



Фізична культура і спорт

УДК 796.035.034.2:338.48-52(477)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20059626>

**Моделі організації фітнес-турів: теоретико-методологічний аналіз та
перспективи імплементації в Україні**

Мартин Петро

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
м. Київ, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна,

е-mail: martyn.petro@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3711-6484>

Садовський Олексій

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
м. Київ, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна,

е-mail: sadovskyi.oleksii@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9687-9512>

Кузнєцов Валерій

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9350-7414>

е-mail: kuznietsov.valerii@kneu.edu.ua

Парасочка Сергій

викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,



вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150 Україна

ORCID ID: <http://orcid.org/0009-0002-1882-9549>

e-mail: sparasochka@uni-sport.edu.ua

Петрусенко Анна

студентка кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, Київ, 03150, Україна

e-mail: apetrusenko69@gmail.com

Прийнято: 11.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

Анотація. Вступ. У сучасних умовах глобалізації та зростання попиту на здоровий спосіб життя фітнес-тури набувають значущості як інноваційна форма оздоровчо-рекреаційної діяльності. Вони поєднують рухову активність, відновлення та освітні компоненти, сприяючи формуванню стійких здоров'язберезливих практик. Водночас в Україні цей напрям перебуває на етапі становлення, що зумовлює необхідність теоретико-методологічного осмислення моделей їх організації та адаптації до сучасних соціально-економічних умов. **Мета.** Здійснити теоретико-методологічний аналіз моделей організації фітнес-турів та обґрунтувати перспективи їх імплементації в Україні. **Матеріали та методи.** Використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури; порівняльний аналіз міжнародних і українських підходів; структурно-функціональний аналіз; метод моделювання; метод екстраполяції для прогнозування розвитку фітнес-туризму в Україні. **Результати.** Встановлено, що у світовій практиці сформувалися чотири провідні моделі організації фітнес-турів: азійська (інтенсивна трансформація), європейська (wellness та рекреація), північноамериканська (результативність і технологізація) та латиноамериканська (емоційно-орієнтоване відновлення). Визначено їхні ключові організаційно-методичні особливості та цільові



аудиторії. Обґрунтовано, що в Україні формується власна модель, орієнтована на психофізичне відновлення, подолання стресу та активізацію внутрішнього туризму в умовах воєнного стану. Виявлено перспективність використання природно-рекреаційного потенціалу регіонів (Карпати, озерні та курортні зони) та інтеграції мультидисциплінарного супроводу. **Висновки.** Доведено доцільність впровадження в Україні гібридної моделі фітнес-турів, що поєднує інтенсивність, мотиваційні механізми та комфортно-рекреаційні компоненти. Ефективність її реалізації залежить від стандартизації програм, розвитку інфраструктури, підготовки фахівців і врахування безпекових умов.

Ключові слова: фітнес-тури, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, wellness-туризм, організаційні моделі, здоров'я, фізична рекреація.

Fitness Tour Organizational Models: Theoretical and Methodological Analysis and Implementation Prospects in Ukraine

Petro Martyn

PhD in Physical Education and Sport, associate professor,
associate professor of the Department of Physical Education
National University of Economics named after Vadym Hetman,
Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine

e-mail: martyn.petro@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3711-6484>

Oleksii Sadovskyi

PhD in Physical Education and Sport, associate professor,
associate professor of the Department of Physical Education
National University of Economics named after Vadym Hetman,
Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine

e-mail: sadovskyi.oleksii@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9687-9512>



Valerii Kuznietsov

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
National University of Economics named after Vadym Hetman,
Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-9563-4976>
e-mail: kuznietsov.valerii@kneu.edu.ua

Serhii Parasochka

Lecturer of the Department of Health-Enhancing and Recreational Physical Activity
National University of Ukraine on Physical Education and Sports
St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine,
ORCID ID: <http://orcid.org/0009-0002-1882-9549>
e-mail: sparasochka@uni-sport.edu.ua

Anna Petrusenko

student of the Department of Health-Enhancing and Recreational Physical Activity
National University of Ukraine on Physical Education and Sports
St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine
e-mail: apetrusenko69@gmail.com

Introduction. *In the context of modern globalization and the growing demand for a healthy lifestyle, fitness tours are gaining significance as an innovative form of health-improving and recreational activity. They combine physical activity, recovery, and educational components, contributing to the formation of sustainable health-saving practices. At the same time, in Ukraine, this direction is at an incipient stage, which necessitates a theoretical and methodological reflection on the models of their organization and adaptation to current socio-economic conditions.* **Purpose.** *To conduct a theoretical and methodological analysis of organizational models for fitness tours and to substantiate the prospects for their implementation in Ukraine.* **Materials and Methods.** *A complex of general scientific and special methods was used: analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific literature; comparative*



*analysis of international and Ukrainian approaches; structural-functional analysis; the modeling method; and the extrapolation method for forecasting the development of fitness tourism in Ukraine. **Results.** It has been established that four leading models of fitness tour organization have emerged in global practice: Asian (intensive transformation), European (wellness and recreation), North American (efficiency and technologization), and Latin American (emotion-oriented recovery). Their key organizational and methodological features and target audiences have been identified. It is substantiated that a unique model is forming in Ukraine, oriented toward psychophysical recovery, stress management, and the activation of domestic tourism under martial law conditions. The prospects of utilizing the natural and recreational potential of regions (the Carpathians, lake, and resort zones) and integrating multidisciplinary support have been identified. **Conclusions.** The expediency of implementing a hybrid model of fitness tours in Ukraine, which combines intensity, motivational mechanisms, and comfort-recreational components, has been proven. The efficiency of its implementation depends on the standardization of programs, infrastructure development, professional training, and the consideration of security conditions.*

Keywords: *fitness tours, health-enhancing and recreational physical activity, wellness tourism, organizational models, health, physical recreation.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання значущості здорового способу життя особливої актуальності набуває розвиток нових форм активного дозвілля, зокрема фітнес-турів [17]. Світові тенденції свідчать про стійке зростання попиту на подорожі, орієнтовані на поєднання відпочинку, рухової активності та відновлення фізичного та психоемоційного станів, що зумовлено підвищенням рівня усвідомлення цінності здоров'я та необхідності компенсації фізичної неактивності [16]. За сучасними оцінками, активне дозвілля розглядається як ефективний інструмент покращення як фізичного, так



і психічного благополуччя, сприяючи формуванню стійких моделей здоров'язбережувальної поведінки [11].

Фітнес-тури характеризуються інтеграцією фізкультурно-оздоровчих програм, освітніх компонентів і рекреаційних заходів, що забезпечує комплексний вплив на особистість. Водночас, попри активний розвиток цього напрямку у світовій практиці, в Україні фітнес-туризм перебуває на етапі становлення, що супроводжується недостатньою теоретико-методологічною розробленістю моделей його організації та обмеженим використанням інноваційних підходів [3]. Крім того, сучасні дослідження підкреслюють необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення оздоровчого туризму та розробки ефективних організаційних моделей, що поєднують досягнення фізичної культури, рекреації, туризму та менеджменту [6]. Водночас питання систематизації моделей організації фітнес-турів, їх класифікації, а також адаптації до соціально-економічних умов України залишаються недостатньо дослідженими. У зв'язку з цим актуальним є теоретико-методологічний аналіз існуючих моделей організації фітнес-турів та визначення перспектив їх імплементації в Україні з урахуванням сучасних глобальних трендів і національних особливостей.

Дослідження виконано згідно з Планом НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 3.1 «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (держреєстрація 0121U107534).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на активізацію наукових досліджень у сфері wellness-туризму та зростання практики організації фітнес-турів у світі, аналіз фахової літератури засвідчує наявність низки невирішених наукових і прикладних аспектів, що обмежують системний розвиток цього напрямку, особливо в умовах України [1, 3, 10, 12]. Передусім недостатньо розробленою залишається цілісна теоретико-



методологічна база організації фітнес-турів [9, 19]. Наявні дослідження здебільшого фокусуються на окремих компонентах (wellness-послуги, рекреаційна активність, туристичний менеджмент), тоді як відсутня інтегрована концепція, що поєднує фізкультурно-оздоровчі, психоемоційні, соціальні та економічні складові в єдину систему [4, 5, 14, 15]. Другим невирішеним аспектом є відсутність уніфікованої класифікації та систематизації моделей організації фітнес-турів. У науковому дискурсі фрагментарно представлені окремі регіональні підходи, однак відсутні узагальнені типології, які б дозволяли порівнювати моделі за структурними, функціональними та цільовими характеристиками, а також оцінювати їхню ефективність [7, 8, 13]. Важливою прогалиною є також недостатня адаптація міжнародного досвіду до соціально-економічних і безпекових умов України [2, 18]. Більшість існуючих моделей сформовані в стабільних середовищах і не враховують факторів воєнного стану, міграційних процесів, зміненої структури попиту та підвищеного рівня психоемоційного навантаження населення.

Таким чином, наявні наукові напрацювання не забезпечують комплексного вирішення проблеми організації фітнес-турів як багатовимірного соціально-економічного та оздоровчого явища. Це зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на розробку інтегрованих моделей, адаптованих до умов України, із урахуванням сучасних викликів, міждисциплінарного підходу та потреб різних груп населення.

Формулювання цілей статті – полягає у здійсненні теоретико-методологічного аналізу моделей організації фітнес-турів та обґрунтуванні перспектив їх імплементації в Україні.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження:



- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблем фітнес- та оздоровчого туризму з метою визначення сутності, структури та типології фітнес-турів;
- порівняльний аналіз – для зіставлення зарубіжних і вітчизняних підходів до організації фітнес-турів;
- метод моделювання – для узагальнення існуючих організаційних моделей і визначення можливостей їх адаптації в українських умовах;
- структурно-функціональний аналіз – для виявлення компонентів і механізмів функціонування фітнес-турів як комплексного соціально-економічного явища;
- метод екстраполяції – для прогнозування перспектив розвитку та впровадження фітнес-турів в Україні з урахуванням світових тенденцій.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що фітнес-туризм трансформувався з нішевого продукту в глобальну індустрію, обсяг якої, за даними Global Wellness Institute (2024), демонструє щорічний приріст понад 16 %. Кожна країна формує власну унікальну модель організації таких турів, адаптуючи їх під кліматичні умови, культурні традиції та запити цільових груп.

Регіон Південно-Східної Азії займає провідні позиції у розвитку інтенсивних форматів оздоровчого та фітнес-туризму, орієнтованих на швидку фізичну та психоемоційну трансформацію учасників. Концептуальною основою цієї моделі є створення спеціалізованих середовищ із високою концентрацією ресурсів для занять руховою активністю. Характерною ознакою є формат «Fitness Street» (зокрема, на острові Пхукет), що передбачає просторову кластеризацію фітнес-інфраструктури: таборів з муай-тай, студій функціонального тренінгу (CrossFit), йога-центрів та нутриціологічних сервісів. Така концентрація створює синергетичний ефект та підсилює залучення учасників.



Показовим є досвід Titan Fitness Camp (Таїланд), де реалізовано структуровані програми, що поєднують високоінтенсивні тренування (НІТ), природно-орієнтовану активність («трекінг у джунглях») та системний контроль харчування. Важливою складовою є формування стійкого соціального середовища, яке виступає ключовим мотиваційним чинником через механізми соціальної фасилітації та групової динаміки.

Європейська модель організації фітнес-турів характеризується інтеграцією рухової активності з культурно-рекреаційним контекстом та високими стандартами сервісу. В її основі лежить принцип гармонізації фізичного навантаження, відновлення та естетичного досвіду.

Ключовою особливістю є широке використання природних ресурсів і ландшафтної рекреації (терренкур, хайкінг, морські активності), поєднаних із відновлювальними практиками (спа, таласотерапія). Зокрема, комплексні програми реалізуються у форматі wellness-ретритів, які передбачають поєднання рухової активності, дієтологічного супроводу та психоемоційного відновлення. Прикладом є Euphoria Retreat (Греція), де інтегруються елементи традиційних тренувальних практик (зокрема, античні підходи до фізичного виховання) із сучасними досягненнями медицини та нутриціології. У Португалії (регіон Алгарве) поширення набули спеціалізовані формати, зокрема серф-фітнес і тенісні ретрити, що поєднують спортивну активність із рекреаційним потенціалом прибережних територій.

Важливим компонентом є цілеспрямоване використання природних чинників (морський клімат, гірське повітря) як засобів підвищення працездатності та відновлення організму, що має особливу значущість у контексті жіночого здоров'я.

Північноамериканський підхід до організації фітнес-турів ґрунтується на поєднанні інтенсивних тренувальних програм із сучасними технологіями контролю та оптимізації функціонального стану організму. Саме у США

сформувався формат «Boot Camp», що передбачає короткострокові, але високоефективні програми з елементами дисциплінованого (квазі-військового) підходу. Специфічною рисою є високий рівень технологізації процесу: широке використання носимих пристроїв для моніторингу частоти серцевих скорочень, якості сну, рівня фізичного навантаження, а також програм біохакінгу, спрямованих на швидке досягнення цільових результатів (зниження маси тіла, покращення метаболічних показників, детоксикація).

У практиці фітнес-турів активно залучаються мультидисциплінарні команди фахівців (тренери, дієтологи, психологи), що забезпечує комплексний вплив, зокрема у формуванні стійких поведінкових патернів та подоланні аддиктивних форм поведінки.

Науково-практична цінність цієї моделі полягає у впровадженні об'єктивних методів контролю функціонального стану учасників та можливості індивідуалізації навантажень на основі даних моніторингу, що є перспективним для адаптації в інших соціокультурних умовах.

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика міжнародних моделей фітнес-турів

Регіон	Модель	Домінуючий компонент, ключові форми рухової активності	Організаційно-методичні особливості	Цільова аудиторія	Потенціал імплементації в Україні
Південно-Східна Азія (Таїланд, Індонезія)	Transformational Fitness Camps	Інтенсивна фізична та психоемоційна трансформація (Muay Thai, CrossFit, НПТ, йога, трекінг)	Кластеризація інфраструктури (Fitness Street), повне занурення, жорсткий режим, групова динаміка	Молодь, соло-мандрівники, особи з високою мотивацією до змін	Високий для молодіжного сегмента; потребує адаптації до ресурсних можливостей

Європа (Греція, Італія, Іспанія Португалія)	Outdoor & Luxury Wellness	Рекреація, відновлення та культурна інтеграція (Хайкінг, йога, пілатес, плавання, СПА)	Поєднання природних чинників, wellness-підходу та високого сервісу; індивідуалізація програм	Жінки 25–45 років, сімейні пари, рекреанти	Дуже високий; відповідає запиту на оздоровлення та туризм в Україні
Північна Америка (США, Канада)	Boot Camp & Biohacking	Досягнення швидкого вимірюваного результату (Функціональний тренінг, силові програми, інтервальні тренування)	Висока технологічність, використання wearables, мультидисциплінарний супровід (коучинг, психологія, нутриціологія)	Бізнес-сегмент, активні дорослі, спортсмени	Середній; потребує технологічного забезпечення та підготовки кадрів
Латинська Америка (Бразилія, Коста-Рика)	Holistic & Emotional Fitness Retreats	Психоемоційне відновлення та соціальна взаємодія (Танцювальний фітнес, серфінг, йога, outdoor-активності)	Орієнтація на емоційний досвід, природне середовище, неформальні ком'юніті	Жінки зрілого віку, пари, рекреанти	Високий для розвитку жіночих програм і рекреаційного сегмента

Джерело: власна розробка авторів

Порівняльний аналіз засвідчує, що регіональні моделі організації фітнес-турів відрізняються домінуючими цілями (трансформація, відновлення, результативність, емоційне благополуччя), рівнем інтенсивності навантажень та ступенем технологізації. Водночас спільною тенденцією є інтеграція рухової активності з психоемоційними, соціальними та рекреаційними компонентами. Це створює підґрунтя для розробки адаптивної моделі фітнес-турів в Україні, що



поєднуватиме елементи європейського wellness-підходу з мотиваційними механізмами азійських трансформаційних програм.

В Україні зростає інтерес до форматів активного оздоровчого відпочинку, особливо серед жінок першого періоду зрілого віку. Попит пояснюється потребою у подоланні гіподинамії, емоційного вигорання та нестачі часу для регулярних занять у фітнес-центрі. На ринку функціонують локації Чорноморського узбережжя, Карпатського регіону та зарубіжні напрями (Туреччина, Греція, Болгарія), однак відсутність стандартизованих методичних підходів стримує якість послуг і їхню оздоровчу ефективність.

Розвиток фітнес-туризму в Україні на сучасному етапі (2022–2025 рр.) характеризується складними трансформаційними процесами, спричиненими необхідністю адаптації галузі до умов воєнного стану. Попри загальну кризу туристичної сфери, сегмент оздоровчо-рекреаційних послуг демонструє стійкість, що зумовлено критичною потребою населення у психофізичному відновленні та подоланні наслідків хронічного стресу.

Згідно з останніми дослідженнями [1, 2], понад 70 % туристичного потоку в Україні сьогодні складають внутрішні мандрівники. Ключовим чинником вибору локацій для фітнес-турів стала «безпекова географія». Основними центрами розвитку фітнес-ретритів стали Західні регіони (Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська області) та частково Київщина. У 2025 році завантаженість готельних комплексів у Карпатах, що пропонують оздоровчі програми, перевищує 60%, що свідчить про високий запит на короткострокові форми інтенсивної рекреації.

Науковий аналіз ринку фітнес-послуг вказує на зміну ціннісних орієнтирів молодих жінок. Якщо до 2022 року домінував запит на «естетичну трансформацію» (корекція фігури), то у 2024–2025 рр. акцент змістився на ментальне здоров'я та превентивну реабілітацію. Сучасні українські фітнес-тури для жінок першого періоду зрілого віку все частіше базуються на принципах г



локалізації – поєднанні світових стандартів (CrossFit, Pilates, HIIT) з локальними етно-культурними та природними ресурсами.

Ключовими компонентами українських фітнес-турів є психо-емоційна корекція (інтеграція занять з психологами та практик майндфулнес у структуру тренувального дня); активний Outdoor (використання ландшафтних особливостей (хайкінг у горах, скандинавська ходьба) як засіб подолання гіподинамії в умовах частих повітряних тривог та обмеження доступу до традиційних залів); нутриціологічний супровід (акцент на споживанні локальних еко-продуктів (фермерська кухня), що відповідає європейському тренду «farm-to-table»).

Попри позитивну динаміку (прогнозоване досягнення рівня 8,5% залученості населення до фітнесу до кінця 2026 року), існують суттєві бар'єри, а саме: інфраструктурні втрати (Значна частина спортивної бази Півдня та Сходу України зруйнована або знаходиться в зоні активних бойових дій) (Босовська М., 2023); економічний тиск (зниження купівельної спроможності частини населення обмежує доступ до преміальних фітнес-ретритів, що стимулює появу бюджетних форматів «турів вихідного дня»); дефіцит кваліфікованих кадрів (міграція фахівців галузі потребує розробки нових стандартів підготовки фітнес-коучів, здатних працювати з особами, що мають ознаки ПТСР та хронічної втоми).

На відміну від закордонних моделей (наприклад, «Luxury Wellness» у Греції чи «Hard Boot Camp» у США), сучасна українська модель фітнес-туризму набуває рис терапевтичної рекреації. Вона менш орієнтована на «спортивні рекорди» та більш спрямована на «виживання» та «відновлення ресурсу». Це створює унікальний базис для розробки програм, які б враховували не лише фізіологічні норми жінок 21–35 років, а й специфічний фізичний та психоемоційний стан українського суспільства.

Нижче наведено порівняльну характеристику рекреаційних зон України станом на 2025 рік, структуровану за типами рухової активності та оздоровчим потенціалом (табл. 2).

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика провідних локацій України для проведення фітнес-турів (2025 р.)

Локація	Домінуючий тип фітнес-активності	Природно-рекреаційний ресурс	Інфраструктурні можливості	Цільовий вплив на організм жінок 21–35 років
Буковель (Карпати)	Extreme & High-Intensity: Хайкінг, трейлранінг, TRX на відкритому повітрі, скандинавська ходьба.	Гірський ландшафт, хвойні фітонциди, чисте іонізаційне повітря.	Високий рівень: професійні майданчики, SPA-центри, облаштовані гірські маршрути.	Підвищення загальної витривалості, інтенсивне спалювання калорій, кардіо-тренування.
Трускавець (Прикарпаття)	Medical & Soft Fitness: Йога, пілатес, ЛФК, аквааеробіка, терренкур (дозована ходьба).	Бальнеологічні ресурси (мінеральні води), м'який клімат Передкарпаття.	Спеціалізовані медичні центри, басейни з мінеральною водою, бювети.	Детоксикація організму, покращення метаболізму, відновлення обміну речовин.
Шацькі озера (Волинь)	Water & Eco-Fitness: Сапбординг (SUP), плавання, велосипедні тури, пляжний фітнес.	Озерна система (оз. Світязь), хвойні ліси, піщані зони.	Бази відпочинку еко-спрямування, прокат водного та велоінвентарю.	Зміцнення м'язового корсета, загартовування, психоемоційне розвантаження через контакт з водою.
Конча-Заспа (Київщина)	Elite & Club Fitness: Сквош, теніс,	Соснові лісопаркові зони вздовж	Преміум-сегмент: Sport Life Outdoor,	Корекція фігури, розвиток



	силовий тренінг у залах, функціональний тренінг (CrossFit).	Дніпра, закриті ландшафтні території.	тенісні корти, готелі з Olympic-стандартами.	силових якостей, соціальний нетворкінг.
Миргород (Полтавщина)	Relax & Mindful Fitness: Дихальна гімнастика, стретчинг, медитативні практики, прогулянки парковими зонами.	Рівнинний ландшафт, цілющі джерела, спокійний ритм курортного міста.	Великі паркові зони, санаторно-курортна база з акцентом на дієтологію.	Зняття синдрому хронічної втоми, нормалізація сну, стабілізація нервової системи.

Джерело: власна розробка авторів

Для жінок першого періоду зрілого віку (21–35 років), які проживають у мегаполісах, найбільш ефективним для відновлення фізичного та психоемоційного стану є Буковель (через зміну висотності та інтенсивність) та Шацькі озера (як формат «цифрового детоксу» та акварекреації). У 2026 році Західний регіон (Буковель, Трускавець) залишається пріоритетним для організації довгострокових турів (7–14 днів) завдяки кращому забезпеченню укриттями та автономним енергопостачанням. Локація «Конча-Заспа» ідеально підходить для короткострокових Weekend-турів (2–3 дні), що дозволяє інтегрувати фітнес у щільний робочий графік жінок, що будуть кар'єру без тривалого відриву від професійної діяльності.

Міжнародний досвід підтверджує, що для жінок 21–35 років найбільш дієвою є комбінована модель (Hybrid Model), яка поєднує європейський комфорт та азійську інтенсивність. Це дозволяє уникнути монотонності та забезпечує психологічне перемикання.



Висновки та перспективи дослідження. У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу встановлено, що фітнес-тури є інноваційною формою оздоровчо-рекреаційної діяльності, яка забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний стан людини, інтегруючи засоби рухової активності, відновлення та формування здоров'язбережувальної поведінки.

Систематизація міжнародного досвіду дозволила виокремити провідні моделі організації фітнес-турів, що відрізняються домінуючими цілями, змістом програм і організаційно-методичними підходами: азійську модель трансформаційних таборів (інтенсивність і повне занурення), європейську модель «Outdoor & Luxury Wellness» (рекреація та відновлення), північноамериканську модель «Boot Camp & Biohacking» (результативність і технологізація) та латиноамериканську модель емоційно-орієнтованих ретритів (психоемоційне відновлення). Спільною тенденцією для всіх моделей є інтеграція рухової активності з освітніми, соціальними та психоемоційними компонентами, що підвищує їхню ефективність. Встановлено, що сучасний етап розвитку фітнес-туризму в Україні характеризується формуванням національної моделі, яка набуває рис терапевтично орієнтованої рекреації. Її специфіка полягає у спрямованості на відновлення фізичного стану, зниження рівня стресу та подолання наслідків гіподинамії в умовах воєнного стану. Доведено, що ключовими драйверами розвитку є зростання попиту на внутрішній туризм, зміна ціннісних орієнтирів населення у бік ментального здоров'я та активізація використання природно-рекреаційного потенціалу регіонів України. Обґрунтовано, що найбільш перспективною для впровадження в Україні є комбінована (гібридна) модель фітнес-турів, яка поєднує елементи європейського wellness-підходу (комфорт, відновлення, індивідуалізація) та азійських трансформаційних програм (інтенсивність, мотиваційна складова,



групова динаміка). Такий підхід забезпечує адаптацію до соціокультурних умов і запитів цільових груп, зокрема жінок першого періоду зрілого віку.

Визначено, що ефективність організації фітнес-турів в Україні значною мірою залежить від урахування регіональних особливостей природного середовища, рівня розвитку інфраструктури та безпекових умов. Найбільший потенціал мають Карпатський та західні регіони, а також локації з розвиненою курортною та спортивною інфраструктурою, які дозволяють реалізовувати як короткострокові, так і довготривалі програми.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність подальшого розвитку та наукового обґрунтування моделей організації фітнес-турів в Україні як ефективного інструменту зміцнення здоров'я населення. Перспективним напрямом є розробка стандартизованих програм, підготовка фахівців та впровадження інноваційних технологій у сфері оздоровчо-рекреаційного туризму.

Список використаних джерел

1. Аналітика ринку гостинності України: тренди та прогнози на 2025 рік / Ribas Hotels Group. Одеса, 2025. URL: <https://ribashotelsgroup.ua/blog/> (дата звернення: 05.04.2026).
2. Звіт про стан туристичної галузі України за 2023–2024 роки / Державне агентство розвитку туризму України. Київ : ДАРТ, 2024. 42 с. URL: <https://www.tourism.gov.ua/> (дата звернення: 05.04.2026).
3. Ліганенко М. Шепелева О. Мішкевич К. Аналіз можливостей фітнес-турів в Україні та Одеській області. *Наукові перспективи* 2021. №5(11). С. 284–298. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-5\(11\)-284-298](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-5(11)-284-298).
4. Ciucurel, C., Man, G. M., Tantu, M. M., Tudor, M. I., Ionescu, G., Tantu, A. C., & Iconaru, E. I. (2025). Physical Activity Levels and Recreational Participation Among Physiotherapists: A Cross-Sectional Correlational Study. *Journal of*



Functional Morphology and Kinesiology, 10(2), 164.

<https://doi.org/10.3390/jfmk10020164>

5. Damijanić A.T. Travel Motivations as Criteria in the Wellness Tourism Market Segmentation Process. *Archivaria*, 2021. № 13. С. 201-213. Retrieved from <https://academica.turistica.si/index.php/AT-TIJ/article/view/207>

6. Fromel, K., Kudlacek, M., & Groffik, D. (2020). Tourism and Physical Activity Preferences: Development and Sustainability Strategy. *Sustainability*, 12(21), 8824. <https://doi.org/10.3390/su12218824>.

7. Insuwanno P., Thongklieng S. Measuring the impact of subjective and objective quality attributes on spa-goer satisfaction and loyalty in wellness spas. *International Journal of Spa and Wellness*. 2025. № 8(3). С. 512–531. <https://doi.org/10.1080/24721735.2025.2577553>

8. Kaufman TK, Rundle A, Neckerman KM, Sheehan DM, Lovasi GS, Hirsch JA. Neighborhood Recreation Facilities and Facility Membership Are Jointly Associated with Objectively Measured Physical Activity. *J Urban Health*. 2019 Aug;96(4):570-582. doi: 10.1007/s11524-019-00357-1. PMID: 31037481; PMCID: PMC6677841.

9. Kilinska K., Yavorska V., Zayachuk M., Sukhy P. Methodical approaches to recreational and tourist cycles - fundamentals of recreational and tourist nature management. *Journal of Education, Health and Sport*. 2021;11(06): 259-267. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2021.11.06.028>

10. Kovtun A. Health and recreational physical activity in modern society: essence, functions and development prospects. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 № 3. С. 64–72. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-064>

11. Liao C, Zuo Y, Xu S, Law R, Zhang M. Dimensions of the health benefits of wellness tourism: A review. *Front Psychol*. 2023 Jan 9;13:1071578. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1071578. PMID: 36698603; PMCID: PMC9869067.



12. Mozolev, O., Shorobura, I., Zdanevych, L., Hutsal, L., Marusynets, M., & Kravchuk, L. (2020). Influence of Physical Fitness of Students on the Quality of Leisure Organization in a Sports and Health Tourism. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 117-131. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/269>
13. Okumus B., Kelly H. L. *Wellness Management in Hospitality and Tourism*. Apple Academic Press, 2020. 312 p.
14. Smith M., Puczko L. *Health and Wellness Tourism* (1st ed.). Routledge. 2008. <https://doi.org/10.4324/9780080942032>
15. Specialists' training in tourism, recreation and health-related fitness: professional dictionaries / N. Yurko, M. Danylevych, Yu. Kalymon, M. Vorobel, T. Musikevych // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2024. – Вип. 99. – С. 85-89.
16. *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID* / Global Wellness Institute. Miami : GWI, 2023. 112 p. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/the-global-wellness-economy-looking-beyond-covid/> (дата звернення: 05.04.2026).
17. *The Rise Of Wellness Tourism: What It Means For Fitness Brands*. https://www.perfectgym.com/en/blog/business/rise-wellness-tourism-what-it-means-fitness-brands?utm_source=chatgpt.com.
18. Zakharina A, Zakharina Ie, Sorokolit N, Hrybovska I, Stefanyshyn N. Multimedia technologies in the training of tourism professionals in the recreational and wellness sector. *Environment. Technology. Resources. Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference*. 2025;3:383-389. DOI: <https://doi.org/10.17770/etr2025vol3.8516>



19. Zaytzev V, Iermakov S, Hagner- Derengowska M. Methodology of recreation in the structure of the educational space. Physical Culture, Recreation and Rehabilitation, 2022;1(1):4–7. <https://doi.org/10.15561/physcult.2022.010>