко у 1578 році описав характеристики вод Любіня Великого у трактаті, присвяченому бальне-ологічному лікуванню. Наприкінці XVI сторіччя тут спорудили первісний лікувальний комплекс. У тому ж столітті посол до Венеціанської республіки вперше згадує мінеральні води Синяка (Закарпатська область) як лікувальний засіб, побачивши їх під час подорожі через цю територію. Проте місцеві жителі використовували ці води задовго до того, що підтверджує стара назва місцевості – "Козяча криниця".

Львівський лікар К. Крочкевич у 1798 році детально описав лікувальні джерела Любіня Великого, а в 1799 році Н. Сумароков представив перший опис лікування грязями як способом народної медицини. Значний вплив на розбудову курортної справи мали праці таких дослідників, як Ф. Гебер, М. Воронихін і Л. Бертенсон, які вивчали мінеральні води й грязі на території Криму та південної України.

До кінця XIX століття сформувалися перші туристичні бюро, які займалися організацією туризму. Наприклад, у 1896 році створили Ялтинське туристичне бюро. Подібні організації з'явилися в Галичині (Чернівці, Перемишль, Львів). У цей час почалася активна розробка рекреаційно-туристичних мандрівок, таких як Яремче, Ворохта та Криворівня. Туризм активно розвивався, зокрема лижний.

У міжвоєнний період туризм у Західній Україні набув великої популярності. Найвідомішими туристичними осередками стали Яремче, Ворохта, Криворівня, Коростів, Гребенів та Славське. Значний внесок у розвиток туризму зробило краєзнавче туристичне товариство "Плай" (1924–1939 рр.), яке займалося розробкою маршрутів, організацією екскурсій, функціонуванням турбаз і видавничою діяльністю. З 1937 року товариство почало видавати щомісячний журнал «Наша Батьківщина», присвячений туризму та краєзнавству.

У цей час також активно розвивався гірськолижний туризм. У 30-х роках було створено Карпатський лещетарський клуб, який займався організацією та підтримкою гірськолижного спорту.

З приєднанням Закарпаття до України стартувало масштабне зведення нових курортів: Гірська Тиса (1958р.), Карпати (1948 р.), Верховина (1958 р.) а також розширення вже наявних, зокрема Поляни. У 60–80-х роках екскурсійне обслуговування стало важливою складовою туристичної галузі. У 1985 році в екскурсійних програмах узяли участь 43,5 млн осіб, а кількість тематичних маршрутів перевищила 4,2 тисячі. Туристично-рекреаційні підприємства України забезпечили послуги для населення на суму близько 368 млн карбованців, загалом обслуговуючи 6 млн туристів.

У вересні 1995 року було ухвалено Закон України "Про туризм", який визначив стратегічні напрямки розвитку туристичної галузі та поставив конкретні завдання перед країною. Цим законом туристичну діяльність ввели в правове поле.

У сфері вітчизняного туризму виокремився самостійний напрямок діяльності — оздоровчо-спортивний туризм. Цей унікальний сегмент з'явився на основі ініціативи туристів-аматорів і базується на ентузіазмі. Він органічно поєднує спорт із відпочинком, сприяючи вихованню патріотизму та формуванню національної самосвідомості [14].

Оздоровчо-спортивний туризм має не тільки значний соціальний вплив, але й суттєву економічну результативність. За підрахунками експертів, людина, котра активно практикує оздоровчо-спортивний туризм, щорічно заощаджує державному бюджету близько 400 доларів США. Ці гроші могли б бути витрачені на виплати з фонду соціального страхування, лікування, процес відновлення працездатності тощо. Натомість держава витрачає всього один долар США на рік для підтримки цієї діяльності.

Туристичні клуби та секції виступають організаційними й методичними центрами розвитку цього напрямку. Крім того, функціонує

спеціалізована контрольно-рятувальна служба, яка забезпечує безпеку туристів.

Світовий досвід доводить, що для успішного просування національного туристичного продукту за кордоном необхідно здійснювати централізовану діяльність із залученням організаційної та фінансової підтримки держави. Окремі компанії або асоціації не мають можливості розгорнути масштабну рекламну кампанію для популяризації українського туристичного продукту.

Існуюча ситуація з відсутністю налагодженого розповсюдження інформації про туристичну привабливість України негативно впливає на збільшення потоку іноземних туристів. Це одночасно стримує ріст завантаженості підприємств готельного господарства, що могло б суттєво покращити економічний стан галузі.

Заплановано розширити систему інформування про туристичні можливості України через Інтернет, а також за допомогою провідних телеканалів і ресурсів туристичних систем. Державна підтримка організації участі українських туроператорів у престижних міжнародних виставках, салонах і біржах є надзвичайно важливою для розвитку сфери.

Проблема підготовки кадрів у сфері туризму довгий час обмежувалася лише підвищенням кваліфікації працюючих. Відсутність базової освіти у цій галузі не вирішувала проблему забезпечення кваліфікованих кадрів.

Важливим кроком для розвитку туризму в Україні як фактору формування економіки держави є створення галузевої системи навчання та підвищення кваліфікації персоналу. Вона повинна виховувати спеціалістів, здатних ефективно діяти в умовах конкуренції та демонструвати високий рівень продуктивності. Це лише частина дій, що сприяють жвавому розвитку туристичної індустрії та поступовому зростанню обсягу послуг без залучення великих коштів з державного бюджету [18].

РОЗДІЛ 2: ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ

2.1. Природні передумови розвитку спортивно-оздоровчого туризму

Найпопулярнішим та наймасовішим видом спортивно-оздоровчого туризму є гірськолижний. Західна Україна володіє природними ресурсами та сприятливими умовами для розвитку цього виду туризму. Гірськолижний туризм у регіоні найбільш активно розвивається в Карпатах, де розташовані невисокі гори вулканічного походження із середньою висотою 1200–1400 м. Найвища вершина українських Карпат – гора Говерла (2061 м), що розміщується поблизу сіл Ясіня та Яблуниця. Поряд розташовані й інші вершини висотою понад 2000 метрів, такі як Піп-Іван Чорногірський (2028 м), Бребенескул (2032 м), Гутин Томнатик (2016 м), Петрос (2020 м) та Ребра (2001 м), які зосереджені в масиві Чорногора. Сніг на цих вершинах тримається приблизно 5 місяців на рік, а зручні схили роблять регіон надзвичайно привабливим для розвитку гірськолижного туризму в межах чотирьох областей [36].

Важливою складовою успішного функціонування цього напрямку є сучасна туристична інфраструктура: добре обладнані траси, підйомники, марковані маршрути, система штучного засніження, пункти прокату спорядження. Також важливим є достатня кількість готелів, туристичних комплексів, місць проживання та харчування, які постійно удосконалюються на курортах гірськолижних [28].

Карпатський регіон розділяється на дві частини: Закарпаття та Прикарпаття. До Прикарпаття відносяться Чернівецька, Львівська та Івано-Франківська області, а до Закарпаття Закарпатська область. Гірськолижний туризм розвивається в 19 районах даних областей. Найбільша чисельність таких районів знаходиться у Закарпатській області – 8 (42 %). Чернівецька та Івано-Франківська області мають по 4 райони (по 21 % кожна), а найменше

гірськолижних районів – у Львівській області, де їх лише 3 (16 % регіону) (Рис.2.1).

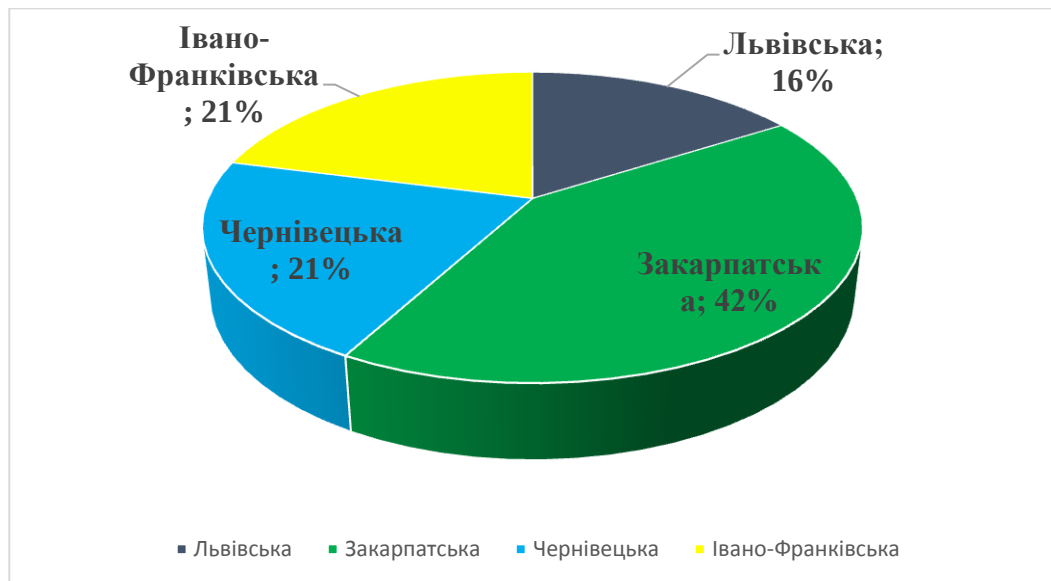


Рис. 2.1 Розподіл гірськолижних районів за областями

Найбільш популярними серед туристів гірськолижними районами є Рахівський, Міжгірський, Великоберезнянський та Воловецький у Закарпатській; Яремчанський в Івано-Франківській області; Вижницький у Чернівецькій, Сколівський у Львівській областях. Це зумовлено тим, що вони розміщені на найвищих ділянках гір і мають добре обладнані великі гірськолижні курорти [29].

Закарпатська область має найбільшу кількість гірськолижних курортів – 16, що складає 42 % у загальному розподілі. По районах це виглядає так: у Міжгірському – 6 курортів, у Рахівському – 3, у Великоберезнянському – 2, а Мукачівський, Тячівський, Перечинський, Воловецький та Хустський райони мають по одному курорту.

Друге місце належить Івано-Франківській області, де є 9 гірськолижних курортів, що становить 24 % у Карпатському регіоні. Найбільше курортів розташовано в Яремчанському районі – 4, та Косівському – 3, тоді як Верховинський і Долинський райони мають по одному курорту.

Львівська область займає третє місце з 8 курортами (21 %). Сколівський район концентрує найбільше – 6, а Миколаївський та Турківський райони мають по одному. Останнє місце зачислом гірськолижних курортів посідає Чернівецька область – 4 курорти, що містить 13 %. По одному представлені Вижницький, Герцаївський, Путильський і Новоселицький райони.

Загалом у Західній Україні знаходиться велика чисельність гірськолижних курортів, причому є курорти які обладнані відповідно до міжнародних стандартів [35, 36, 37, 41].

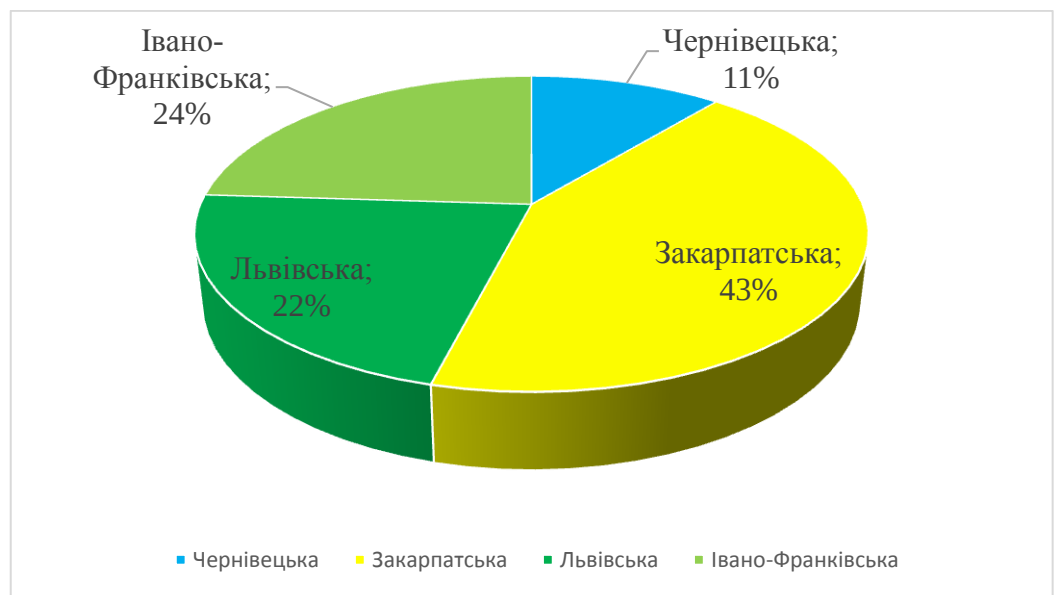


Рис. 2.2 Розподіл гірськолижних курортів за областями

Найважливішими гірськолижними курортами є Буковель в Івано-Франківській області; Драгобрат, Пилипець і Красія у Закарпатській; Славське та Тисовець у Львівській; Мигове у Чернівецькій. Одним із ключових показників є рівень інфраструктури гірськолижних курортів, до якої належать чисельність трас, засобів розміщення та підйомників (Табл. 2.1).

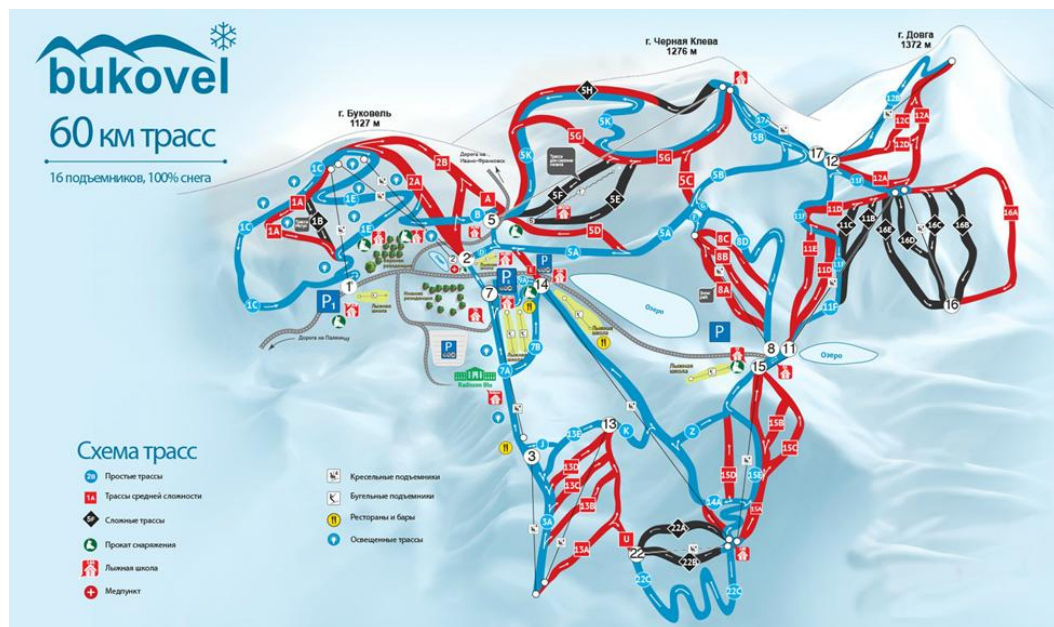
Таблиця 2.1

Інфраструктура по областях Карпатського регіону

Область	Кількість витягів	Кількість засобів розміщення	Кількість трас
Івано-Франківська	39	204	86
Чернівецька	18	46	24
Львівська	37	83	60
Закарпатська	60	142	78

Складено за матеріалами: [35, 36, 37, 41].

Найбільшу чисельність гірськолижних трас має 86 - Івано-Франківська область (Рис. 2.3), що становить 35 %.

*Рис. 2.3 Картосхема гірськолижних трас Буковеля*

На другому місці знаходиться Закарпатська область з показником у 78, що становить 31%. Третє місце посідає Львівська область із 60, що відповідає 24%. Чернівецька область має найменшу чисельність трас— 24, що складає 10% (Рис. 2.4).

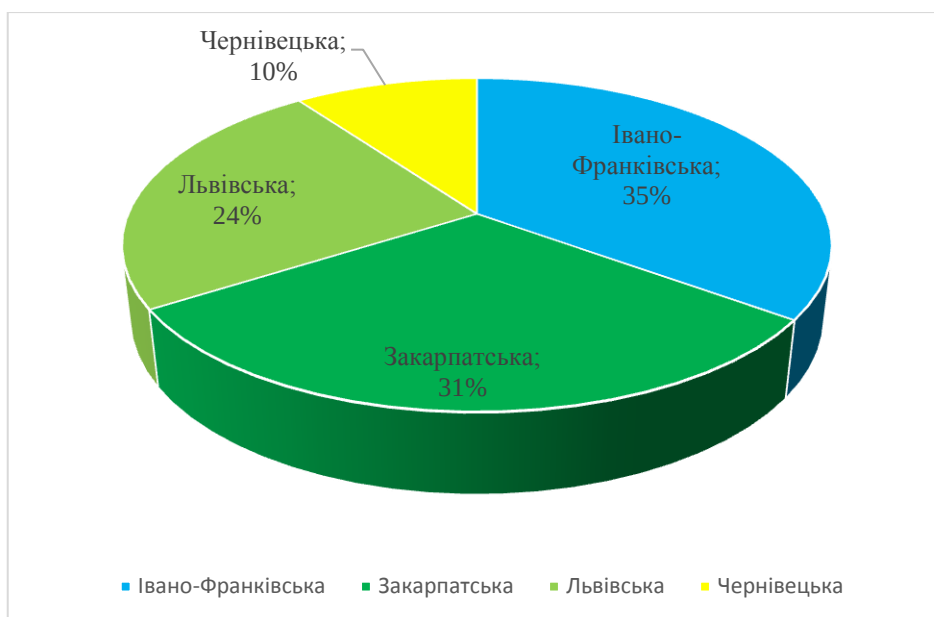


Рис. 2.4 Розподіл гірськолижних трас за областями

Найбільша чисельність 60 гірськолижних підйомників розташована в Закарпатській області, що складає 39 % від загальної чисельності. Друге місце займає Івано-Франківська область із 39 підйомниками (25 %), а третю позицію посідає Львівська область із 37 підйомниками (24 %). Найменша кількість підйомників зосереджена в Чернівецькій області — 18, що становить 12 % (Рис. 2.5).

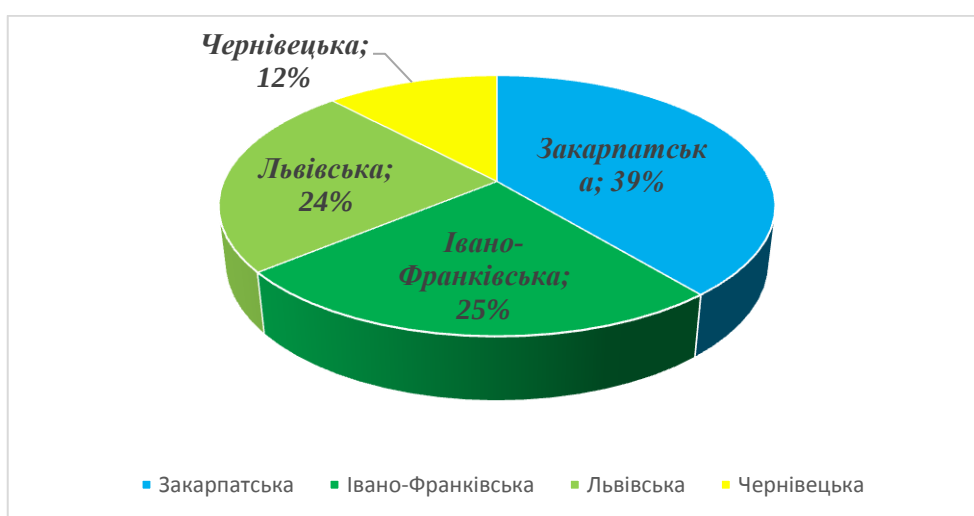


Рис. 2.5 Розподіл гірськолижних витягів по областях

Найбільшу чисельність засобів розміщення є в Івано-Франківській області – 204, що складає 43 % від загальної кількості. На другому місці Закарпатська область із 142 засобами розміщення (30 %), третю позицію займає Львівська область з 83 об'єктами (17 %). Найменшу кількість засобів розміщення має Чернівецька область – 46 об'єктів, що становить 10 %.

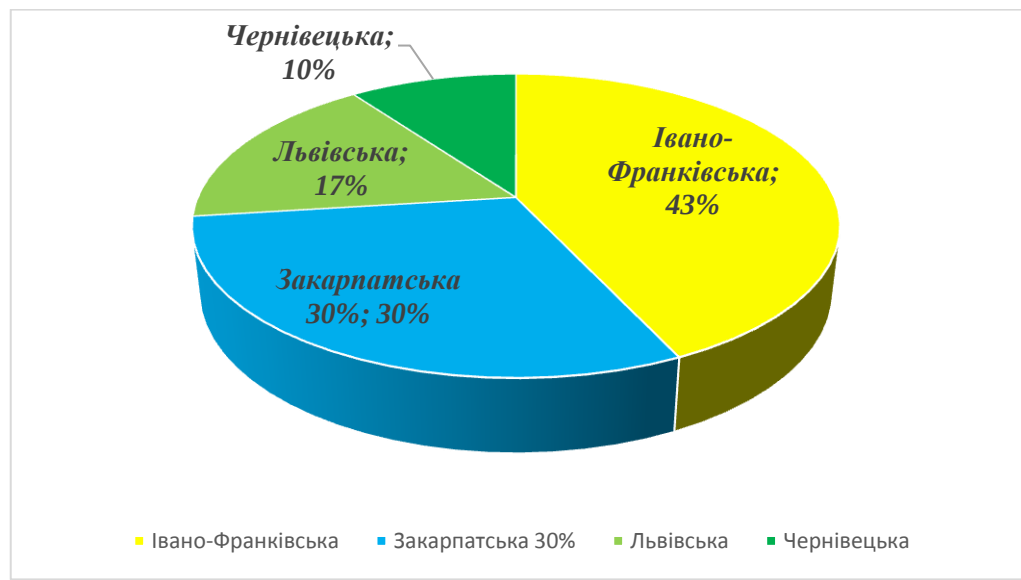


Рис. 2.6 Розподіл засобів розміщення за областями

Структура засобів розміщення на курортних територіях є досить різноманітною. Найпоширенішими є готелі, приватні пансіони та міні-готелі, які займають близько 80% у загальній структурі об'єктів розміщення. До інших відносяться туристичні комплекси, бази відпочинку, рекреаційні комплекси, мотелі та пансіонати [42].

Проведений аналіз дає змогу оцінити розвиток гірськолижного туризму в областях Карпатського регіону. Лідерами за цим напрямком є Івано-Франківська та Закарпатська області. Закарпатська область характеризується найбільшою чисельністю районів, підйомників і курортів, у той час як Івано-Франківська лідирує за кількістю гірськолижних трас і засобів розміщення. Завдяки розвитку інфраструктури Закарпатська область має потенціал стати провідним осередком вітчизняного гірськолижного туризму. На третьому

місці за показниками перебуває Львівська область, а на четвертому – Чернівецька.

Одним з важливих чинників оцінки гірськолижного туризму є доступність цінової політики на проживання, прокат спорядження та ціна одного підйому на вершину. Ціни на проживання на гірськолижних курортах Карпат значно варіюються в залежності від типу засобу розміщення (готель, приватний пансіон, міні-готель, туристичний комплекс, база відпочинку), рівня інфраструктурної якості запропонованих послуг.

Найдорожче проживання спостерігається на таких курортах, як Буковель (Рис.2.7), Славське, Драгобрат, Мигово, Красія.



Рис. 2.7 Гірськолижний курорт Буковель

Найвищі ціни на послуги пропонуються на курорті Буковель. Це стосується як прокату гірськолижного спорядження, так і вартості одного підйому, що обумовлено відповідністю спорядження та підйомників міжнародним нормам. Середню ціну прокату пропонують курорти Сонячна Долина, Красія, Славське, Яблуницький перевал (Додаток А), Драгобрат (Додаток Б), Мигове (Додаток В) і Ворохта, де підйом коштує від 80 до 150 грн. Найдешевше спорядження та підйоми можна знайти на курортах Яремче та Пилипець — тут вартість підйому складає від 80 грн у Яремчі та від 50 грн у Пилипці.

Неодмінною характеристикою гірськолижного туризму є наявність стабільного потоку туристів. У 2024 році найбільшу кількість відвідувачів зафіксовано на курорті Буковель — 1,5 млн туристів із України та Білорусі.

Натомість курорт Славське відвідало близько 0,6 млн туристів. Аналізуючи розвиток гірськолижного туризму в Україні, можна зробити висновок, що цей напрямок є основою зимового туризму в країні [46].

Західна Україна традиційно вабить туристів, котрі захоплюються спеціалізованими різновидами відпочинку, зокрема пішим, велосипедним, водним,рибальським,мисливським туризмом, верховою їздою та альпінізмом.

Пішохідний туризм залишається не менш популярним серед мандрівників і охоплює практично всю територію України. Особливо затребуваними є гірські пішохідні маршрути у Карпатах. Кліматичні умови Західної України дозволяють займатися цим видом туризму з березня до листопада, а іноді, за сприятливих умов, і протягом всього року.

Оскільки понад 95% території України — це рівнини та височини з незначними природними перешкодами для пересування, переважній більшості маршрутів надається I категорія складності.

Гори ж займають лише близько 5% території держави, тому маршрути II та III категорії важкості доступні переважно в Карпатах. Піші траси в Карпатських горах варіюються за складністю (I, II і III категорії), адже тут є як високі гірські вершини, так і легші маршрути для одноденних походів.

Карпати пропонують найцікавіші та екстремальні маршрути, такі як сходження на Говерлу (Рис. 2.8), подорожі уздовж хребтів і масивів Чорногори, Горган (Рис. 2.9) та Свидовця. Тут можна зустріти ділянки зі значними перепадами висот, скелястим рельєфом, ускладненим орієнтуванням і водними перешкодами.



Рис. 2.8 Гора Говерла



Рис. 2.9 Заповідник «Горгани»

Гірсько-пішохідний туризм у Карпатських горах має всі необхідні умови для розвитку завдяки наявності високих гір, перевалів, а також природних перешкод, таких як гірські річки та стрімкі схили. Найпоширенішими є маршрути II та III категорії складності.

Піші туристичні стежки потребують відповідного облаштування, оскільки на більшості з них відсутня інфраструктура або вона занадто застаріла. Також бракує спеціально обладнаних місць для відпочинку, таких як туристичні притулки, курені чи колиби. Це особливо важливо для маршрутів, які ведуть до вершин Чорногори, а також популярних стежок на Полонинському хребті, у Горганах і Бескидах [50].

Щодо велосипедного туризму, він став популярним лише останніми роками завдяки поширенню гірських велосипедів. Кількість людей, які бажають займатися цим видом активного відпочинку, постійно зростає. Проте число пристосованих і облаштованих велотрас досі невелике, і вони здебільшого розташовані в околицях Сколе та Яремча.

Одним із найпопулярніших веломаршрутів, які рекомендують велосипедистам, є наступний шлях: Дрогобич – Борислав – Східниця – Турка – перевал Ужоцький – Ужок – Ростока – Воловець – Міжгір'я – Синевир – озеро Синевир – Колочава – Драгово – Тячів – Рахів – Ясіня – перевал Яблуницький – Кременці – Верховина – Косів – Кути-Вижниця – Берегомет – Сторожинець – Чернівці. Загальна довжина маршруту складає 620 кілометрів і включає до десяти перевалів заввишки до 1000 метрів. У процесі такої

подорожі в населених пунктах є можливість зробити зупинку для відпочинку (Рис. 2.10).



Рис. 2.10 *Топ 5 вело-маршрутів в Західній Україні*

Ще один, більш надійний та менш ризикований маршрут включає такі населені пункти: Івано-Франківськ – Росільна – Червоне – Осмолода – Лопухів – Усть-Чорна – Дубове – Рахів – Луги-Ріка Говерла – річка Лазещина – перевал Яблуницький – Верховина – Кути. Піщано-гравійна дорога охоплює ділянку Дубове – Косівська Поляна – Рахів.

Численні популярні велосипедні маршрути проходять через регіон Кам'янець-Подільський – Хотин. У цих містах зручно зупинитися для відпочинку, насолодитися архітектурними пам'ятками, взяти участь у фестивалях [30].

Окрема увага приділяється **водному туризму**, який відроджується в регіоні. Зацікавлення гірськими сплавами почало зростати у 70-80-х роках минулого століття. Сучасне спорядження (каяки, каное) відкрило нові можливості для активного туризму на таких річках, як Черемош, Прут, Стрий, Тиса та Дністер. Нині найбільш популярними є рафтинг і водний

слалом на Черемоші та Пруті. Для розвитку цього виду туризму необхідно облаштовувати траси: встановлювати зупинки, пристані, організовувати пункти прокату. Також доцільно перейняти досвід Польщі у використанні річок для активного відпочинку.

На території Івано-Франківської області протікає п'ять річок, довжина яких перевищує 100 км: Прут (150 км), Дністер (200 км), Лімниця (122 км), Черемош (167 км з притокою Чорний Черемош) та Свіча (107 км). Одним із найвпливовіших рекреаційних ресурсів регіону є річка Дністер – друга за розмірами річка України. Найчарівнішою ділянкою Дністра вважається 250-кілометровий проміжок від гирла Золотої Липи до гирла Збруча, відомий як Дністровський каньйон. Тут тече вода через каньйоно-подібну долину завглибшки 80–200 метрів із численними меандрами. Унікальна природа каньйону вражає різноманітністю: геологічні, ботанічні, археологічні та гідрологічні об'єкти створюють неповторний ландшафт. Деякі ділянки зберігають рідкісні рослини, вікові дерева й екзотичну флору.

Дністровський каньйон можна назвати своєрідним музеєм природи, де гармонійно поєдналися творіння живої та неживої природи. У його межах виявлено понад десять карстових печер і гротів, доступ до яких часто ускладнений. Зокрема, із рівня води ці печери виглядають химерно й вражаюче. А невеликі водоспади, відомі як «дівочі сльози», які стікають по вкритих мохом скелях, стають справжньою окрасою місцевості.

Теплий клімат каньйону виділяє його серед інших територій Західної України. Завдяки стінам каньйону тут утримується сонячне тепло: влітку опади бувають рідко, а зелень розквітає на 2–3 тижні швидше, ніж в інших регіонах. Схили Дністра є домівкою для сотень видів рослин і тварин, багато з яких є рідкісними [23].

Гірські річки Івано-Франківщини належать до добре освоєних туристами водних об'єктів басейнів Дністра (Додаток Г) та Прута. Найбільшою популярністю серед туристів користуються сплави по таких річках, як прут, Прут, Чорний і Білий Черемош, Дністер, Черемош, Свіча і

Лімниця, яка вважається однією з найчистих річок у Європі. Ці ріки характеризуються потужними течіями зі швидкістю до 10–15 км/год, численними порогами та тривалими шеверами. Нахил русла у вершині сягає до 10 м/км (на річках Прут і Білий Черемош). Збільшення забезпечується переважно атмосферними опадами, зі значними весняними повенями в період танення снігу та дощовими паводками [35].

Для поціновувачів екстремального рафтингу найбільш привабливою є річка Черемош. Її води протікають через території Верховинського, Косівського та Снятинського районів, утворюючи природний кордон із Чернівецькою областю, після чого вона впадає в Прут, а далі несе свої води до Дунаю. Черемош формується в результаті злиття двох річок: Білого Черемоша (51 км) і Чорного Черемоша (87 км), (Додаток Д). Останній бере початок на північних схилах гір Коман (1724 м), Команова (1734 м) та Паляниця (1750 м), що розташовані на кордоні з Румунією, у Чивчинських горах і частково Чорногорі. Чорний Черемош протікає виключно через Верховинський район із площею басейну 0,85 тис. кв. км. За категоріями якості води, екологічний стан Чорного Черемоша (Рис. 2.11) класифікується як дуже чистий [50].



Рис. 2.11 Річка Чорний Черемош

Після облаштування гідроелектростанції на річці Білий Черемош, Чорний Черемош стає головним місцем для водного туризму. Його пороги,

відповідно до переліку класифікованих туристських маршрутів України, ухваленого Федерацією спортивного туризму України, мають II і III категорії труднощів.

Відмінний час для сплаву по річках Карпат – кінець квітня та перша половина травня, коли відбувається танення снігу найінтенсивніше. Це пов'язано передусім з річкою Прут і її малими притоками, придатних для проходження лише кілька днів весни. Проте розвиток сучасної техніки сплаву на каяках та інших плавзасобах дозволяє значно продовжити цей період. На Черемоші сплаватися можна протягом усього теплого сезону – з квітня по жовтень.

Карпатські ріки можна долати на байдарках, каяках, байдарках, катамаранах і плотах. В залежності від пори року і типу плавзасобів, маршрути на гірських ріках класифікуються до IV категорії труднощів, часом з елементами V. Ці річки чудово підходять для міжсезонної підготовки до походів найвищої складності.

Щодо *спелеотуризму*, печера Млиники на Чортківщині – одна з найпопулярніших туристичних локацій Тернопільської області. Вона є однією з найбільш доступних і відвідуваних в Україні. Печера Оптимістична – найдовша гіпсова печера у світі: сумарна довжина її ходів досягає майже 300 км. Тут тривають спелеологічні дослідження віддалених районів, а спелеологи мешкають в унікальному підземному таборі «Оазис».

Окремо вирізняється печера «Кришталева» в селі Кривче Тернопільської області, яка підходить для відвідувачів будь-якого віку й досвіду. Для її вивчення не потрібне спеціальне спорядження – «туристичний» відрізок електрифіковано, ходи майже повністю горизонтальні й легкі для проходження.

Серед об'єктів спелеотуризму в Чернівецькій області варто виділити Скитську печеру у Звенячині. Її назва походить від гіпсового родовища, де вона знаходиться. Колись цю місцевість називали «Гострі Говди», що з австрійської означає «пагорби, скелі» (Рис. 2.12).

Печера Піонерська розташована неподалік села Погорілівка в Заставнівському районі Чернівецької області. Її охоронювана зона займає майже гектар, а сама печера є геологічною пам'яткою природи загальнодержавного значення з 1981 року (Рис.2.13).



Рис. 2.12 Печера Скитська



Рис. 2.13 Печера Піонерка

Регіон володіє значним потенціалом для розвитку **мисливського туризму**, основними передумовами якого є високий рівень заліснення та багатство фауни. Мисливством зазвичай займаються у спеціалізованих державних та військових лісових господарствах (Розточчя, Сколівські Бескиди, Горгани). Існує можливість одержати ліцензії на полювання на зайця, вовка, кабана та оленя. Мисливські угіддя обладнані спеціальними місцями для полювання та будиночками. Відомості про кількість як вітчизняних, так і закордонних туристів, які відвідували окремі господарства, а також про трофеї, здобуті під час полювання, наявна в недостатньому обсязі. У багатьох мисливських господарствах іноземні туристи змушені чекати кілька років, щоб отримати дозвіл на полювання[27].

2.2. Екологічні умови розвитку спортивно - оздоровчого туризму в Західній Україні

Одним із ключових природних туристичних ресурсів цього регіону є рельєф, який визначається розташуванням у межах Карпатського гірського масиву. Українські Карпати належать до середньовисотних гір із переважними висотами 1000–2000 м. Дослідники вважають, що саме такий тип рельєфу найбільш придатний для рекреаційної діяльності. Найвищі вершини тут досягають понад 2000 м, зокрема й найвища точка України – гора Говерла, яку можна розглядати як важливий рекреаційний об'єкт особливого значення. До уваги туристів привертають мальовничі скелі, круті схили, річкові долини, а також форми рельєфу, створені діяльністю давніх льодовиків і процесами карстування.

Іншу частину території займають низовини Малого Полісся (північ Львівської області), оточені горбистими пасмами Розточчя, Опілля, Гологороми і Вороняками, та височини в межиріччі Прута й Дністра.

Сприятливі умови для розвитку спелеотуризму забезпечують печери цього регіону, серед яких найбільшими є Піонерка, Буковинка і Попелюшка. Соляні шахти Солотвина активно використовуються для лікування алергійних недуг. Цікавими природними місцями є також грязьові вулкани неподалік села Старуня (Івано-Франківська область) і купол вулканічний біля Ужгорода [19].

Клімат регіону сприяє розвитку зимового туризму – зима тут м'яка (середня температура січня в горах становить $-6...-8^{\circ}\text{C}$) і сніжна, триває понад 3,5 місяці. Утім, часті відлиги й лавини ускладнюють зимові активності. Міжсезоння в Карпатах доволі тривале, що впливає на розвиток масового гірського туризму. Літо коротке й нежарке: середня температура липня у передгір'ї становить $+18-19^{\circ}\text{C}$, у горах – $+7-13^{\circ}\text{C}$, а в Закарпатті досягає $+20^{\circ}\text{C}$. Осінь тепла та досить суха порівняно від літа. Для гір і передгір'я характерне надмірне зволоження із річною нормою опадів 800–

1800 мм, більшість яких випадає в теплу пору року, що також може стримувати туристичний потік.

Гори є джерелом численних річок, таких як Дністер, Ріка, Тиса, Латориця, Терєбля, Боржава, Терєсва, Стрий, Бистриця, Свіча, Черемош, Лімниця, Прут і Серет. Їм властива швидка течія, висока каламутність (особливо під час повеней), а також низька температура навіть у теплий сезон. Це обмежує можливості організації масового купання, натомість значно підвищує естетичну цінність ландшафтів завдяки порогам і водоспадам. Такі особливості роблять річки придатними для розвитку екстремального водного туризму.

Річки рівнинної частини Карпатського туристичного регіону надають своєрідного шарму місцевим ландшафтам завдяки своїм глибоким долинам і урвищам, на яких можна спостерігати виходи давніх порід. Особливої краси гірським пейзажам додають озера: Синевир, Бребенескул та Несамовите.

Важливим чинником для лікувально-оздоровчого туризму є багатство мінеральних джерел з різноманіттям корисних речовин для організму. Найбільш відомі з них — Східницькі, Моршинські, Трускавецькі джерела Львівської області, Шешорське в Івано-Франківській області, Ужоцьке, Міжгірське, Шаянське, Квасівське, Полянське, Новополянське в Закарпатті. Розвитку цього напрямку туристичної діяльності також сприяє наявність у регіоні джерел озокериту та лікувальних грязей.

Рослинний та тваринний світ Карпатського туристичного регіону вражає різними видами завдяки висотним поясам та широтній зональності. У Карпатах нараховується понад 2 тисячі видів рослин, серед яких більше сотні є ендемічними. Українські Карпати відзначаються високою лісистістю, що перевищує 40%. У гірських лісах найбільше переважають смерека та бук, тоді як у рівнинних лісах найбільше є поширені дуб, бук, граб та сосна. Це створює сприятливі умови для санаторно-курортної діяльності. Окрім цього, багатство лікарських рослин, диких плодів, ягід та грибів стимулює розвиток туризму в регіоні.

Серед природно-заповідних об'єктів, які представляють інтерес для туристів із-за кордону, є досить гарним Карпатський біосферний заповідник та мальовничі національні природні парки: Ужанський та Синевир у Закарпатській області; Карпатський, Гуцульський і Галицький в Івано-Франківській області; Соколівські Бескиди і Яворівський у Львівській області; Вижницький національний природний парк і Сторожинецький дендропарк в Чернівецькій області.

Як і в інших галузях народного господарства, туризм базується на використанні природних ресурсів і об'єктів довкілля. Основними цінностями туризму є різноманітність ландшафтів, чисте повітря, не забруднена вода, багатство флори та фауни. В умовах загострення екологічної кризи, збільшення рівня забруднення та виснаження природних ресурсів зростають ризики інтенсифікації руйнівних процесів у довкіллі. Це може призводити до втрати біорізноманіття і руйнування природних об'єктів [19].

Щороку туристична галузь потребує все більших обсягів природних ресурсів та формування особливих природно-соціальних ландшафтів для рекреаційного використання. Найбільшому антропогенному навантаженню піддаються курортні, лікувально-оздоровчі й рекреаційні зони, де активно експлуатуються невідновлювані ресурси. Нераціональне використання таких територій породжує численні екологічні проблеми, серед яких забруднення, порушення ландшафтів і передчасне виснаження природних ресурсів. Такі зміни часто призводять до деградації та руйнування самих об'єктів природи.

Особливу загрозу становить створення великих туристичних центрів із спеціалізованою інфраструктурою. Їхня перенаселеність і перевантаження туристами спричиняють перевищення норм експлуатації природних ресурсів, забруднення територій, нагромадження відходів. Це веде до руйнування екологічної рівноваги, появи незворотних змін у довкіллі, зменшення привабливості та деградації природних об'єктів.

Однак стан навколишнього природного середовища залишається ключовим для подальшого ефективного розвитку туристичної галузі.

Стрімкі темпи розвитку спортивного туризму та його масовість спричинили негативні зміни довкілля в деяких регіонах. Забруднені пляжі, території з надмірним шумом, ерозія ґрунтів і збіднілі ландшафти поступово стали непридатними для відпочинку і рекреації. Таким чином, туризм почав руйнувати основу власного існування. Це спричинило появу нової системи поглядів на розвиток галузі, що мала змінити спосіб мислення людей. Ознакою змін у сприйнятті сучасних туристів є:

- збільшення екологічної свідомості;
- підвищення рівня обізнаності у подорожах;
- підняті вимоги до якості послуг;
- ретельний вибір подорожей.

Вплив туристичного транспорту на природне довкілля проявляється через викиди шкідливих газів в атмосферу, збільшення рівня шуму, а також через спорудження нових доріг, стоянок, автозаправних станцій і станцій технічного обслуговування. Забруднене повітря, що містить вуглекислий газ, важкі метали, сполуки хлору, фтору, ртуті та миш'яку, негативно впливає на флору та фауну. Це спричиняє зникнення рідкісних видів рослин і мікроорганізмів, а також змушує диких тварин мігрувати до інших місць. Надмірний шум відлякує тварин, а його рівень у межах 40-60 децибел може викликати стрес, знижувати час відпочинку і апетит [22].

Заклади харчування та проживання для туристів часто зосереджені у важливих екосистемах — поблизу берегів річок і озер, у горах неподалік хребтів чи в регіонах із мальовничими краєвидами. Це призводить до руйнування та пошкодження цінних природних об'єктів. Грязні стічні води з ресторанів, готелів та туристичних баз стікають у водойми, завдаючи шкоди підводній флорі і фауні, а також тваринам, життя яких залежить від води, таким як бобри, видри, дикі гуси та качки. Крім того, туристичні заклади споживають значну кількість прісної води, що створює її дефіцит для природного середовища та його мешканців.

Ще однією проблемою є значне накопичення відходів. Сміття часто скидають у лісах, погіршуючи екологічний стан цих територій. Шкідливим залишається і будівництво нових туристичних об'єктів: вирубуються ліси, відлякуються звірі, пошкоджується структура ґрунту, а також гине велика чисельність дрібних рослин та тварин.

Вплив туристичних дій на природу

Одними з найбільш поширених туристичних дій є відпочинок, розваги та товариські зустрічі на природі. Це спричиняє такі наслідки:

- витоптування та пошкодження рослин, ґрунту, а також утворення вогнищ, що відлякують диких тварин;
- збирання грибів, ягід та квітів;

Найбільший негативний вплив має витоптування.

Присутність навіть одної людини залишає слід у довкіллі. Ґрунт ущільнюється, лісова підстилка спресовується, молоді паростки гинуть. Збирання грибів, ягід і квітів знижує здатність рослин до самовідновлення. Зламані гілки, надрізи чи мітки на стовбурах дерев стають причиною зараження шкідниками та хворобами дерев.

Хоча вплив одної людини або малої групи може здаватися незначним, для природа бо вона повертається до свого початкового стану, масовий наплив людей значно змінює баланс. У таких випадках процеси відновлення відбуваються значно повільніше, ніж руйнівні зміни.

Насамперед ущільнюється, руйнується та деградує лісова підстилка на ділянках, які активно відвідують туристи. Її маса помітно зменшується, часом у двічі або більше. Псуються корені та кореневища рослин, розміщених підстилці чи безпосередньо під нею. Внаслідок цього в лісах зникає багато звичайних видів трав, а їх місце займають бур'яни. Характерні трави лісові, такі як проліски, рясти, анемони, купини та інші, є дуже ніжними й легко вразливими. Достатньо одного кроку на рослину, щоб вона загинула, а регулярне витоптування лише прискорює цей процес.

Передусім у зонах активного відвідування туристів зазнає ущільнення, руйнування та деградації лісова підстилка. Її маса може зменшуватися вдвічі або навіть більше. При цьому ушкоджуються корені та кореневища рослин, що містяться у підстилці або безпосередньо під нею. У таких лісах поступово зникають численні характерні для них трави, поступаючись місцем бур'янам. Типові лісові рослини, як-от проліски, рясти, анемони чи купини, досить крихкі: інколи для їх загибелі достатньо одного кроку. Постійне витоптування лише погіршує ситуацію.

Іншими негативними наслідками є забруднення, що погіршує естетичний вигляд і санітарно-гігієнічний стан середовища. Недбале поводження з вогнем викликає лісові пожежі, які нищать ландшафти, призводять до ерозії через втрату рослинного покриву. Вирубка дерев для заготівлі дров стає причиною зникнення дрібних тварин, обезлісення, змін в екосистемах і ерозії ґрунтів. Постійний шум від туристів відлякує диких тварин. Окрім того, бажання кожного туриста взяти із собою сувенір на пам'ять призводить до руйнування цінних природних об'єктів.

Популярним видом відпочинку є також лижні прогулянки, які в горах завдають шкоди трав'яному покриву та підліску, особливо поблизу селищ на схилах гір. Металеві канти лиж без проблем зрізують кущі та шкодять хвойні насадження, а в передвесняний час нерідко псують ґрунт, що не встигає відновити свою ефективність за літо. Унаслідок цього в зоні гірськолижних трас починається ерозія ґрунту, виникають яри. Неабияку шкоду довкіллю завдають роботи з підготовки трас, надмірне вирубування лісів на великих площах, а також застосування техніки, наприклад екскаватори та бульдозери.

Серйозною небезпекою для природи є моторні човни та гідроцикли. Вони утворюють великі хвилі, що розмивають береги, сприяють обмілінню й замуленню річок. Безперервний шум змушує бобрів, диких качок і гусей залишати свої звичні місця проживання. Також відбувається забруднення води через викиди двигунів: на поверхні води утворюється масляниста плівка, що з часом призводить до зменшення кількості риби.

Відчутної шкоди довкіллю завдає неорганізований авто- та мототуризм. Несистематичне пересування автомобілів і мотоциклів поза межами доріг спричиняє розпушення ґрунту, руйнування трав'яного покриву, моху, ягідників та грибниць. У лісах і на луках автівки залишають глибокі колії або виривають з корінням рослинність, що утримує ґрунт, пошкоджуючи його поверхню та перетворюючи її на легко доступний матеріал для ерозії вітру й води. Місця зупинок і стоянок часто стають забрудненими моторними олівами, паливом та іншими хімічними речовинами.

Інше заняття, що також становить загрозу природному середовищу, — це гольф. Проблема полягає в потребі значної кількості води та хімічних добрив для підтримання гольфових полів у належному стані. У середньому одне гольфове поле споживає від 1500 до 2000 літрів води щодня. Це спричиняє дефіцит прісної води, що негативно впливає на природні екосистеми та всі організми, які їх населяють. Тварини змушені мігрувати до інших місць, а рослини — дерева, кущі, трави — починають всихати.

Різні види туристичних занять мають відмінний вплив на навколишнє середовище. Деякі практично не завдають шкоди (наприклад, серфінг чи ковзання на замерзлих річках і озерах), тоді як інші можуть мати руйнівний ефект. До таких належать масові відпочинкові заходи, ігри на природі, авто- та мототуризм, які часто призводять до значного забруднення та знищення природи [25].

2.3. Соціально-економічні передумови

Спортивний туризм об'єднує туристичну індустрію та державну систему фізичної культури і спорту, виконуючи важливі функції: спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні тощо. У радянські часи цей напрямок користувався великою популярністю. Сьогодні, розглядаючи перспективи розвитку спортивного туризму, варто приділяти

увагу його соціальній значущості, оскільки цей вид відпочинку є доступним для більшості населення.

Соціальні передумови:

- Зростання інтересу до здорового способу життя. Все більше людей усвідомлюють важливість фізичної активності, що стимулює попит на активні туристичні продукти.
- Розвиток освітніх програм. Поширення знань про спортивний туризм у школах, університетах, туристичних гуртках формує нове покоління туристів.
- Зміна моделей дозвілля. Люди прагнуть активного, нестандартного відпочинку замість традиційного пляжного туризму.
- Підвищення рівня урбанізації. Мешканці міст часто шукають відпочинок на природі, що сприяє популярності походів, велотуризму, гірських маршрутів.

Економічні передумови:

- Зростання доходів населення. При стабільній економіці люди мають змогу витрачати гроші на подорожі, включно з екстремальними або спортивними турами.
- Розвиток інфраструктури. Будівництво кемпінгів, трекінгових маршрутів, центрів прокату спорядження тощо — усе це сприяє залученню туристів.
- Підтримка з боку держави. Державні програми розвитку туризму, дотації на розвиток регіонів та партнерство з приватними компаніями створюють сприятливі умови.
- Економічна доступність спорядження. Зростання ринку спортивного одягу й обладнання робить туризм доступнішим для широких верств населення.

Одним із ключових завдань сьогодення є інтеграція спортивного туризму у соціальний механізм літнього дитячого оздоровлення. Водночас варто звернути увагу на зростаючу популярність здорового та активного

способу життя серед заможних верств населення в Україні. Це підтверджує, зокрема, швидке збільшення кількості фітнес-комплексів у містах держави.

Отже, можливо очікувати, що невдовзі середній бізнесмен і його сім'я, які раніше віддавали перевагу комфортним пляжним готелям на узбережжях південних морів, зацікавляться можливістю провести один-два тижні в комбінованому поході рідною країною. Такий тип відпочинку може охоплювати піші прогулянки, кінні або водні маршрути, поїздки на гірському велосипеді, заняття спелеологією чи навіть польоти на повітряній кулі. У європейських країнах, як-от Австрія та Словенія, популярність подібних активностей вже сягає 10–12% серед туристів.

Також варто звернути увагу на потенційну привабливість активного відпочинку для іноземних гостей. Вони часто обирають дорогі готелі на курортах, але при цьому шукають можливості провести вільний час цікаво, корисно та з користю для здоров'я [24].

Туризм значно впливає на ключові галузі економіки, включаючи транспорт, зв'язок, будівництво, сільське господарство та виробництво товарів широкого вжитку, виступаючи потужним каталізатором соціально-економічного розвитку. Ця сфера стала одним із найприбутковіших напрямків бізнесу у світі. За статистикою Всесвітньої туристської організації (ВТО), туризм залучає близько 7% світового капіталу, забезпечує одне з кожних шістнадцяти робочих місць, становить 11% глобальних споживчих витрат та генерує 5% усіх податкових надходжень. Такі показники наочно ілюструють прямий економічний вплив діяльності туристичної галузі. У сучасному світі розвинений туризм розглядається як один із визначних феноменів ХХ століття.

В останні роки в Західній Україні зростає увага до розвитку туризму. Перспективи формування туристичного комплексу в цьому регіоні значною мірою залежать від посилення державного регулювання туристичної сфери на загальнонаціональному рівні, яке повинно гармонійно поєднуватися з сучасною стратегією просування регіональних туристичних продуктів.

Спортивний туризм є важливою складовою державної системи фізичної культури та спорту. Його мета полягає в зміцненні здоров'я та розвитку фізичних, морально-вольових і інтелектуальних якостей особистості через участь у спортивних походах різного рівня складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Цей вид туризму виступає визначним засобом збільшення соціальної та трудової активності населення, задоволення духовних, творчих і естетичних потреб, а також базової потреби у спілкуванні, розвитку дружніх відносин між народами та зміцненні миру. Спортивний туризм виконує різноманітні функції: спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні та економічні. Однак через низку факторів реалізація цих функцій нині не відповідає потенційним можливостям туристично-спортивного руху в Західній Україні [33].

Основна особливість спортивного туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не потребує значних матеріальних витрат. По-перше, цей вид туризму розвивається в існуючому природному середовищі, що не вимагає суттєвих капіталовкладень для організації та проведення масових туристично-спортивних заходів чи будівництва спеціалізованих споруд. По-друге, забезпечення матеріально-технічної та організаційної складової цих заходів значною мірою здійснюється самими учасниками. По-третє, вже існує громадська система підготовки та підвищення кваліфікації кадрів, яка може ефективно функціонувати навіть за мінімальних фінансових витрат зі сторони держави.

Втім, на даний момент, незважаючи на великий потенціал, а також соціальну та економічну значущість, спортивний туризм у Західній Україні залишається недостатньо розвинутим. Основні проблеми, які стримують його розвиток, насамперед пов'язані з економічними викликами, що стоять перед суспільством, та майже повною відсутністю підтримки з боку державних і громадських організацій. До цього додаються недосконалість або навіть

відсутність сучасної нормативно-правової, методологічної та інформаційної бази, яка б враховувала специфіку цього виду спорту, а також накопичені організаційні проблеми в самому туристично-спортивному русі.

Західний регіон України вирізняється надзвичайно вигідним транспортно-географічним розташуванням, виконуючи роль сполучної ланки між центральними, східними та південними частинами країни й державами Європейського Союзу. Унікальність цього регіону для розвитку різних видів туризму обумовлена його безпосереднім сусідством із Польщею, Словаччиною, Угорщиною, Румунією, Білоруссю та Молдовою. На сьогодні кордон із європейськими країнами виконує інтеграційну, а не буферну функцію, що сприяє активному обміну туристичними потоками між прикордонними регіонами цих держав [45].

Щільність транспортної інфраструктури у Західному регіоні України в середньому перевищує загальноукраїнський показник. Середня щільність автомобільних доріг тут становить 316,5 км на 1000 км², тоді як середній показник по Україні — 260 км на 1000 км². Щільність залізничної мережі також більша — 42 км на 1000 км² порівняно із загальноукраїнською — 38 км на 1000 км².

Комфортність дорожньої інфраструктури можна частково оцінити за кількістю автозаправних станцій. Водночас не всі вони мають повний спектр послуг, як-от станції технічного обслуговування, автомийки, магазини чи заклади харчування, проте щільність їхнього розташування також є важливим критерієм туристичної інфраструктури регіону. Найвищий рівень забезпеченості спостерігається у Закарпатській області, де на 100 км дороги припадає 7 автозаправних станцій. В інших областях Карпатського регіону (Львівській, Чернівецькій, Івано-Франківській) цей показник варіюється в межах 3-5 станцій на 100 км.

Залізничний транспорт також відіграє важливу роль в перевезенні туристів у регіоні. Відомо, що він забезпечує високий рівень комфорту й економічну ефективність для подорожей на відстані понад 300 км. Окрім

того, залізниця може слугувати туристичним ресурсом, наприклад, завдяки таким відомим маршрутам, як "Карпатський трамвайчик", або завдяки архітектурно унікальним мостам, збудованим за часів Австро-Угорської імперії, та історичним будівлям вокзалів у Чернівцях, Львові, Івано-Франківську.

Через територію Західної України проходять 15 залізничних ліній, які поєднують регіон із сусідніми країнами. Найрозвинутішою залізничною інфраструктурою вирізняється Львівська область — загальна протяжність залізниць становить 1279,7 км, а густота — 60 км на тисячу квадратних кілометрів. Найменші показники — у Чернівецькій області: 413 км залізниць із густотою 51 км на тисячу квадратних кілометрів.

Протягом останніх десятиліть спостерігається тенденція до скорочення цих показників. Залізнична інфраструктура регіону має централізовану систему управління.

Найвищий рівень забезпеченості закладами харчування спостерігається у регіонах Поділля, що є однією з найсильніших сторін цих областей з інфраструктурного погляду. Однак, навіть тут заклади харчування розташовані досить нерівномірно, особливо помітний їхній дефіцит у районах із високою концентрацією туристичних ресурсів (Подністер'я, сакральні центри Тернопільської та Хмельницької областей, а також місця зосередження оборонних пам'яток).

Лідером за кількістю підприємств ресторанного господарства в Західноукраїнському регіоні є Львівщина, де знаходиться 67,3% таких закладів, зокрема 53,5% становлять власне ресторани [45].

Західна Україна заводить туристів різноманітним видами відпочинку: піший туризм, велосипедні подорожі, автоподорожі, водні маршрути, риболовля, полювання, верхова їзда та альпінізм. Однією з ключових складових розвитку туризму є використання сучасних інформаційних технологій. Створення візуального контенту про Західну Україну та його поширення в Інтернеті сприяють популяризації туристичних об'єктів.

Розвинена видавнича база забезпечує туристів буклетами, картами туристичних маршрутів і спеціалізованими посібниками. Значну роль у залученні туристів відіграють регіональні культурно-історичні центри. У західному регіоні знаходяться важливі об'єкти, як-от пам'ятки середньовічного чернецтва Прикарпаття, Луцький замок, музей Волинської ікони, історико-культурний музей «Личаківський цвинтар» та Рівненський обласний краєзнавчий музей; Бурштиновий шлях, заповідник «Біле озеро», «Шацькі озера», музей-садиба «Ремісничий хутір Плугаки» та Державний історико-культурний заповідник у Дубно [10].

До стратегічних чинників розвитку туристичних підприємств нині належать:

1. Зростання доходів населення, що дозволяє витратити більше коштів на рекреацію після задоволення першочергових потреб.
2. Урбанізація та погіршення екологічної ситуації, які підвищують попит на відпочинок в екологічно чистому середовищі.
3. Збільшення часу для дозвілля, який людина може використовувати на власний розсуд.
4. Розвиток організаційної бази та інфраструктури.

Оздоровчо-відпочинковий напрямок є одним із ключових секторів туристичної індустрії Західної України. Бальнеологічні та кліматотерапевтичні установи пропонують високоякісні лікувально-профілактичні послуги в провідних курортних зонах регіону, таких як Трускавець, Моршин, Великий Любінь, Свалява та Яремче. У зимовий період катання на лижах виступає основним видом туризму в Карпатах, де стійкий сніговий покрив щороку приваблює численних відвідувачів.

За висновками спілки любителів лижного спорту США, схили в Славському (Львівська обл.) і Яремчі (Івано-Франківська обл.) є конкурентоспроможними порівняно з популярними світовими курортами Пікс-Пік і Каллінгтон у Вермонті [15].

Серед інших відомих лижних курортів Карпат можна виділити Тисовець і Ворохту. Багато іноземних любителів лижного спорту приїжджають із Росії, країн Балтії та Західної Європи.

Однак проблемою залишається недостатній розвиток інфраструктури, що гальмує розширення туристичного ринку. Близько 90% підприємств розміщення туристів були побудовані ще за радянських часів. Україна має обмаль готелів, які відповідають міжнародним стандартам, що створює перспективи для залучення іноземних інвесторів [47].

РОЗДІЛ 3: ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В ЗАХІДНОМУ РЕГІОНІ

3. 1. Суть проблем та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму на території Західної України

Внутрішній туристичний сектор має специфічну сферу виду діяльності та охорони здоров'я, який є чітко визначеним. Сегмент був створений спонтанно людьми, які захоплювались туризмом. Він змішує фізичні навантаження та розслаблення сприяє розвитку патріотизму та національної свідомості.

Розвиваючись на перетині спорту й активного дозвілля на природі, спортивно-оздоровчий туризм стимулює зростання внутрішнього туризму через популяризацію відносно недорогого, але водночас ефективного відпочинку. В умовах невисокого рівня доходів значної частини населення країни цей вид туризму набуває соціально значущого пріоритету для державних, громадських та комерційних організацій.

Останніми роками в Україні стало більше уваги приділятися розвитку спортивно-оздоровчого туризму. Однак наразі, незважаючи на значний потенціал і його соціально-економічну важливість, цей напрямок у Західній Україні розвинений недостатньо. Основні труднощі у розвитку спортивного туризму пов'язані насамперед із загальною державною та громадською підтримкою недостатня, і це призводить до різних економічних питань у суспільстві. До цього додається недосконалість або навіть повна відсутність сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б відповідала реаліям цього виду діяльності. Суттєву роль відіграють також внутрішні організаційні проблеми туристично-спортивного руху, що накопичилися за останні роки [7].

Динаміку обсягів наданих послуг спортивно-оздоровчого туризму за різними організаційними формами наведено на (Рис. 3.1).

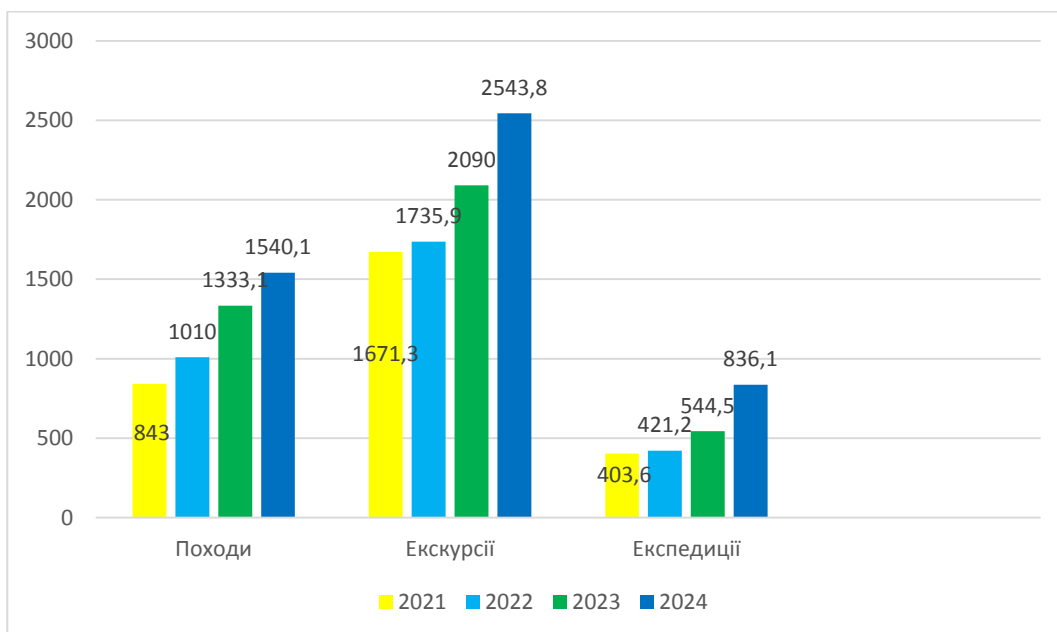


Рис. 3.1 Динаміка обсягів наданих послуг спортивно-оздоровчого туризму за 2021 – 2024рр.

Вивчення змін у кількості послуг, що надаються у спортивному та охороні здоров'я в Україні, на основі організації цих послуг, показало, що в 2017 році спостерігалось зменшення кількості здійснених поїздок та збільшення кількості організованих екскурсій. Кількість маршрутів, проведених для надання послуг у спортивному та медичному туризмі, показана в розповсюдженні цих послуг (Рис. 3.2.).

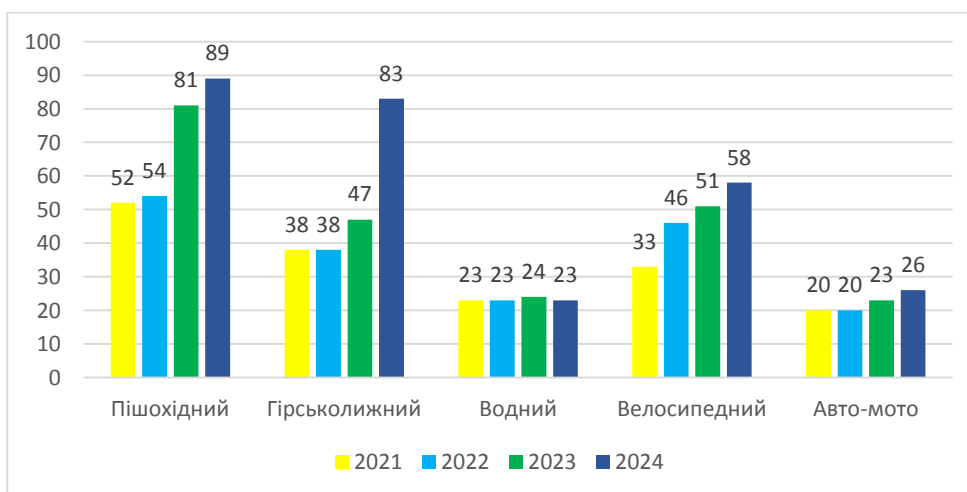


Рис. 3.2 Динаміка розподілу наданих послуг спортивно-оздоровчого туризму за кількістю маршрутів, 2021 – 2024рр.

Створення сучасної індустрії спортивно-оздоровчого туризму залежить від впровадження програмно-цільового підходу в цій галузі. Він полягає в розробці програм розвитку туристичних та рекреаційних об'єктів, таких як санаторно-курортні заклади, пансіонати, будинки відпочинку. Ці програми потребують загального плану зростання та позиціонування районів та закладів для спортивного туризму та охорони здоров'я. Якщо розробка цих документів поєднується з розробкою регіональних програм, таких як інвестиції, зайнятість, освіта та оздоровлення, це буде набагато активнішим. Коли різні рівні програм взаємодіють, це може забезпечити додаткову мотивацію покращити місцеве самоврядування та стимулювати економічне зростання на територіях. [16].

Розв'язання проблем організації спортивно-оздоровчої діяльності у сфері туризму вимагає зусиль як державних установ, так і громадських організацій. При цьому особливу увагу слід приділити питанням збереження та зміцнення здоров'я, орієнтуючись передусім на зміну способу життя людей. Мати міцне здоров'я вимагає багатьох речей, і одна з них активна. Коли хтось не відчуває необхідності бути активнішими, він може брати участь у фізичному виході та спортивній діяльності.

У цій ситуації головним стає робота з формування суспільної думки, адже саме вона визначає погляди, звички та ціннісні установки людини. Аналіз фахової літератури свідчить про недостатнє теоретичне й наукове опрацювання з проблем управління і організації реклами. Значну кількість інформаційних матеріалів, проте брак публікацій методичного, освітнього та виховного характеру. Ефективна пропаганда й реклама є важливим інструментом залучення населення до занять спортом і оздоровчою діяльністю. Така діяльність є частиною функціональних обов'язків фахівців різних рівнів у структурі спортивного руху [32].

Виходячи з аналізу отриманих результатів, доцільно запропонувати рекомендації для керівників медіа та журналістів, які спеціалізуються на спортивній тематиці. ЗМІ, зокрема преса, повинні активно брати участь у розробці, організації та висвітлення різноманітних масових заходів і змагань, спрямованих на популяризацію фізичної активності, спортивно-оздоровчої культури та туризму серед населення. У контексті запозичення міжнародного досвіду організації спортивно-оздоровчої діяльності в туризмі Західної України варто звернути увагу на досягнення міжнародного руху «Спорт для всіх», який має на меті залучення якомога більшої кількості людей до регулярних фізичних занять для їх оздоровлення та активного відпочинку. Також корисним буде розвиток клубної структури за прикладом США, а китайську програму розвитку спортивно-оздоровчого туризму слід адаптувати до українських умов.

Для просування спортивно-оздоровчого туризму в Україні необхідна підтримка та узгоджений розвиток в межах національної туристичної індустрії. Спортивно-оздоровчий туризм займає пріоритетне місце серед напрямків розвитку внутрішнього та міжнародного туризму в Західній Україні й виступає із найбільш сталих сегментів туристичного ринку.

Для забезпечення успішного розвитку спортивно-оздоровчого туризму на території Західної України необхідно вирішити низку ключових проблем:

1. Налагодження механізмів створення сприятливих умов для залучення інвестицій, орієнтованих як на будівництво нових, так і на реконструкцію існуючих туристичних і курортно-рекреаційних об'єктів. Важливо сприяти спрощенню процедур узгодження інвестиційних проєктів.

2. Прийняття різносторонніх рішень щодо виділення земельних ділянок для спортивно-оздоровчих комплексів та інших об'єктів туристичної інфраструктури.

3. Реалізація комплексу дій для розвитку обсяжного внутрішнього туризму, зокрема спортивно-оздоровчого, що сприятиме формуванню

культури здорового способу життя та підвищенню якості життя громадян України.

4. Розбудова туристичної інфраструктури вздовж напрямків національної мережі міжнародних транспортних коридорів із обов'язковим урахуванням підвищення безпеки туристів.

Розвиток нових напрямків спортивно-оздоровчого туризму, таких як екстремальний, пригодницький, наддалекі вітрильні подорожі та інші, а також проведення комбінованих турів (автомобільних, велосипедних, вітрильних, водних, гірських, мотоциклетних, пішохідних, спелеологічних) використання природних, рекреаційних, історико-культурних і кадрових ресурсів країни сприяє створенню умов не лише для залучення мешканців Західної України до активного туризму. Це також стимулює розвиток міжнародного і закордонного туризму, водночас підштовхуючи загальний розвиток туристичної галузі як високорентабельного сектору економіки України та її інтеграції в глобальний туристичний ринок. [20].

Спортивний туризм вирізняється тим, що розвивається в природному оточенні та потребує відносно невеликих капіталовкладень. У зв'язку з цим він має значні перспективи навіть в умовах економічної кризи. Спортивний туризм виступає важливим елементом загальнодержавної системи фізичної культури та спорту. Його мета — сприяти зміцненню здоров'я, розвивати фізичні, морально-вольові й інтелектуальні здібності через участь у походах різного рівня складності та змаганнях з техніки.

Спортивний туризм відіграє важливу роль у підвищенні соціальної та трудової активності населення, задоволенні їхніх моральних, естетичних і творчих потреб. Він сприяє також розвитку дружніх взаємин між народами та зміцненню миру. Цей напрямок охоплює безліч аспектів, виконуючи спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні та економічні функції. Проте низка факторів досі перешкоджає повному розкриттю його потенціалу в Західній Україні [2].

Попри значний потенціал і соціально-економічну важливість, спортивний туризм в Україні залишається недостатньо розвиненим. Основні труднощі його розвитку зумовлені, перш за все, економічними проблемами країни, а також фактичною відсутністю державної та суспільної підтримки цього напрямку. Недосконалість або відсутність сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, разом із внутрішніми організаційними проблемами, накопиченими останніми роками, також гальмують його розвиток [3].

3.2. Можливості розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Західній Україні

Західна Україна з її багатим ресурсним потенціалом має майже необмежені можливості для організації активного та екстремального відпочинку. Екстремальні розваги поступово стають сучасною конкурентною перевагою для будь-якого туристичного напрямку чи маршруту. У регіоні є безліч варіантів для розвитку таких видів дозвілля, проте наразі вони здебільшого перебувають на етапі перспективного планування.

Обираючи місце для відпочинку, туристи замислюються не лише про відомі локації чи комфорт проживання, але й про те, чим зможуть зайнятися у вільний час і які розваги пропонуються. Особливо молодші вікові групи звертають увагу на можливості не лише для традиційного туризму, а й для активних форм дозвілля. Таким чином, вибір часто залежить не тільки від унікальності природного середовища чи кліматичних умов, а й від активностей, доступних на території.

Попит на екстремальні розваги формується, по-перше, завдяки бажанню туристів урізноманітнити свій відпочинок; по-друге, це завжди елемент новизни; і по-третє, такі активності сприяють зняттю стресу та допомагають виплеснути накопичену енергію, що особливо актуально для людей середнього віку.

Сучасні мандрівники часто надають перевагу подорожам із нотками екстриму. Причини цього можуть бути різними: одні слідуєть модним тенденціям і прагнуть самовираження, інші ж (а таких більшість) шукають способи втекти від повсякденної рутини та отримати дозу адреналіну. Для кожної людини екстрим може мати свій характер: комусь незвично осідлати коня, іншим до душі польоти на легкомоторних літаках; хтось обирає більш ризиковані заняття. Спільним є те, що подібні активності дарують сильні емоції та створюють своєрідний позитивний стрес. Активний відпочинок вважається одним із найефективніших способів зняти напругу й покращити загальний стан [20].

Організація екстремальних турів може здійснюватися приватними підприємцями, невеликими компаніями або спортивними федераціями. Їхніми представниками, які безпосередньо працюють із клієнтурою, можуть виступати готелі, туристичні фірми чи приватні підприємці. Саме так побудована модель цього бізнесу у світі. В Україні туроператорам непросто привертати іноземних туристів через труднощі з функціонуванням готелів, ресторанів та недостатній розвиток сфери розваг, що становить головний виклик.

Багато видів розваг екстремального туризму також є видовищними, що приваблює тих, хто не готовий спробувати екстрим на собі, але залюбки спостерігає за дієм.

Точну кількість туристів, які цікавляться екстремальними розвагами, оцінити складно. Відомо, що в Європі приблизно 30% туристів хоча б раз на тиждень долучаються до джип-сафарі, сплавів на рафтах або подорожей на яхтах. Із економічним розвитком суспільства зростає кількість різновидів відпочинку, включаючи екстремальний, а також число людей, які прагнуть додати у своє дозвілля яскравих і незвичних вражень.

Одним з найпопулярніших варіантів екстремального туризму є польоти на повітряних кулях. Цей вид відпочинку вважається особливо романтичним і захопливим, при цьому є майже безпечним для життя та здоров'я людей.

Проте якщо в багатьох країнах повітроплавання вже приносить суттєві прибутки бізнесменам, то в Західній Україні це лише починає розвиватися. Тут поступово формується усвідомлення такого потенціалу і створюються первинні організаційні потреби.

Повітро-плавання зазвичай належить до числа витратних і дорогих форм дозвілля, подібно до більшості інших видів екстремального туризму. Середня вартість однієї повітряної кулі становить близько \$30 тисяч, половину з яких складає ціна оболонки, розрахованої на 300 годин польоту. Таким чином, під час одного двогодинного польоту амортизується близько \$100 вартості оболонки. Собівартість такого польоту в Західній Україні сягає приблизно \$280. Сьогодні ж цю послугу можна придбати за \$350.

Розвиток бізнесу на повітряних кулях може йти двома шляхами: туристичним і рекламним. Наразі основні прибутки оператори отримують з рекламного напрямку. Вільне повітроплавання в туристичних цілях досі не зайняте і дуже перспективне для інвестицій.

Для розвитку туристичного повітроплавання в Західній Україні створені всі необхідні умови, зокрема природні. Серед найбільш перспективних місць виділяються Карпати та Львів, відомі своєю історичною спадщиною, а також Кам'янець-Подільський, де навіть є можливість здійснювати польоти під мостом. Наразі в Україні налічується лише 20 повітряних куль, тоді як, для порівняння, у Німеччині їх понад 6000, а в Нідерландах – близько 400 [6].

На початкових етапах розвитку повітроплавання в Україні виготовляли невеликі повітряні кулі, що здебільшого застосовувалися в спортивних та туристичних цілях. Однак практика західних країн свідчить про важливість створення більших аеростатів, які могли б вміщувати щонайменше 6-8 осіб. Це дозволяє суттєво знизити вартість польоту — з \$350 за двогодинну екскурсію до приблизно \$100 [3].

За оцінками В. Гардашника, для насолоди туристичними потребами Західної України потрібно щонайменше 170 повітряних куль, тобто в 9 разів

більше, ніж є зараз. Кожен регіон бажано забезпечити власною командою повітроплавців і щонайменше 2-3 аеростатами. Наразі кулі доступні лише у Львові та Кам'янець-Подільському. Необхідно налагодити організаційну роботу, оскільки туристи недостатньо поінформовані про можливість цієї послуги. Зараз можна звернутися лише до Федерації повітроплавання та її філій, адже туристичні компанії ще не поставили цю послугу на регулярну основу. Перший крок повинні зробити турфірми, адже саме вони працюють з клієнтами та продають послуги у комплексі.

Стрибки з парашутом є популярним дозвіллям серед екстремальних туристів, які мають добру фізичну підготовку. Цей вид активного відпочинку, так само як і повітроплавання, наразі лише починає свій розвиток у Західній Україні. Проте, щоб здійснити стрибок з парашутом, необхідно виконати кілька важливих умов: турист повинен бути в хорошому стані здоров'я (люди зі слабкою серцево-судинною системою до участі не допускаються), пройти обов'язковий інструктаж із професійним тренером, а також ознайомитися з правилами поведінки та можливими ризиками під час приземлення [46].

Існують два ключові напрями розвитку парашутного туризму: стрибки для професійних спортсменів та стрибки для любителів або туристів. Пропозиція таких послуг у Західній Україні, особливо для іноземців, може стати дуже привабливою завдяки конкурентним цінам у порівнянні із країнами Західної Європи. Основним джерелом доходу дропзон (майданчиків для стрибків) є стрибки для новачків, зокрема «тандем» (стрибок разом з інструктором), а також стрибки з функцією відеозйомки.

Через високу вартість парашутних послуг доцільно будувати нові дропзони у великих містах із платоспроможним населенням, наприклад, у Львові. Завдяки ціновій перевазі Західна Україна могла б скласти конкуренцію країнам із більш усталеними традиціями парашутного спорту[16].

Головна проблема розвитку парашутного спорту полягає у високих витратах: система парашута коштує 3-5 тисяч доларів (без врахування вартості спорядження), а також у браку кваліфікованих інструкторів, пілотів, літаків, малих аеродромів і полів для приземлення.

Сплави по річках є видом активного відпочинку з елементами спорту. Це спуск річкою на спеціальних плавзасобах (рафтах, байдарках, катамаранах), який має перспективи для розвитку і може стати основою туристичних послуг у Західній Україні. Територія регіону покрита великою кількістю рівнинних і гірських річок, що створює сприятливі умови для водного туризму. Крім того, багаті рекреаційні ресурси й історично-культурна спадщина надають туристам широкий вибір маршрутів.

Для найсміливіших учасників пропонуються спортивні сплави бурхливими гірськими річками Карпат, такими як Черемош, Прут і Тиса. Тривалість таких сплавів коливається від дводенних турів вихідного дня до двох тижнів.

Під впливом західної туристичної культури сплави по річках часто ототожнюють із терміном «рафтинг». Однак рафтинг — лише один із видів сплаву, який проводиться на бурхливих річках із використанням рафтів (надувних човнів). У Західній Україні рафтинг становить приблизно 10% від загального обсягу сплавів, оскільки значно популярніший на зарубіжних курортах. У нашому регіоні для сплавів зазвичай використовуються катамарани та байдарки.

Водний туризм у Західній Україні набуває все більшої популярності. Щороку з'являються нові маршрути для сплавів, проте потенціал залишається реалізованим лише частково — приблизно на 10%. Це відкриває широкі можливості для подальшого розвитку цієї галузі.

Водний туризм потребує значно менших капіталовкладень порівняно з іншими екстремальними видами. Вартість катамарана становить приблизно 600-1000 доларів, а тримісної байдарки — 300-400 доларів. Сплави стали доступними для більшої кількості туристів. Вартість триденного туру, яка

охоплює оренду плавзасобів, туристичного спорядження, харчування, а також екскурсійний супровід і послуги інструкторів, становить від 30 до 50 доларів.

На наш погляд, Українські Карпати та Передкарпаття мають великий потенціал для розвитку екстремального туризму. Для організації сафарі чи фотополювання ідеально підходять такі місця, як національний природний парк "Вижницький", національний природний парк "Гуцульщина" та Карпатський біосферний заповідник. Перспективним напрямком є також розвиток повітроплавання в районі каньйоноподібної долини середньої течії річки Дністер, де відкриваються мальовничі краєвиди історичних пам'яток, зокрема Хотинської та Кам'янець-Подільської фортець.

Західна Україна володіє значними природними умовами та ресурсами, які ідеально підходять для розвитку екстремального туризму. Водночас недостатній рівень туристичної інфраструктури та соціальних стандартів серед місцевого населення обмежує розвиток цього напрямку, через що країна не встигає за сучасними міжнародними тенденціями. Проте, на думку багатьох вітчизняних фахівців, туристичний потенціал у цій галузі значний і може бути ефективно реалізований з подальшим соціально-економічним розвитком держави.

На сьогодні складно визначити загальну кількість видів екстремального туризму, оскільки такі розваги інтегруються у різні сфери людської діяльності. На Західній Україні перспективними є такі види активного відпочинку, як польоти на повітряних кулях, парашутний спорт, спелеологія, різноманітні сафарі та рафтинг.

Організація та проведення екстремальних турів супроводжуються потенційними ризиками для життя та здоров'я їхніх учасників. Однією з ключових проблем у розвитку таких видів відпочинку є забезпечення діяльності висококваліфікованими професіоналами з відповідним досвідом роботи. Доцільним є залучення до цієї сфери колишніх спортсменів та

військовослужбовців, що дозволить мінімізувати ризики, які зазвичай супроводжують будь-який із зазначених видів активності [20].

3.3. Приклади розробки спортивних маршрутів в Західній Україні

«Стежками Закарпаття»

Маршрут: Чернівці – Мукачево – Косино – Бене – Боржава – Ужгород – Перечин – Лумшори – Боржава – Іза – Пилипець – Лінія Арпада – Чернівці.

Програма туру:

Подорож розрахована на зимовий сезон з листопада до березня, протягом 3 днів/2 ночей.

Перший день:

08:00 – виїзд з Чернівців.

Після зустрічі в Чернівцях, пасажери сідають в автобус, і поїздка починається.

12:30 – 15:00 – Мукачево.

Відвідування замку Паланок стане першим пунктом нашої подорожі по Закарпаттю. Мукачівський замок — одне з найвідоміших туристичних місць, приваблює відвідувачів не лише своєю багатою історією та архітектурою, але й масою легенд та міфів, про які місцеві жителі воліють не говорити.



Тут дійсно є про що дізнатися: наприклад, про відважну Ілону Зріні, яка кілька років відважно обороняла замок під час облоги (це підтверджений історичний факт), про загадковий колодязь, виритий у твердій скелі (до сих пір невідомо, як це вдалося), і навіть про примару, що нібито щоночі бродить коридорами замку (дехто запевняє, що бачив це на власні очі). Однозначно, в списку відвіданих місць слід позначити замок Паланок у Мукачеві.

Наступна зупинка – **Косино (15:45–19:15)**. Рекреаційно-оздоровчий комплекс «Косино» неможливо ігнорувати. Щороку тисячі туристів їдуть сюди, щоб насолодитися купанням у термальних водах Закарпаття. Але власники закладу, очевидно, вирішили, що простого купання в басейнах недостатньо захопливо.



Для своїх гостей організатори підготували басейни з «пивом», «вином», «кавою» та «палінкою». Ви матимете нагоду зануритися в кожен із них, а також відвідати численні сауни.

З 20:00 до 21:30 заплановано дегустацію вин у Бене — це обов'язкова частина нашої програми. Нас частуватимуть брати Параски, які є відомими виноробами та лицарями ордену Венцела. Ви дізнаєтеся, як смакує справжнє вино з виноградників Закарпаття.



22:00 Боржава

Розміщення у садибах зеленого туризму, відпочинок і вечеря.



Другий день

Відправлення о ***08:30 до Боржави.***

Сніданок, після якого на вас чекає захоплива екскурсійна програма.

10:00–13:00 Ужгород

Потрапивши до Ужгорода вперше, неможливо не помітити його чарівність.

Це містечко нагадує казкову іграшку зі своїми вузькими вигнутими вуличками та старовинними будинками, що ніби притискаються одне до одного.



Одне залишається незмінним – прогулянки чи екскурсії Ужгородом завжди дарують приємні враження. Особливу атмосферу створює величний і

загадковий замок, а також чарівна набережна з її граціозними липами, яка немов огортає місто тихою романтикою.

13:30–15:30 Перечин

Невід’ємною частиною нашої мандрівки цим дивовижним регіоном буде можливість насолодитися традиційними стравами закарпатської кухні у Перечині. На вас чекає розмаїття смаків: закурена попрігашка, пасоля, шовдарь, печені на вогні кромплі, пікниця, гурка, паланчіта з лекваром та ще багато кулінарних несподіванок.



Перше спецзавдання – з’ясувати, які страви приховані за цими цікавими назвами. Для підняття апетиту та настрою гостей пропонують фірмову сливовицю «Од діда Мішка».

Занурення в атмосферу розпочнеться о ***16:30 і триватиме до 18:15 у Лумшорах.***

Однією з головних родзинок, якими славиться Закарпаття, є купання в чанах, що стало справжньою візитівкою села Лумшори. Місцеві жартома називають це місце столицею чанів, бо саме тут їх розташовано найбільше. Цікаво, що ця традиція має давнє коріння. Ще здавна купання в Лумшорах прирівнювали до відпочинку у таких відомих курортах, як Карлові Вари.



Наші туристи з захопленням розповідають про купання в чанах, нагрітих на відкритому вогні. Ця процедура не тільки екзотична, але й дарує неймовірне задоволення. Уявіть себе: у теплій воді, в колі друзів, розслаблені, без жодних турбот – справжній райський релакс.

О 21:15 відбувається повернення до Боржави. Очікує вечеря та відпочинок у садибах зеленого туризму.

День третій

Програма розпочинається ***о 08:00 з виїзду з Боржави.*** Після сніданку ми виселяємося із садиб та з теплом прощаємося з господарями.

09:30 – 10:00 – зупинка в селі Іза. Це місце, відоме своїми унікальними виробами з лози, завжди приємно дивує туристів. Тут можна знайти не лише традиційні пасхальні кошики, але й витончені меблі, оригінальний посуд, а також дитячі іграшки ручної роботи.



Від такого розмаїття просто важко відірвати погляд.

11:30 – 11:45 Міжгірський перевал

На шляху до Синевирської поляни зупинимось на Міжгірському перевалі для фотосесії. Звідси відкривається казкова панорама карпатських хребтів. Відпочивайте, робіть світлини та насолоджуйтесь неповторною красою гір!



13:00 – 16:00 Синевирська Поляна

Тур по Закарпаттю був би не повним без відвідування озера Синевир. Воно виникло понад 10 тисяч років тому, коли гірські масиви перегородили шлях стрімким річковим потокам, утворивши мальовниче озеро. Зараз це територія заповідника, яка зачаровує своєю неймовірною красою природи.



Тут легко можна спостерігати величезні дерева, обхопити стовбури яких не змогли б навіть декілька людей. Озеро прозоре, мов гірська сльоза, і буквально вирує від риби. Не злякані людиною водні мешканці часто самі вистрибують на поверхню, очікуючи частування, які привезли їм туристи. Тож приємного вам відпочинку на Синевирі! Не забудьте знайти час, аби послухати місцеві легенди.

17:45 – 19:00. Пилипець.

Фінальним акцентом стане дзвінке дзюрчання водоспаду Шипіт, розташованого неподалік села Пилипець. З висоти 15 метрів він направляє свої гірські потоки в долину, зачаровуючи своєю красою.



Водоспад ніби розповідає історію нерівного кохання Марічки та Іванка, яка завершилася трагічно. Чи це правда, чи лише легенда — важко сказати. Прислухайтеся, можливо, почуєте тихий шепіт Марічки до Іванка.

Повернення до Чернівців заплановане приблизно на 23:30.

Примітка: туристам, які не з Чернівців, рекомендуємо брати квитки на потяг у зворотному напрямку після 23:30.

Проживання: щоб ви могли відчутти себе максимально комфортно та насолодитися яскравим колоритом Закарпаття, пропонуємо розміщення у приватних садибах зеленого туризму. До ваших послуг 2- і 3-місні кімнати з блоковими виходами.

Розрахунок туристичної путівки:

Основна вартість туру становить 2500 грн з кожного учасника. У цю ціну входить:

- транспортування комфортним автобусом,
- ночівля в садибах зеленого туризму (2 ночі),
- екскурсійний супровід під час дороги та на місцях відвідування,
- забезпечення страхування на період подорожі.

Додаткові витрати:

Харчування, квитки на вхід до туристичних об'єктів, проїзд залізницею до Чернівців і назад для жителів інших міст, відпочинок у чанах та термальному басейні.

Вартість основних входних квитків:

- «Купання в чанах» (Лумшори):

дорослі – 200 грн, діти до 12 років – 100 грн.

- «Замок в Ужгороді»:

дорослі – 100 грн, студенти – 70 грн, діти – 50 грн.

- «Термальний басейн у Косино» (мінімальний пакет на 3 години):

дорослі – 700 грн, інваліди I групи – 300 грн, діти до 1,5 м зросту – безкоштовно, учасники АТО – 400 грн, оренда шафи для речей – 100 грн (шафа може використовуватися кількома людьми).

- «Замок Паланок»:

дорослі – 150 грн, діти до 14 років – 80 грн, пільговий тариф – 100 грн.

- «Дегустація вина»:

дорослі – 300 грн, ті, хто не дегустує, – 100 грн.

- «Водоспад Шипіт»:

дорослі – 30 грн, діти – 10 грн.

- «Канатно-крісельна дорога на гору Гимба»:

дорослі – 100 грн, діти до 10 років – 40 грн.

- «Лінія Арпада»:

дорослі – 100 грн, діти – 50 грн.

Під час туру також пропонуємо насолодитися стравами Закарпатської кухні — це чудова можливість скуштувати місцеві національні делікатеси.

<i>День перший</i>		
Зустріч у Чернівцях, посадка в автобус, виїзд.	Чернівці	Виїзд о 08:00
Запрошуємо насолодитися обідом із традиційними стравами закарпатської	Мукачево	12:30 – 15:00

кухні.		
На кордоні з Угорщиною, у 200-літньому дубовому лісі, у новозбудованому центрі відпочинку та оздоровлення Косино ви знайдете термальний басейн з мінеральною водою, прісноводний басейн з водним баром, дитячий басейн, водні атракціони, королівський зал, чайну, евкаліптову, трав'яну та угорську сауни, римські лазні, турецькі лазні, соляні ями, крижані печери та все необхідне для справжній відпочинок.	Косино	15:45 – 19:15
Недалеко від Берегова запрошуємо скуштувати натуральні вина у старовинному винному погребі. Приватні винороби брати Палаші були нагороджені орденом Святого Вацлава. Це означає, що їхні вина найкращі на Закарпатті. Вони проводитимуть дегустації закарпатських вин у власному, унікальному в галузі, винному погребі.	Бене	20:00 – 21:30
Щоб краще відчувати звичаї Закарпаття, поспілкуватися з етнічними угорцями, скуштувати їхню домашню кухню, відчувати гостинність місцевих мешканців та	Боржава	Поселення о 22:00

відчути себе як вдома, щиро запрошуємо зупинитись у Садибі зеленого туризму в селі Боржава. На кожній віллі пропонуються комфортабельні дво- і тримісні номери з усіма зручностями.		
<i>Другий день</i>		
Після сніданку виїзд на огляд визначних пам'яток.	Боржава	Виїзд о 08:30
Столиця Закарпаття зачарує вас своєю теплою атмосферою. Місто є сумішню словацької, угорської, чеської, єврейської та української культур, і ви будете вражені його архітектурним, релігійним і культурним розмаїттям. Уздовж набережної річки Уж, найдовша в Європі липова алея зачарує своєю спокійною атмосферою. А величний старовинний замок залишить у вас романтичні спогади.	Ужгород	10:00 – 13:00
Запрошуємо на кулінарну подорож смаколиками Закарпаття. Ми пропонуємо Вам унікальну можливість спробувати смаколики Закарпаття. Скуштувати багату різноманітність закарпатської-кухні. Ви спробуєте 15 смачних страв, та узвар із фруктів «Од діда Мішка».	Перечин	13:30 – 15:30

Відчуєте смаки та аромати національної кухні народів, які проживають.		
Купання в чанах на повільному вогні – прийде до смаку учасникам туру. У воду додають висушені трави, що надають їй особливих властивостей. Купання чергується з прохолодними зануреннями у гірську річку, створюючи контраст, який дарує яскраві емоції та сприяє відновленню енергії і зміцненню організму.	Лумшори	16:30 – 18:15
Повернення до садиб зеленого туризму, вечеря, відпочинок.	Боржава	Повернення 0 21:15
<i>День третій</i>		
Виселяємося із садиби, снідаємо.	Боржава	Виїзд о 08:30
Столиця лозоплетіння України запрошує від справжніх майстрів придбати дуже гарні та вишукані вироби з лози.	Іза	11:30 – 13:30
Біля підніжжі гори Гимба знаходиться один з найкращих, найвідоміших водоспадів України Шипіт. З висоти 15 метрів вода спадає кількома каскадами, створюючи незабутні враження для кожного відвідувача.	Пилипець	13:30 – 16:30
Ми також запрошуємо відвідати найбільший бункер часів Другої	Лінія Арпада	17:30 – 18:30

світової війни в Карпатах, який чудово зберігся донині. Його будівництво оточене легендами та загадками. Доступ до бункера можливий лише у супроводі екскурсовода.		
Повернення до Чернівців		23:30

** – Зазначені години можуть змінюватися залежно від стану доріг, погодних умов та водія, який нас супроводжує.*

ВИСНОВКИ

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання певної відстані або маршруту активним способом, що ґрунтується на власних фізичних і вольових зусиллях. Саме такий динамічний рух у зоні з чистою або відносно чистою екологією, доповнений чарівними краєвидами, сприяє досягненню значного оздоровчого ефекту. Постійна активність у комфортному для кожного темпі поступово викликає відчуття ейфорії, яке часто описують як "м'язове щастя". Якщо ж ця активність поєднується з гармонією природи й мальовничими ландшафтами, користь для здоров'я тільки посилюється. Такий формат відпочинку допомагає не лише зміцнити тіло, а й досягти внутрішньої рівноваги.

Західна Україна ідеально поєднує гірські й лісові пейзажі. Швидкоплинні річки, прозорі озера, пологі схили гір, сонячні полонини та багата історична спадщина здатні задовольнити інтереси найвибагливіших мандрівників. У Карпатах доступні маршрути різного рівня складності — від легких до III категорії. Цей регіон вирізняється значними перепадами висот, кам'янистими рельєфами, складними орієнтирами та водними перешкодами.

Українські Карпати належать до середньовисотних гір, висоти яких не сягають снігової лінії, а сучасні льодовики відсутні. Значна частина вершин знаходиться на висоті менше 2000 метрів за винятком Чорногірського масиву, велика частина якого утворює головний вододіл регіону. У цьому масиві знаходяться кілька вершин висотою понад 2000 метрів, включно з найвищою точкою українських Карпат — горою Говерла (2061 м). У льодовиковий період снігова лінія тут пролягала на висоті 1450–1550 метрів. Зараз свідченням цих часів є льодовикові форми рельєфу, що збереглися на найвищих масивах: Чорногорі, Полонинському хребті, Рахівських горах і Чивчинах.

Найкращим періодом для піших походів у Карпатах вважається час із другої половини травня до кінця жовтня. Проте варто враховувати погодні

особливості. У травні в районі високогір'я ще можуть залишатися снігові масиви, а в жовтні ночі стають відчутно прохолодними. Найцікавіші маршрути зазвичай прокладаються уздовж гірських хребтів. До прикладу, маршрут III категорії складності охоплює треки через хребти Чорногори, Горганів і Свидовця.

Плануючи подорож Карпатами, необхідно враховувати, що частина територій є природоохоронними зонами. Серед них — Карпатський біосферний заповідник, Карпатський і Синевирський національні природні парки та численні ландшафтні заказники. Для доступу до таких ділянок слід отримати дозвіл і дотримуватися встановлених правил поведінки.

Найбільш популярним видом спортивного туризму за кількістю походів є пішохідний з 421 походом. На другому місці розташувався водний туризм із 320 походами. Третє місце займає гірський туризм, кількість походів якого становить 282. Велосипедний туризм знаходиться на четвертій позиції з 101 походом, тоді як спелеотуризм посідав п'яте місце з 87 походами. Шостий за популярністю є лижний туризм із 65 походами, а на сьомому місці — вітрильний туризм з 60 походами.

Західна Україна, завдяки своєму природному потенціалу, має майже необмежені можливості для організації активного та екстремального відпочинку. Екстремальні розваги стають новою конкурентною перевагою будь-якого туристичного об'єкта або маршруту. У цьому регіоні є значний простір для розвитку таких напрямків.

Вибираючи місце для відпочинку, туристи звертають увагу не лише на відомі пам'ятки чи зручності, а й на можливості для проведення активного дозвілля. Особливо для молодших вікових груп важливою є наявність розваг та активностей, які доповнюють визначні об'єкти й особливості місцевого клімату.

Водний туризм в Західній Україні набуває все більшої популярності, щороку з'являються нові маршрути для сплавів. Проте потенціал у цьому напрямку використовується поки що лише на 10%. У регіону є широкі

можливості для зростання, адже водний туризм потребує значно менших інвестицій порівняно з іншими видами екстремального відпочинку. Наприклад, вартість катамарана становить \$600–1000, а тримісної байдарки – \$300–400. Сплави як туристична послуга є доступними для багатьох, адже триденна подорож із прокатом спорядження, харчуванням та супроводом інструктора коштує лише \$30–50.

Перспективними районами для розвитку екстремального туризму є Українські Карпати та Передкарпаття. Повітроплавання може розвиватися в каньйоноподібній долині середньої течії річки Дністер, яка відкриває мальовничі краєвиди історичних пам'яток Хотинської та Кам'янець-Подільської фортець.

Головними завданнями спортивно-рекреаційного туризму є зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, запобігання захворюванням, забезпечення якісного відпочинку для людей різних професій та віку, підтримка високого рівня працездатності та сприяння активному і творчому довголіттю.

Для організації туризму територія повинна мати природні та лікувальні ресурси. На території Західної України є значна кількість таких природних ресурсів. Завдяки цьому пішохідний, водний та велосипедний види туризму виступають ефективними засобами рекреації для сучасного туриста та володіють значним потенціалом на сучасному туристичному ринку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / О.О.Бейдик. – К.: КНУ. 2001. – 397 с.
3. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. - Львів: НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с.
4. Булашев А.Я. Спортивний туризм. / А.Я. Булашев, М.В. Тонкошкур. - Харків: ХДАФК, 2009. - 120 с.
5. Вацеба О. Нариси з історії західно-українського спортивного руху / Оксана Вацеба. - Львів, 1994. - 264 с.
6. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 304 с.
7. Гриньова Т. І. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11–12 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково–спортивний вісник. – 2012. – №2. – С.13–16.
8. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.
9. Грішнова О.А. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку / О.А. Грішнова // Матеріали доповідей учасників другої науково-практичної конференції «Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою» (15-16 вересня 2006 року, Бердянськ). - Бердянськ: АУІТ «АРІУ», 2006. - 245 с.

10. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо–спортивного туризму / В. Д. Дехтяр. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
11. Діагностика та багатопоказниковий аналіз туристичного потенціалу Карпатського регіону для потреб територіального планування [Ю.Зінько, Ю.Занько, Р.Лозинський, М.Мальська, Р.Щецинський] / Матеріали міжнародного наукового семінару «Львівська суспільно-географічна школа у національному і європейському вимірах» – Львів: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2005. – 380 с.
12. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2-ге вид., перероб та допов. – К. : «Альтерпрес», 2008. – 280 с.
13. Закон України «Про туризм». - Київ: Відомості Верховної Ради України, 2001. - №32.
14. Іванух Р., Жученко В. Стратегічні проблеми розвитку рекреаційнотуристичного комплексу України // Економіка України, 2005, №1. – 67 с.
15. Інформаційні матеріали щодо стану розвитку спортивного туризму в Україні // Матеріали засідання та проекти документів. – Чернівці: Б. в., 2007.– С. 8.
16. Карманний справочник туриста / автор-составитель Штюмер Ю.А. - 2-е изд. с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.
17. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні Чернівці: Книги ХХІ, 2003. — 300 с.
18. Кирилюк Л. М. Нові (нетрадиційні) види туризму України / Кирилюк Л. М. // Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія: Географія. – Вінниця, 2008. – Вип. 17. – С. 191–195.
19. Костриця М. М. Сільський туризм: теорія, методологія, практика (етноісторичний туристичний кластер «Древлянська земля»). – Житомир : ЖДТУ, 2006. – 196 с.

20. Культура досуга / В.М. Пича, И.В. Бестужев-Лада, В.М. Димов и др. - Киев, 1990. - С.8-15.
21. Масляк П. О. Рекреаційна географія: навч. посіб. / П. О. Масляк. – К.: Знання, 2008. – 343 с.
22. Москалец Т.В. Туризм, як рекреаційний потенціал країни / Т.В. Москалец // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. - 2012. - Вип.98. - С.262-266.
23. Науменко Г. П. Система потреб людини та туризм // Туристичнокраєзнавчі дослідження. – К., 2005. – Вип. 6. – С.3–199.
24. Пазенюк В.С. Філософія туризму: навчальний посібник / Пазенюк В.С, Федорченко В.К. - К.: Кондор, 2004. - 268 с.
25. Печери України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://speleo.land.kiev.ua/>
26. Пташина Е. В. Розвиток спортивного туризму в Україні [Електронний ресурс] / Е. В. Пташина, В. К. Назаренко. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2012/Sport/2_123337.doc.
27. Рада з туризму Карпатського регіону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.tourism-carpathian>.
28. Розвиток туристичного бізнесу регіону: Навч. посібник / За ред. Школи І.М. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2007. – 292 с.
29. Рутинський М.Й. Туристичний комплекс Карпатського регіону України: Навчальний посібник / М.Й.Рутинський, О.В.Стецюк. – Чернівці: Книги ХХІ, 2008. – 440 с.
30. Сергеев В. Л. Туризм и здоровья / В. Л. Сергеев. – М. : Профиздат, 1987. – 98 с.
31. Соколов В. А. Спортивний туризм в Україні на сучасному етапі / В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // Туризм на порозі ХХІ століття: освіта, культура, екологія: матеріали Міжнародної науково–практичної конференції (18–20 жовтня 2007 р., м. Київ). – К. : Вид-во «КІТЕП», 2007. – 268 с.

32. Статистичний щорічник Волинь-2024 / За ред. М.І. Мотиль. – Луцьк, 2025. – 560 с.
33. Статистичний щорічник Івано-Франківської області за 2024 рік / За ред. М.М. Колімбровського. – Івано-Франківськ, 2025. – 514 с.
34. Статистичний щорічник Закарпаття за 2024 рік / За ред. Г.Д. Гриник. – Ужгород, 2025. – 479 с.
35. Статистичний щорічник: Львівська область за 2024 рік / За ред. С.О. Матковського. – Львів, 2025. Частина 1. – 365 с.
36. Статистичний щорічник Рівненської області за 2024 рік / За ред. Ю.В. Мороза. – Рівне, 2025. – 547 с.
37. Статистичний щорічник Тернопільської області за 2024 рік / За ред. В.Г. Кирича. – Тернопіль, 2025. – 471 с.
38. Статистичний щорічник Хмельницької області за 2024 рік / За ред. В.В. Скальського. – Тернопіль, 2025. – 471 с.
39. Статистичний щорічник Чернівецької області за 2024 рік. / Державний комітет статистики України, Головне управління статистики у Чернівецькій області. – Чернівці, 2025 – 500 с.
40. Туристичний форум [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.doroga.ua/>
41. Федорів О. Я. Гірськолижний туризм в Україні. Путівник / О. Я. Федорів 2008. – 106–110 с.
42. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні: навч. посіб. / В. К. Федорченко, Т. А. Дворова. – К.: Вища шк., 2002. – 195 с.
43. Цибух В. І. Роль та значення спортивного туризму в соціально–економічному розвитку регіонів / В. І. Цибух // Вісник Чернівецького торговельно–економічного інституту. Економічні науки. – 2015. – Вип.2. – С.104–109.
44. ЦМКК Федерації спортивного туризму України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.cmkk.com.ua/>

45. Чорненька Н.В. Організація туристичної індустрії: Навчальний посібник / Н.В.Чорненька. – К.: Атіка, 2006. – 264 с.
46. Школа І.М. та ін. Менеджмент туристичної індустрії: Навчальний посібник. — Чернівці: ЧТЕІ КНЕУ, 2003. — 662 с.
47. Щур Ю. В. Спортивно—оздоровчий туризм: навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.
48. www.fstu.org.ua/ - Офіційний сайт Федерації спортивного туризму України.

ДОДАТКИ

Додаток А



Карто-схема гірськолижних трас ГК «Яблуницький перевал»

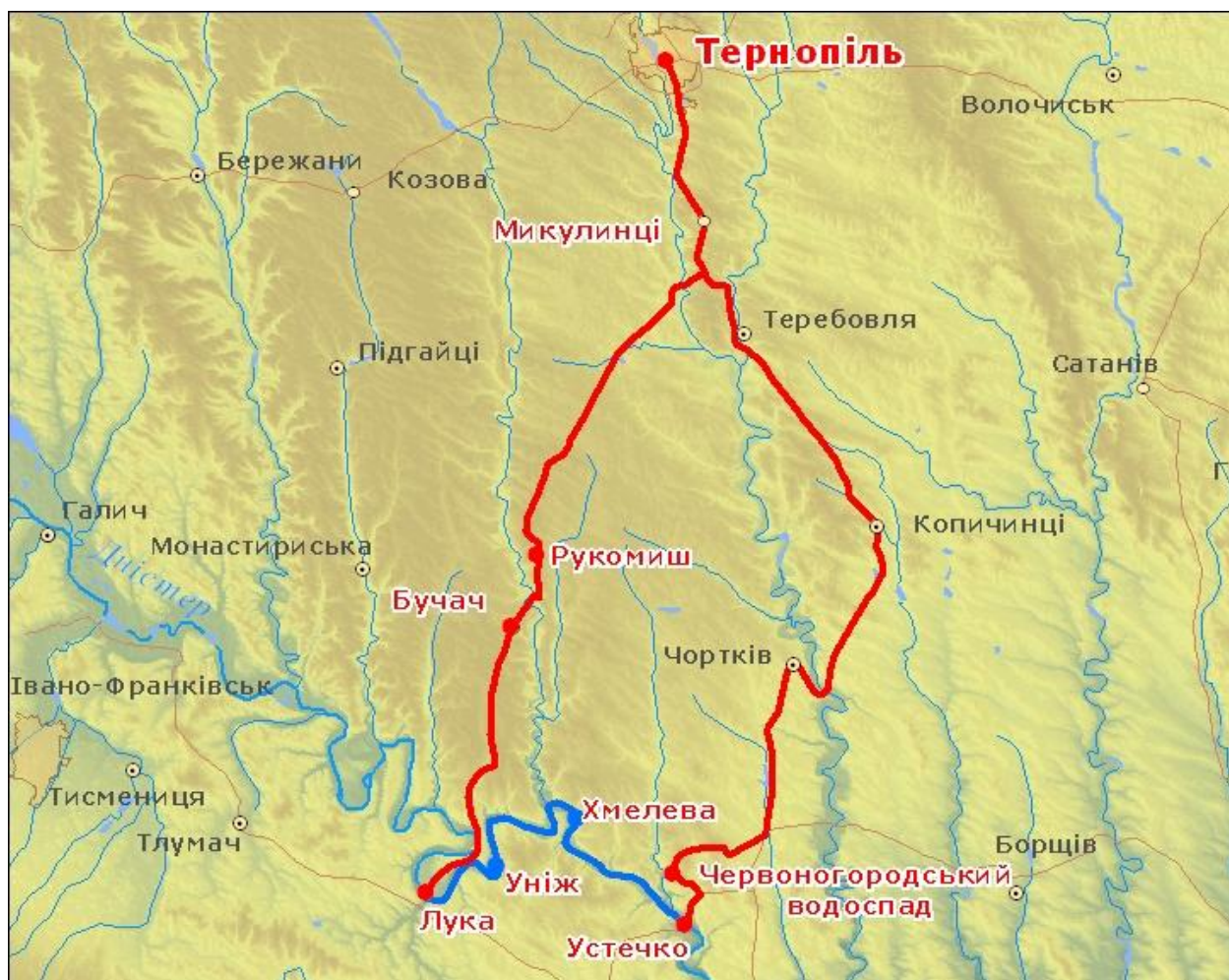


Карто-схема гірськолижних трас ГК Драгобрат

Додаток В



Карто-схема гірськолижних трас ГК Мигово

Додаток Г*Карто-схема сплавів по р. Дністер*

Додаток Д



Карто-схема сплавів по р. Чорний Черемош