

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Університет Жирони (Іспанія)  
Університет Орадя (Румунія)  
Талліннський університет (Естонія)  
КЗ «Харківська обласна станція юних туристів»

# **РЕГІОН - 2019:**

## **СТРАТЕГІЯ ОПТИМАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

### **МАТЕРІАЛИ**

#### **МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(м. Харків, 16 – 17 жовтня 2019 р.)

Харків  
2019

**Редакційна колегія:** Л.М. Немиць, д. геогр. н., проф. (голова редакційної колегії); П. Беднар, PhD, доц.; Н. Елізбарашвілі, д. геогр. н., проф.; Д. Карачоні, PhD, наук. співроб.; С.В. Костріков, д. геогр. н., проф.; К.В. Мезенцев, д. геогр. н., проф.; Ч. Морар, PhD, доц.; К.А. Немиць, д. геогр. н., проф.; Я.Б. Олійник, д. екон. н., проф., акад. АПН України; І.О. Пилипенко, д. геогр. н., доц.; Г.П. Підгрушний, д. геогр. н., ст. наук. співроб.; М. Рейманн, PhD, доц.; С. Станайтіс, д. соц. н., проф.; Дж.В. Субірос, PhD, доц.

**Адреса редакційної колегії:** Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, к. 3-62, тел. +38(057) 707-52-74, e-mail: conference.region@gmail.com.

*Затверджено до друку рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (протокол № 9 від 30.09.2019 р.).*

*Зареєстровано у державній науковій установі «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» (Посвідчення № 601 від 18 грудня 2018 р.).*

Регіон – 2019: стратегія оптимального розвитку: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 16 – 17 жовтня 2019 р.). – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2019. – 276 с.

Тексти представлено у авторській редакції. Автори несуть повну відповідальність за зміст доповідей, а також добір, точність наведених фактів, цитат, власних імен та інших відомостей.

Матеріали пройшли внутрішнє рецензування.

## ЗМІСТ

### ПЛЕНАРНІ ДОПОВІДІ

<i>Bednář P., Danko L.</i> REGIONAL SMART SPECIALISATION AND MAPPING CREATIVE INDUSTRIES CLUSTERS IN SLOVAKIA.....	10
<i>Niemets K., Niemets L., Sehida K., Kliuchko L., Telebienieva I.</i> SOME ISSUES OF THE METHODOLOGICAL STATUS OF HUMAN GEOGRAPHY IN THE CONTEXT OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH.....	17
<i>Smékalová L.</i> EUROPEAN UNION ASSISTANCE TO UKRAINE: CASE OF HUNGARY-SLOVAKIA-ROMANIA-UKRAINE ENPI CROSS-BORDER COOPERATION PROGRAMME 2007-2013.....	23
<i>Дудник І.М., Борисюк О.А.</i> РЕГІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ: МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	26
<i>Коломієць Г.М., Меленцова О.В., Гузненков Ю.Г., Дідорчук І.Л.</i> ВЗАЄМОДІЯ РЕГІОНАЛЬНИХ КЛАСТЕРІВ ІТ ТА ПОСЛУГ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ВЕКТОР РОЗВИТКУ SMART CITY.....	29
<i>Костріков С.В., Васильєв В.В., Пудло Р.А., Бубнов Д.Є.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ МІСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА ЧЕРЕЗ ЙОГО ВІДТВОРЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ОБРОБКИ ЛІДАР-ДАНИХ.....	34
<i>Кузишин А.В.</i> ЗМІНИ ЕЛЕКТОРАЛЬНОГО ПОЛЯ В МЕЖАХ УКРАЇНИ (СУСПІЛЬНО-ГЕОГРАФІЧНИЙ АНАЛІЗ).....	38
<i>Тучапєць А.А., Божук Т.І.</i> МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-ТУРІВ.....	42

### СЕКЦІЯ 1

#### МЕТОДОЛОГІЯ РЕГІОНАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

<i>Лохвунова М.</i> IMPLEMENTATION OF FOREIGN MIGRATION THEORIES TO THE STUDY OF FORCED MIGRATIONS OF THE REGIONAL LEVEL.....	46
<i>Гарашук О.В., Куценко В.І.</i> СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ – ВАЖЛИВОГО ЧИННИКА СТАЛОГО РОЗВИТКУ РЕГІОНУ.....	50

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-ТУРІВ

А.А. Тучапєць<sup>1</sup>, Т.І. Божук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>AnastasiiaTuchapets@gmail.com, <sup>2</sup>tbozhuk@gmail.com

<sup>1</sup>Львівський інститут економіки і туризму, м. Львів, Україна

<sup>2</sup>Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира

Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

*The main stages of the tour formation are determined. The features of each stage of the tour formation are described. The features of organization of fitness tour, their difference from other types of tours are determined. The advantages of organizing a fitness tour for the future are summarized.*

**Key words.** Stages of tour forming, fitness tour, features of a fitness tour.

Формування турів здійснюється туроператорами та є складним відповідальним процесом. Щоб сформувати фітнес-тур потрібно знати загальні принципи та методологію розробки класичного туру, після чого потрібно виокремити особливості фітнес-туру.

Згідно з Любіцевою О.О. виділено наступні етапи розробки туру:

1. Вибір пунктів маршруту;
2. Ієрархізація пунктів маршруту;
3. Вибір початкового та кінцевого пунктів маршруту;
4. Розробка схеми маршруту;
5. Оптимізація маршруту;
6. Розробка програми туру;
7. Організаційно-технічні заходи з забезпечення туру;
8. Розрахунок вартості туру;
9. Підготовка документації для реалізації туру [2].

Дані етапи є ключовими для розробки туру та адаптовані до сучасних вимог, умов та видів туризму. Проте, існує різниця між розробкою звичного для неспеціалізованих туроператорів туру та фітнес-туру. Культурно-пізнавальні, пригодницькі, пляжно-купальні та інші тури включають в себе відвідування декількох туристичних об'єктів або одного відомого, акцентується увага на впізнаваності туристичної дестинації та її популярності, обираються зазвичай місця масового туризму з добре налагодженою туристичною інфраструктурою, пропонуються екскурсії типові та найбільш відвідувані туристичними групами, обираються заклади розміщення та харчування поблизу туристичних об'єктів, не береться до уваги екологічність, вплив на територію, проблеми збалансованого природокористування, соціальні особливості тощо [1]. Мета класичних турів полягає у тому, щоб турист відвідав відомі на весь світ місця (як правило, місця масового туризму), забезпечити насичену програму завдяки типовим екскурсіям, здешевити вартість туру завдяки співпраці з постійними постачальниками послуг (в основному послуги розміщення, харчування та

екскурсійне обслуговування), залучити велику кількість клієнтів та працювати по стандартному розробленому маршруті.

Організуючи фітнес-тур, акцент робиться на таких особливостях:

1. Уникати об'єктів масового туризму.
2. Обирати унікальні екологічно чисті та маловідомі чи малозалучені у туристичну сферу дестинації.
3. Не заповнювати програму туру типовими екскурсіями, залучити такі екскурсії, які націлені на покращення стану здоров'я.
4. Програма туру передбачає щоденні різноманітні тренування націлені на вихідну мету туриста (схуднення, набір м'язової маси, підтримка фізичного стану, покращення загального здоров'я, боротьба зі стресом та депресією тощо).
5. Розміщення у спеціалізованих закладах (фітнес-готелях, приватних зелених садибах з можливістю проведення різноманітних тренувань).
6. Перебування у мальовничих місцевостях серед природи (тренування на свіжому повітрі є кориснішими, ніж у залах; тренування та проживання серед природи знижує рівень стресу та бореться з депресією, покращує сон).
7. Харчування узгоджується з дієтологом-нутриціологом та включає продукти місцевого вирощування, екологічно чисті та корисні для організму.
8. Підтримка сталого туризму.
9. Забезпечення збалансованого природокористування.
10. Організація туру для невеликої групи туристів (до 20 осіб).
11. Акцент на індивідуальному підході (індивідуальна програма тренування, харчування, додаткових послуг).
12. Супровід групи складається з керівника групи, тренера, лікаря, якщо готель немає у штаті лікаря.
13. Необхідність пошуку нових територій та закладів для організації фітнес-туру, оскільки значну роль відіграє сезонність, постійний попит на нову та невідому дестинацію, зміна спеціалізації фітнес-туру, зміна потреб туристів тощо.
14. Постійна зміна або корегування програми туру. Цю особливість неможливо уникнути, адже кожного разу у фітнес-тур вирушають люди різного віку, статі, способу життя, стану здоров'я, роду зайнятості, фізіологічних особливостей тощо. Ці та інші деталі про туриста впливають на вибір тренувань, їхню кількість та тривалість, план тренування та харчування, а також вибір додаткових заходів (екскурсій, майстер-класів, лекцій тощо).

Дотримуючись вище наведених особливостей, розробляється фітнес-тур згідно з етапами для розробки типового туру. Проте, пунктів на маршруті залучається значно менше (від 1 до 3); програма туру наповнюється значною кількістю не екскурсій, а тренувань; засобів для організації фітнес-туру є більше, ніж в іншому турі; вартість туру є вищою, оскільки обираються спеціалізовані заклади розміщення з необхідною інфраструктурою,

залучаються до роботи тренери, лікарі, дієтологи-нутриціологи, розробляються програми тренування та харчування спеціально підібрані для туриста, враховуючи особливості його стану здоров'я та цілі подорожі; здійснюється моніторинг територій для вибору необхідної туристичної дестинації, яка підходила б під вимоги та особливості організації фітнес-туру [3].

Найбільш відповідальним етапом створення фітнес-туру є розробка програми туру, адже потрібно врахувати дестинацію, інфраструктуру, дотримуватися принципів збалансованого природокористування, враховувати вік, стать, фізичну підготовку, стан здоров'я туристів. Важливу роль відіграє спеціалізація фітнес-туру і згідно з нею необхідно створити графік щоденних тренувань, спершу порадившись з тренером, адже важливо досягнути результату для туристів, а не виснажити їх. Тренер та розробник програми туру повинен знати який вид тренувань краще давати зранку, а який впродовж дня і ввечері; на чому акцентувати свою увагу з роботою туристів різних соматотипів; отримати вихідні дані про туриста (у багатьох людей є різні проблеми зі здоров'ям, про які тренер та розробник програми туру повинен обов'язково знати, щоб не допустити погіршення стану здоров'я); згідно з вихідною інформацією про туристів обрати види тренувань, їх кількість, тривалість, різноманітність та інтенсивність. Більш того, акцент потрібно зробити на харчуванні, яке обумовлюється з дієтологом-нутриціологом та поварем. Під час фітнес-туру планується значна кількість тренувань, організм потребує енергії, яка повинна надходити виключно з корисних продуктів. Важливо знати які продукти потрібно вживати на сніданок, обід, вечерю та перекуси, які продукти можна їсти до та після обіду, які з них є більш калорійні та менш калорійні, які варто споживати до та після тренувань, знати вітамінний та мінеральний склад продуктів, їхні показання та протипоказання. Ці та інші особливості харчування є важливими для нормального функціонування організму кожного туриста, який тренується.

Отже, при розробці фітнес-туру важливо дотримуватись ряду особливостей, адже фітнес-тур значно відрізняється від інших видів турів, проте, етапи для розробки туру є універсальними. Послідовно дотримуючись усіх етапів розробки, слідуючи всім вимогам та особливостям організації фітнес-туру, слідкуючи за трендами у галузі фітнесу, здоров'я та краси, дослухаючись до потреб, вимог та побажань цільової аудиторії, розробляються якісні та популярні спеціалізовані фітнес-тури, що дають змогу збільшити асортимент послуг на туристичному ринку, залучаються клієнти, для яких такий вид відпочинку є стилем життя, таким чином задовільняються потреби цільової аудиторії, збільшується чисельність цільової аудиторії, з'являється можливість розвитку та розширення не лише спеціалізованих туроператорів, а й суміжних підприємств, для прикладу, фітнес-готелів та спортивно-оздоровчих комплексів, популяризується здоровий спосіб життя, активні подорожі, економиться час на мандрівках та заходах щодо покращення загального стану здоров'я завдяки комплексному підходу. Тому, розробка фітнес-турів є клопітким та відповідальним процесом, що вимагає залучення до розробки

сеціалістів у сфері здоров'я та фітнесу, проте, з кожним роком стає все більш популярним завдяки постійній варіації тренувань, програм харчування, різних тренерів, унікальності та комплексності.

***Список використаних джерел:***

1. K. Cordes.(2002). Applications in recreation and leisure for today and the future. Retrieved from <https://www.sagamorepub.com/sites/default/files/2018-07/applicationsinrecli.pdf> [in English].
2. Lyubitseva, O.O. (2003). *Metodyka Rozrobky Turiv* [Method of development of tours]. Kyiv: Alterpress, 104 [in Ukrainian].
3. Pangelov, B.P., Zaruba, O.V.(2018). *Fitnes turizm yak riznovyd sportyvno-ozdorovchoho servisu* [Fitness tourism as a variety of sports and health services]. *Molodyy vchenyy №4.2(56.2)* — *Young scientist №4.2(56.2)*, 184-187 [in Ukrainian].