

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ І МЕНЕДЖМЕНТУ  
КАФЕДРА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО ТА ТУРИСТИЧНОГО  
БІЗНЕСУ**

**«ТЕХНОЛОГІЯ СТВОРЕННЯ ПІШОХІДНОГО ТУРУ»**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконала: студентка ІV курсу  
Спеціальності 242, Туризм  
Освітньо-професійної  
програми ТУРИЗМ  
Осипова О. О.

Керівник ст. викладач Сидорович Є.С.  
Рецензент професор Ушкаренко Ю. В.

Херсон – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТЕРЕНКУРІВ.</b>	
1.1.Суть та ознаки теренкуру.....	5
1.2.Класифікація пішохідних маршрутів.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. МЕХАНІЗМ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ.</b>	
2.1. Аналіз стану розвитку теренкурів в Україні.....	25
2.2.Механізм організації пішохідного маршруту.....	32
2.3.Шляхи покращення пішого туру.....	39
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>47</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>49</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>53</b>
Додаток А	53
Додаток Б	54
Додаток В	55
Додаток Г	56
Додаток Д	57
Додаток Ж	58
Додаток З	60
Додаток К	61
Додаток Л	62

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі розвитку туристично-рекреаційної сфери набувають популярності різноманітні форми та види активного відпочинку та проведення дозвілля. До них належить пішохідний туризм, а саме – один із його напрямків - теренкур.

Теренкур - вид пішохідної екскурсії та метод санаторно-курортного лікування хворих на деякі форми серцево-судинних та інших захворювань, що зміцнює серцевий м'яз, нервову систему, поліпшує дихання тощо, та який передбачає дозовані фізичні навантаження у вигляді піших прогулянок, сходжень у гористій місцевості за певними маршрутами.

Потенціал Херсонщини дозволяє розвивати такий вид туризму, як пішохідний а саме – теренкуру, наукове вивчення особливостей даного виду туризму, його організації, вивчення ресурсної бази, становить актуальне завдання сучасного туризму в регіоні.

**Метою** дослідження є розкриття особливостей організації теренкурів в Херсонській області та Україні.

Для досягнення поставленої мети в курсовій роботі було поставлено наступні **завдання**:

- розкрити суть та ознаки теренкуру;
- розглянути класифікацію пішохідних маршрутів;
- проаналізувати стан розвитку організації теренкурів в Україні;
- розкрити механізм організації пішохідного маршруту;
- визначити основні шляхи покращення пішохідно-екскурсійного маршруту «Козацький теренкур».

**Об'єктом** дослідження є пішохідний туризм України.

**Предметом** дослідження є принципи організації теренкурів.

При виконанні роботи, було використано такі **методи** дослідження:

- Аналіз. Дослідження пішохідного туризму, в цілому як сфери діяльності та окреме вивчення його складових.

- Опис. Характеристика стану розвитку пішохідного туризму України.

- Порівняння. Порівняння та співставлення характеристик пішохідного туризму.

- Вимірювання. Розрахунок кошторису пішохідно-екскурсійного туру.

- Абстрагування. Вивчення та дослідження одиничного об'єкта – пішохідного туру та розробка шляхів його покращення.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 62 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТЕРЕНКУРІВ.

### 1.1. Суть та ознаки теренкуру

Діяльність людства, незалежно від її напрямку, має за основу потребу, а саме - специфіку потреби, яку треба задовольнити. Потреби людства підрозділяються за різними критеріями. За основним поділом потреб виділяють - матеріальні та духовні потреби.

Туризм, як один із напрямів діяльності, задовольняє як духовні, так і матеріальні потреби людини. Туристична діяльність також задовольняє такі як - потреби в русі і самоствердженні; потреби в русі та пізнанні. Виділяючи потребу за основу діяльності, туристична діяльність класифікується за такими видами, основними з яких є:

- Мандрівка;
- Туристична подорож.

Обидва види поєднують в собі задоволення соціальних, духовних, біологічних потреб, а також мають позитивний вплив на особистість людини [30].

Одним з підвидів туристичної діяльності є теренкур. Теренкур – це вид пішохідної екскурсії, що поєднує в собі пізнавальний та оздоровчий характер.

Словник української мови та культури, має декілька визначень терміну «теренкур» :

- 1) дозовані за відстанню, часом і кутом підйому піші сходження;
- 2) метод санаторно-курортного лікування хворих на деякі форми серцево-судинних та інших захворювань, що зміцнює серцевий м'яз, нервову систему, поліпшує дихання тощо, та який передбачає

дозовані фізичні навантаження у вигляді піших прогулянок, сходжень у гористій місцевості за певними маршрутами [24].

Можна стверджувати, що теренкур є не тільки прогулянкою з розважальною метою, а й одним із методів лікування. Тому, раніше теренкур був поширений лише в медицині та відомий як – етап лікування, або реабілітації [8].

В наш час теренкур популяризують не лише, як лікувальний метод, а й розважальний. Туристичні підприємства надають увагу створенню екскурсійних турів з однаковою наголосом на пізнавальний та оздоровчий вплив. Теренкур – це вид екскурсії, що вдало поєднує приємне (нові враження та емоції) з корисним (позитивний вплив на здоров'я та самопочуття людини) [15].

Основними регіонами в Україні, де лікування теренкуром особливо розвинуте є - півострів Крим та гірські простори Карпат (Трускавець, Східниця та ін.) .

Це спричинено двома факторами :

- ресурсна база;
- інфраструктурна база.

Гористий рельєф, сприятливий помірний клімат, красивий ландшафт даних регіонів – є ідеальним не тільки для проведення дозвілля та вільного часу, а й для теренкуру. Гірська екологічно чиста місцевість з природними перепонами на маршруті – є вдалим вибором при створенні маршруту.

Інфраструктура Кримських та Карпатських гір максимально створена для оздоровчого туризму. Саме в цих регіонах нашої країни зосереджена найбільша кількість санаторіїв, закладів лікування та оздоровчих комплексів. Тому в більшості випадків, лікувально-профілактичні заклади включають до своєї програми теренкур. Він є складовою майже кожного оздоровчого комплексу та програми для туристів [2].

Поява терміну теренкур завдячується роботі лікаря-науковця Ертеля.

М. Ертель – німецький лікар, який вивчав захворювання серцево-судинної системи, та методи профілактики і боротьби із захворюваннями серця та судин. Лікарем було винайдено та запропоновано метод теренкуру, що згодом отримав відповідну назву метод Ертеля.

Дослідник давав таке визначення терміну «теренкур» - це один з методів санаторно-курортного лікування, що поєднує в собі лікувальну фізкультуру, ландшафто- і кліматотерапію. Це піша прогулянка по спеціально розроблених маршрутах, дозована по відстані, куту нахилу місцевості і темпу ходьби [19].

Термін "теренкур" походить від поєднання німецьких слів «terrain» - місцевість, територія, і «kur» - лікування. Тобто дослівно означає "лікування місцевістю".

Про те, що це за метод, які ефекти він надає на організм людини, яким категоріям хворих рекомендований і за якими правилами його проводять, дослідимо в даній роботі .

Автором терміну «теренкур» та його впровадженням в життя вважається Макс Ертель, але до створення даного визначення, існували дослідники, які також вивчали позитивний вплив ходьби та помірних фізичних навантажень на здоров'я людини. Одним з них був лікар Хартвіг, що наголошував на корисному впливі ходьби саме в гористій місцевості.

Дослідник В. Вербер надавав рекомендації своїм пацієнтам стосовно ходьби гірськими маршрутами, він наголошував на лікувальному впливі даного методу [37].

М. Ертель же вважається основоположником та зачинателем лікувального ходіння. Саме він перевіряв на собі та довів корисність лікувального ходіння. У 1884-1886 роках Ертель створив найперший

теренкур в історії. Він розробив маршрут, що був розмічений спеціально для його пацієнтів, що мали проблеми з серцево-судинною системою [17].

Лікування теренкуром, або як ще його називають – метод Ертеля, в кінці XIX було взято за основу діяльності всіх оздоровчих комплексів Європи. Найбільш розповсюдженим та розвинутим теренкур був на таких курортах, як – Трускавець, Баден-Баден, Карлові Вари) [22].

В XIX столітті теренкур був поширений лише з метою оздоровлення. Це було спричинено тим, що дослідники в галузі медицини освоювали та активно впроваджували лікувальні методи, що поєднували в собі рухову активність пацієнтів та кліматичні фактори середовища. Успішно довівши позитивний вплив даного лікувально-профілактичного методу, теренкур набував все більшого поширення [23].

Теренкур був започаткований в країнах Європи та мав поширення саме на цій території. Великою популярністю теренкур користувався в закладах лікування та оздоровлення в країнах Радянського союзу. Саме тому питанню вивчення даного методу лікування надавали увагу тодішні вчені та лікарі.

Велика радянська енциклопедія трактує поняття «теренкур», як один із методів санаторно-курортного лікування, в основу якого покладені фізичні навантаження, що являють собою дозовані гірські сходження, пішохідні прогулянки за заздалегідь розробленим маршрутом [23].

В даний час теренкур розглядають, як засіб для підтримки фізичного здоров'я людини, профілактики серцево-судинних захворювань та просто як один із видів дозвілля.

Сьогодні термін «теренкур» трактується як лікувальне ходіння по спеціально заздалегідь розробленим маршрутам [26].



Приділяючи більшу увагу створенню маршруту теренкуру, розробники прокладають стежки в мальовничій місцевості. Красивий та різноплановий ландшафт за рахунок поєднання в собі різноманітності рельєфу, не тільки задовольняє головне правило теренкуру – ходьба з фізичним навантаженням, а й позитивно впливає на настрій людини.

Оточуюче середовища може мати позитивний вплив на людину не лише завдяки сприятливим умовам клімату, а й завдяки наявності цікавих туристичних об'єктів та пам'яток. Враховуючи розміщення цікавих туристичних та рекреаційних об'єктів, створюються маршрути теренкуру [18].

Беручи за головну мету теренкуру - оздоровлення, такий вид дозвілля розробляють враховуючи низку факторів :

- сприятливість місцевості (маршрут теренкуру прокладають в місцевості за сприятливим кліматом, основною характеристикою якої є – чисте повітря та безвітряна територія);

- наявність зупинок для відпочинку (впродовж всього маршруту теренкуру необхідно проектувати місця зупинки та відпочинку, в більшості випадків зупинки розташовані на відстані 200 метрів);

- маркування маршруту (весь маршрут теренкуру прийнято позначати відповідними позначками-показчиками. На таких показниках міститься інформація про: номер зупинки, загальну протяжність маршруту, куту під'йому;

- час проходження (найкраща тривалість корисного для здоров'я теренкуру складає приблизно від 20 хвилин до 1,5 години);

Однією з головних характеристик теренкуру є – наявність відповідного одягу та спорядження. Одяг необхідно обирати спортивний, зручний, та вільний, що не буде сковувати рухи. Взуття також має бути спортивне, спеціально розроблене для тривалих

фізичних навантажень. Спорядження має бути відповідним до даного виду подорожі [36].

Лікувальний теренкур з метою покращення самопочуття, що призначають хворим на серцево-судинні захворювання, передбачає наявність спеціальних палиць. Трекінгові палиці слугують опорою та допоміжним елементом при сходженні на гору або гористу місцевість. Вони є необхідним фактором протягом маршруту, адже не тільки підтримують, а й формують правильну та безпечну поставу тіла під час переміщення. Використовуючи трекінгові палиці, людина менше втомлюється протягом теренкуру, а також тренує відповідні групи м'язів, на які спрямований даний вид активності [9].

Як для всіх фізичних навантажень та активностей, теренкур рекомендується розпочинати не раніше ніж 1 години після прийняття їжі. Це не тільки вбереже здоров'я від негативних наслідків, а навпаки – матиме позитивний вплив. Помірна рухова активність прискорить метаболізм організму та покращить загальне самопочуття людини [5].

Починати теренкур треба помірною ходою. Найкраще – планувати маршрут теренкуру таким чином, щоб початок прогулянки лежав місцевістю з рівним горизонтом, або з невеликим кутом нахилу. Поступово теренкур повинен ускладнюватись зміною куту нахилу місцевості, горбистим рельєфом.

Швидкість руху під час теренкуру – ще один з важливих факторів даної активності. Хода людини під час проходження маршруту повинна бути помірною, ритмічною та спокійною.

Дихання під час ходьби має бути спокійним та рівномірним. Правильне дихання – запорука найвищого рівня корисної дії теренкуру. Під час проходження теренкуру рекомендується йти мовчи. Категорично заборонено курити.

Під час ходьби, слід контролювати поставу. Правильне положення тіла не тільки вбереже від небажаних травм, таких як - пошкодження м'язів, а й навпаки зміцнить опорно-руховий апарат людини. Головне правило – відсутність відчуття дискомфорту та надмірної напруженості у м'язах. Підтримуючи рівну поставу під час ходьби, людина може підтягнути м'язи тіла та натренувати певну їх частину [7].

Враховуючи той факт, що теренкур – це вид прогулянки на свіжому повітрі, наступним впливовим фактором є – погодні умови. Безвітряна, помірно прохолодна погода – є найкращим варіантом під час проходження теренкуру. За комфортних погодних умов, людина менше відчуває втомленість від фізичної завантаженості. А також прогулянка гарною, сонячною, прохолодною погодою має корисну дію на весь організм людини.

Отож, обираючи день для проходження певного маршруту, або стежки теренкуру, необхідно заздалегідь зібрати інформацію щодо прогнозів погоди на запланований період та врахувати її сприятливість для даного виду активності [31].

У випадку різкої зміни температури, чи інших метеорологічних показників, що можуть ускладнювати процес проходження теренкуру, треба змінити час його проходження, або маршрут.

Ходьба та аеробні навантаження мають корисну дію на весь організм людини. Під час ходьби, в організмі людини спалюються надлишкові жири та витрачаються кілокалорії. Приблизно за годину рухливої ходьби людина спалює 35 грам жирів та витрачає 300 кілокалорій. Навіть пів години ритмічної ходьби забезпечують профілактику роботи серцево-судинної системи. Ризик захворюваності серця і судин зменшується приблизно на 30-40% [34].

Окрім корисного фізичного впливу на людину, ходьба підвищує настрій та приносить моральне задоволення людині. Теренкур – це

доступний кожному метод фізіолікування, за допомогою якого людина може зміцнити своє здоров'я та покращити емоційний стан [27].

Ще одне визначення теренкуру ми можемо знайти в підручнику «Фізіологія спорту і рухової активності». Дане джерело трактує поняття «теренкур», як – аеробний вид діяльності; аеробні навантаження, яким характерна невисока інтенсивність, що в свою чергу тренує організм та підвищує його витривалість.

Дане трактування характеризує теренкур зі сторони фізичної культури і спорту, менше приділяючи увагу просвітницькій та виховальній меті. В даному визначенні підкреслюється, що теренкур – це один із видів тренування аеробної спрямованості [29].

Ще одне визначення поняття «теренкур» можемо знайти в термінологічному словнику. Дане джерело дає таке трактування поняттю «тренування аеробної спрямованості» - тренування, яке підвищує витривалість серця та судин, а також ефективність роботи аеробних систем.

Теренкур прискорює рух крові та її надходження до судин, таким чином покращуючи кровообіг всього організму.

Однією з переваг аеробних тренувань, в даному випадку – теренкуру, - є прискорення метаболізму.

Треба зазначити, що теренкур можна впроваджувати в житті майже будь-якій людині, але все ж таки існують виключення. Так як існують люди, на організм яких може негативно вплинути навіть найменше навантаження. Різні індивідууми по різному реагують на тренування та підвищення витривалості. Це спричинено особливим станом здоров'я, або наявністю хвороб, що категорично не сумісні з руховою активністю.

Виділяють цілий перелік чинників, які можуть мати вплив на індивідуальну адаптацію організму до аеробних навантажень.

Основні чинники:

- Стать;
- Вік;
- Спадковість;
- Сприйнятливність і несприйнятливність до тренувань.

Наукові дослідники у напрямку фізіології та її впливу на організм Девід Костілл та Джек Уілмор запевняють, що теренкур, як один із видів аеробного навантаження, має позитивний вплив на стан людини. Фізіологічні зміни в організмі людини характеризуються зменшенню серцевих захворювань, збільшенню розміру серця і його витривалості, а також збільшенню артерій. Всі ці зміни в організмі безумовно несуть позитивний характер та покращують здоров'я людини. Загалом дані тренування мають корисний вплив та перешкоджають виникненню будь-яких серцево-судинних захворювань. Така фізична активність, як аеробні навантаження знижує артеріальний тиск та попереджає його різким перепадам.

Доведено, що рухова активність підтримує фізичний стан людини, та забезпечує його збереження. Спорт та його активність формує рівень фізичної підготовки людини та характеризує організм з боку витривалості.

Рухова активність – це запорука здорового тіла та духу, а отже кожен має займатись фізичною культурою, хоча б загальною. Такою, як теренкур, - що задовольняє підтримку необхідного рівня фізичного здоров'я [29].

Теренкур – це простий, доступний кожному та унікальний вид активності, що попереджає більшість хвороб. Ходьба в помірному темпі може вберегти від захворювань, що в свою чергу спричинені нездоровим та малорухливим образом життя.

Також теренкур добре бореться з нервовими перенапруженнями та психічною втомою. Під час проходження теренкуру гармонійно

поєднується та чергується активність та відпочинок; розслаблення та напруга. Даний стан в організмі спричинює покращення нервової та дихальної систем.

Теренкур лікує та загартовує організм не тільки за допомогою ходьби та активності, вагомий внесок має навколишнє середовище. Клімат, природа, повітря - все це разом, відновлює організм людини та діє на його покращення. Тому даний вид рухової активності часто використовують в закладах санаторно-курортного лікування. Теренкур є найкращою додатковою терапією [35].

Теренкур корисний для здоров'я кожної людини, особливо теренкур рекомендований людям, що страждають на хвороби серця та судин. *Додаток А* [27].

Ходьба, прогулянки, пішохідні маршрути - є прекрасним засобом оздоровлення людини. Аеробні навантаження особливо рекомендовані людям, які мають хвороби пов'язані з обміном речовин (ожиріння, діабет, подагра). Помітний корисний ефект теренкур завдає людям, що страждають на хвороби суглобів, серця та легень. Помірні аеробні навантаження є профілактичним та реабілітаційним методом травматичних ушкоджень. Окрім фізичного впливу теренкур впливає на розумовий та психічний стан людини.

Пішохідні прогулянки на свіжому повітрі в природних умовах позитивно впливають на нервово-психічний стан людини, покращують її самопочуття та настрій. Краса та звуки природи, навколишнє середовище викликають у людини позитивні емоції та створюють приємні враження [32].

Підводячи підсумки, та враховуючи всі визначення терміну «теренкур», можна узагальнити, що теренкур – це прогулянка, що має лікувальну мету та спрямованість. Дані прогулянки складаються за спеціальним маршрутом, враховуючи кліматичні та географічні особливості місцевості. Теренкур – це один із видів рухової

активності, а конкретно – аеробних навантажень, що поліпшує роботу серцево-судинної системи.

Теренкур тренує та підвищує витривалість організму, поліпшує функціональний стан опорно-рухової та нервової систем.

Важливим аспектом теренкуру є те – що він (теренкур) несе не тільки фізіологічний вплив, а й психологічний. Більшість маршрутів теренкуру мають екскурсійно-пізнавальний характер.

Стверджено та доведено, що теренкур - один із найменш затратних видів активності. Незважаючи на свою бюджетність, теренкур добре зберігає та відновлює організм людини. А тому, кожна людина може дозволити собі такий вид дозвілля та оздоровлюючої терапії, як – теренкур.

## **1.2. Класифікація пішохідних маршрутів.**

Поняття пішохідний туризм трактується як один із поширених напрямків туризму, основна мета якого є проходження певного маршруту за чітко визначений період.

Пішохідний туризм покращує фізичний та інтелектуальний розвиток людини. Завдяки перебуванню в природному середовищі, він сприяє підтримці фізичної форми.

Залежно від мети, пішохідний маршрут може мати програму спортивно-оздоровчої, або як ще називають - фізичної підготовки.

Пішохідний маршрут може мати культурно-історичний та пізнавальний характер. У більшості випадків пішохідні туристичні маршрути мають тривалість від 1-2 днів до 15-20 днів. В даний період проходження маршруту входять зупинки, так звані привали, стоянки (обідня та нічна) та власне хід. Якщо маршрут довготривалий, то через декілька днів ходьби влаштовують день відпочинку.

Найпоширенішою місцевістю для організації пішохідних маршрутів є гірські масиви. Гірський туристичний похід зазвичай розпочинають рано вранці, приблизно о 4-5 ранку. В цей проміжок часу вже наявне природне освітлення — ранкове сонце. Відповідно до правил безпеки, о 10-12 годині дня зазвичай маршрут припиняють, або роблять зупинку.

Туристичний пішохідний маршрут - це заздалегідь спланована та організована піша подорож, що охоплює один чи декілька туристських шляхів. Пішохідний маршрут характеризується чітко визначеним порядком проходження маршруту з зупинкою в певних географічних пунктах.

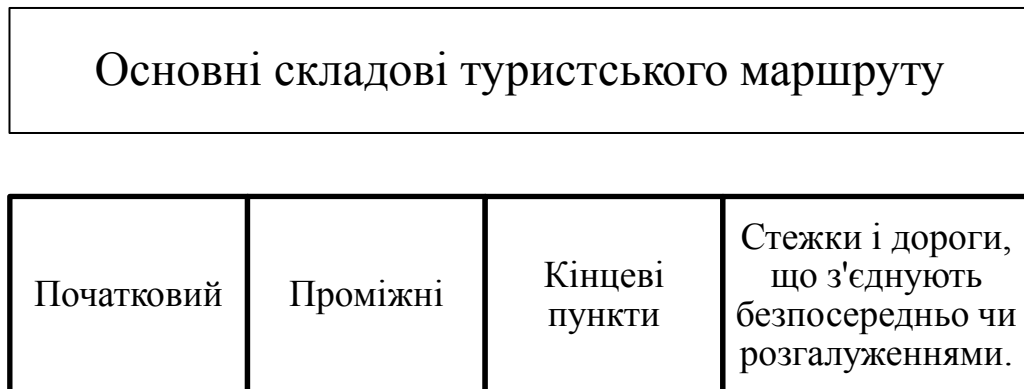


Рис 1.1. Складові туристського маршруту [28].

Туристські маршрути класифікують залежно від характеристик, що формують сам маршрут.



Рис. 1.2. Класифікація туристських маршрутів залежно від тривалості [28].



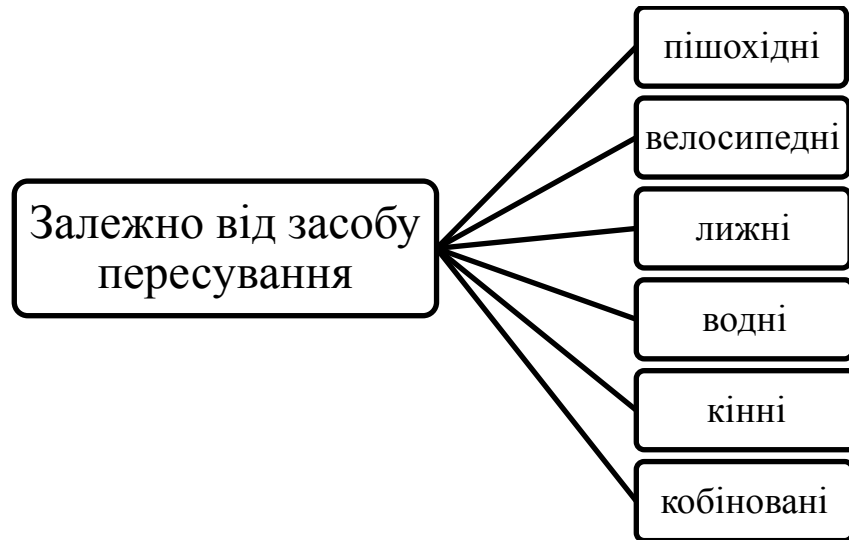


Рис. 1. 3. Класифікація туристських маршрутів залежно від засобу пересування [28].



Рис 1.4. Класифікація туристських маршрутів залежно від протяжності [28].



*Рис. 1.5.* Класифікація туристських маршрутів залежно від мети [28].

Туристський маршрут — це стежки, дороги, які використовують для пішохідних туристичних мандрівок з метою активного туризму. Туристські маршрути зазвичай планують територіями, що багаті на привабливі об'єкти, сприятливі комфортні умови. Кожен туристський похід повинен мати маркування протягом всього маршруту, що гарантує безпеку туристів під час здійснення походу [28].

У відсотковому відношенні, приблизно 95% території України становлять низовини і височини, що характеризуються відсутністю різких природних перешкод. Через це, більшість піших маршрутів, що

прокладають даними територіями мають 1-шу категорію складності. Більш складні походи (2-ої та 3-ої складності) можливі лише в горах Криму та Карпат.

Незважаючи на наявність перешкод на шляху та зміною рельєфу, гори Карпат та Криму є комфортними навіть для туристів без досвіду. Схили та підйоми не різкі, а тому майже кожен зможе подолати маршрут, або підготуватись таким чином для більш складного походу, чи сходження.

Карпати є ідеальним місцем для організації та проведення пішохідного туризму. Різноманітність флори, мальовничі краєвиди, чисте легке повітря, повноводні ріки та озера, все це, разом з історією і культурою даного краю, формують унікальний комплекс для створення та розвитку пішохідних маршрутів.

Ландшафт Кримських гір настільки різноплановий, що є особливим на локальній території Європи. Лісові схили гір, що поєднуються з печерними проваллями, скалами, незвичними водоспадами та каньйонами – є рідкісним явищем та перспективою створення численних піших прогулянок.

Деякі джерела пояснюють факт поширення пішохідного туризму саме в регіонах Кримських та Карпатських гір, як негативний, що згубно впливає на розвиток пішохідного туризму. Наголошуючи на тому, що поширеність пішохідного туризму обмежується лише гірськими масивами України, відсоток яких, відносно всієї площі країни є малим. А отже, поширеність піших маршрутів є на низькому рівні.

Інші, навпаки – стверджують, що піший туризм України останнім часом прискорює свій розвиток саме на рівнинних територіях. В останні роки інтерес до підкорення просторів України збільшився з боку закордонних туристів, а саме – жителів країн ЄС.

Зацікавленість в мальовничості вершин, кряжів – рушій закордонних туристів [20].

Враховуючи дані факти, можна стверджувати, що пішохідний туризм України – є перспективним напрямком туристичної індустрії нашої країни.

Оцінюючи темп розвитку та популяризацію України серед закордонних туристів, а також рівень розвитку та сучасні умови, можна запевняти, що попит на пішохідний вид туризму збільшується на рівні світового ринку. Це спричинено не тільки пізнавальною зацікавленістю з боку туристів, а й позитивним фізичним впливом на їх здоров'я.

Однією з терапевтичних дій теренкуру є – ландшафтотерапія.

Ландшафтна терапія є одним із важливих елементів профілактики психосоматичних захворювань.

Корисна дія ландшафтотерапії на організм проявляється не тільки впливом кліматично-погодних умов та географічних особливостей, а також несе вплив на емоційний стан людини та її естетичне задоволення.

Перебування в природній заміській зоні протягом, хоча б декількох днів, покращує самопочуття, зменшує втому, пригнічує почуття дратівливості та тривоги.

Особливості рельєфу території, його різноманітність, відповідна флора та фауна, несуть позитивний вплив на враження та відчуття людини. Знаходячись в умовах первозданної природи, в екологічно чистій місцевості людина відпочиває не тільки тілом, а й душею.

Архітектурні та культурно-історичні об'єкти посилюють загальний рівень корисності впливу ландшафту.

Ландшафтотерапія – це метод лікування та профілактики, який можна розглядати як один з напрямів кліматотерапії. Терапія ландшафтом зазвичай поєднується з таласотерапією (лікування

ресурсами моря) аеротерапією (лікування чистим повітрям) і має корисний вплив на здоров'я людини.

Ефективність ландшафтотерапії, як лікування, залежить від низки факторів, основним з яких є – регулярність проведення [37].

Існує класифікація, що розподіляє психоемоційний вплив ландшафту на людину табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

Класифікація впливу ландшафту на людину

<b>Назва впливу</b>	<b>Характеристика</b>
корисно- подразнюючий	найбільш активний, що викликає творче натхнення;
корисно- збудливий	активний, що викликає бадьорість і оптимізм;
корисно-щадне	малоактивний, що викликає мрійливість і самозаглибленість;
корисно- гальмуючий	малоактивний, що створює повний спокій.

Американські вчені та дослідники Рейчел та Стівен Каплани, які є спеціалістами в сфері психологічного впливу навколишнього середовища та ландшафту на людину, виокремлюють таку шкалу сприйняття ландшафту:



*Рис. 1.6.* Шкала сприйняття ландшафту Рейчела та Стівена Капланів [37].

Н. Гаранін відокремлює три основні види спортивно-оздоровчих турів, які організовуються туристичними комплексами, такі як бази зеленого туризму, заміські туристичні комплекси [6].

Таблиця 1.2.

Види спортивно-оздоровчих турів за Н.І Гараніним [6]

тури без спортивних походів, що включають в програму відпочинку в туристичному комплексі різні види спортивно-оздоровчих та інтенсивних спортивних занять;	тури, які мають у своїй програмі і некатегорійні спортивні (аматорські) походи;	тури для туристів-спортсменів з використанням походів різної категорії складності.
--	---	--

В залежності від ступеню складності теренкур поділяються на:

- Легкий - до 0,5 км;
- Середній - 0,5-1,5 км;
- Важкий - 1,5-3 км.



Рис. 1.7. Ступені тяжкості теренкуру.

На складність маршруту також впливає кут підйому, що може змінюватись від 2-3 до 30 °.

Наступна класифікаційна риса поділу теренкурів – темп.

Залежно від рекомендованого темпу руху теренкури можуть бути:

- повільні (швидкість 60-80 кроків за хвилину),
- середні (швидкість становить від 80 до 100 кроків);
- швидкі (більше 100 кроків) .



*Рис.1.8.* Класифікація теренкурів залежно від швидкості руху [27]

Отже, можна стверджувати, що теренкур – це метод профілактики та лікування, що являє собою дозовані аеробні навантаження в умовах місцевості з певним рівнем перешкод. Теренкур є складовою рекреаційної терапії, яка сприяє розвитку витривалості та зміцненню стану здоров'я.

Характерною рисою теренкуру є його простота та доступність для кожного.

Під час розробки пішого маршруту – теренкуру і його складності з боку фізичного навантаження, враховують низку факторів:

- Довжина маршруту;
- Кут підйому;
- Темп ходьби;
- Кількість та тривалість зупинок на маршруті;
- Впровадження аеробних вправ під час руху.

Основними засадами до використання теренкуру, як методу профілактики і лікування є:

1. Регулярність. Задля ефективності використання теренкуру – як способу лікування, піші прогулянки повинні мати графік регулярності.

2. Підготовка. Перед проходженням маршруту, людина повинна налаштуватись на позитивний лад та сприйняття; бути готовою до втоми по завершенню маршруту.

3. Екіпірування. Одяг та взуття повинні бути легким та зручним, за необхідності – використання палиць для проходження маршруту.

4. Клімат. Плануючи пішу прогулянку, треба врахувати погодні умови і підлаштуватись під них, змінивши маршрут, або екіпірування.

Теренкур – це один із видів рухової активності, а конкретніше – аеробних навантажень, що поліпшує роботу, зокрема серцево-судинної системи. Також теренкур тренує та підвищує витривалість організму, поліпшує функціональний стан опорно-рухової та нервової систем.

Пішохідний туризм - один із найменш затратних видів активності. Незважаючи на свою бюджетність, теренкур добре зберігає та відновлює організм людини. А тому, кожна людина може дозволити собі такий вид дозвілля та оздоровлюючої терапії, як – теренкур.

Основними засадами до використання теренкуру, як методу профілактики і лікування є:

5. Регулярність.

6. Підготовка.

7. Екіпірування.

8. Клімат.



## РОЗДІЛ 2.

### МЕХАНІЗМ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ.

#### 2.1. Аналіз стану розвитку теренкурів в Україні

Основними регіонами України, в яких розвинені туристичні теренкури є – Західна частина України, а саме – Закарпатська, Львівська, та Івано-Франківська області. Це спричинено наявністю великої кількості природних та культурно-історичних об'єктів в даному регіоні. Виходячи з різноманіття природних та антропогенних ресурсів, створювати теренкури можна майже по всій території Західної України.

В Західній Україні теренкури мають поширення, як один із методів лікування та профілактики здоров'я. Концентрація закладів лікування та профілактики створюють умови розвитку та поширення теренкуру - як одного з напрямів діяльності та послуг [12].

Велика увага до теренкурів приділяється саме в санаторно-курортних та санаторно-лікувальних закладах. В наші дні практично кожен санаторій використовує серед методів лікування теренкур. Маючи на території санаторію декілька спеціально розроблених маршрутів, лікарі виписують для пацієнтів різного рівня підготовки теренкури [16].

Теренкур за рахунок поєднання аеробних навантажень з природним впливом навколишнього середовища, вважається одним з методів рекреаційної та відновної терапії. Перелік корисних змін здоров'я після застосування теренкуру, можна довго перелічувати. Основні позитивні зміни в здоров'ї, спричинені впровадженням теренкуру в життя наведені в *Додаток Б* [27].

У процесі лікувальної ходьби по «стежках здоров'я» в організмі відбувається безліч позитивних змін:

- Підвищення витривалості: організм людини звикає до фізичного навантаження, за рахунок чого підвищується його витривалість.
- Покращується тонус м'язів: під час ходьби, в організмі людини активно працюють понад 50% м'язів всього тіла;
- Нормалізація організму: аеробні навантаження нормалізують роботу серцево-судинної системи (поліпшують кровообіг, тренують серце);
- Поліпшення дихальної системи: дихання стає глибше, кров активніше насичується киснем;
- Покращення метаболізму: активна ходьба прискорює обмін речовин;
- Зміна психічного стану організму: поліпшується розумова діяльність, нервові напруження знижуються, підвищується стійкість до стресів;
- Активізація організму: активізуються захисні сили організму, оскільки під час ходьби по маршруту пацієнт вдихає аромати лікувальних трав і фітонциди і просто дихає повітрям, насиченим киснем..

Станом на 2020 рік, жодна українська туристична компанія не проводить пішохідно-екскурсійні маршрути на півострові Крим. Оскільки, в рамках дипломної роботи розглядається туристична діяльність конкретної країни, - України, оцінювати туризм Кримського регіону не є в нашій прерогативі. Відомим є той факт, що найпопулярнішим маршрутом для теренкуру - є Царська, або як ще її називають Сонячна стежка [32].

Активно використовується лікування теренкуром в санаторіях Західної України - Карпатах. Одним із таких санаторіїв є - «Теплиця», в Закарпатській області, місті Виноградів. Однією з пропонованих послуг та методів лікування, є – теренкур [14].

Форма лікування аеробними навантаженнями не тільки сприяє медичній реабілітації, а й дозволяє залучити туристів та відпочиваючих до активного дозвілля.

Санаторій «Теплиця» позиціонує теренкур, як один із варіантів активного відпочинку для душі та організму. Протягом екскурсійно-пішохідного маршруту туристи можуть насолодитися красою навколишньої природи, доторкнутися до віковичних дубів, відчути прохолодну гірську течію річки Тиси.

На офіційному сайті санаторію «Теплиця» наведений перелік послуг, з екскурсійної та лікувальної програми. *Додаток В.* [11].

Туристичне підприємство «Країна ЮА» надає послуги з активного туризму, такі як – піше сходження на Говерлу. Даний теренкур є підвищеної складності, оскільки його маршрут пролягає гірськими перепадами в рельєфі. Протягом всього маршруту, групу туристів супроводжує професіональний гід-інструктор. Загальна протяжність теренкуру становить 4 км.

Окрім активної частини екскурсійно-пішохідного туру, підприємство «Країна ЮА» пропонує до послуг туристів – національну вечерю та апартаменти [4].

Туристичний клуб «Шатун» пропонує послуги з організації теренкурів, що поєднують в собі не тільки лікувальну мету, а й просвітницьку. Одним з теренкурів є – «Церковщина-Феофанія». *Додаток Г* [25].

Оцінюючи показники щодо розвитку різних видів туризму на Херсонщині, можна зробити висновок, що пішохідний туризм не є найбільш пріоритетним напрямком в туризмі регіону *Додаток Д* [39].

Найбільша кількість відвідувачів Херсонщини надають перевагу пасивному відпочинку – пляжно-курортний та морський туризм. Лише 12 респондентів надають перевагу відвідування виїзних

екскурсій та піших прогулянок. Це спричинено декількома факторами:

- Наявність ресурсів та інфраструктури для розвитку пляжно-купального туризму;

- Низький рівень розвитку та популяризації пішохідного туризму на Херсонщині.

На Херсонщині кількість туристичних підприємств, що займаються організацією та проведенням піших екскурсій, зокрема – теренкур, наразі є в недостатній кількості [39].

Туристичний клуб «Робінзон», що спеціалізується на організації походів для школярів та молоді надає організацію туристичних маршрутів по Україні, а також за її межами.

Одним із таких маршрутів є туристична подорож на острів Джарилгач в період червень-липень. Протяжність маршруту становить 42 км. Даний екскурсійний маршрут має III рівень складності та передбачає зупинку тривалістю в декілька днів. Туристи повинні мати згідно списку відповідне туристичне екіпірування (намет, спорядження, запаси харчування).

Вартість проходження туру становить 400 грн. Додатково оплачуються харчування та необхідне спорядження.

Мета даного теренкуру – відновлення, оздоровлення фізичного стану здоров'я, а також – знайомство та пізнання південного краю України – острову Джарилгач. Протягом маршруту туристи мають змогу ознайомитись не тільки з природою та тваринним світом острову, а також з однією з атракцій – маяк острову Джарилгач [21].

На період «Літо 2020» туристичний клуб пропонує туристичний похід Олешківськими пісками «Зустріч весни», що планується 1 березня. Теренкур має середню складність та розрахований для людей різного рівня підготовки. Пішохідний маршрут складає 25. Приблизна тривалість проходження теренкуру становить 8 годин.

Кожен учасник походу повинен мати з собою легкий перекус, зігріваючий чай. Вартість групового проходження маршруту становить 50 гривень з людини.

Мета теренкуру «Зустріч весни» є зміцнення стану здоров'я та тренування тіла, здобуття туристських навичок – орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод.

Отримати повню інформацію щодо туристичних походів, можна на офіційному сайті клубу «Робінзон» а також за адресою: 75101, Україна, Херсонська обл., Олешківський район, м. Олешки. Зв'язатись з представниками та організаторами можливо в соціальних мережах «viber», «facebook» «E-mail». В розділі «Контакти» вказана все необхідна інформація щодо можливості співпраці з клубом [21].

Туристична агенція «ХЕРСОН», що знаходиться в місті Херсон, пропонує до послуг туристів пішохідну екскурсію вихідного дня – «Актовський каньйон», що проводиться кожні суботу та неділю. Існує можливість замовити екскурсію в інший день, завчасно обговоривши це питання з організаторами.

Тривалість даного туру – 12 годин (з врахуванням транспортного руху з використанням автобусу).

Стандартна екскурсія передбачає виїзд з міста Херсон - початкової точки маршруту. Також існує можливість виїзду з Одеси, Дніпра, Києва, Запоріжжя, Миколаєва та будь-яких інших міст України. Відповідно до міста відправлення, ціна змінюється відповідно.

Вартість екскурсії – 650 грн з людини, у вартість туру входить:

- вхідні квитки;
- чай із цілющих степових трав;
- страхування;
- екскурсійна програма.

Пішохідна екскурсія «Актовський каньйон» розрахована на групу з 50 осіб.

Необхідна інформація щодо туру та інших туристичних послуг агенції «ХЕРСОН» зазначена на офіційному сайті підприємства. Також, на сайті наявні контакти, за якими можна зв'язатись з організаторами, уточнити деталі, або замовити додаткову екскурсію [1].

Мета автобусно-пішохідної екскурсії «Актовський каньйон»:

- ознайомлення з мальовничою природою південного краю;
- пізнання флори каньйону;
- вивчення історії краю;
- оздоровлення організму в умовах недоторканої природи.

Соціальний проєкт «Мандруймо Херсонщиною» пропонує перелік екскурсійних турів, в тому числі пішохідних. Автобусно-пішохідна екскурсія «Подорож до Маленької Швейцарії» - це пізнавально-оздоровлюючий тур, що знайомить туристів з природною красою Півдня України. На офіційному сайті «Мандруймо Херсонщиною» наявний короткий опис екскурсії та рекомендації щодо підготовки для туриста. Відправляючись на екскурсію «Подорож до Маленької Швейцарії» кожен турист повинен мати з собою перекус та необхідний йому запас води.

Туристична агенція міста Херсон «For tourist travel» пропонує туристичні послуги з організації активних видів туризму, а саме - водного, пішохідного. На 2020 рік було заплановано проведення пішохідно-туристичних екскурсій Херсонщиною:

- Похід Олешківськими пісками «Ніч в пустелі».
- Актовський каньйон з ночівлею в палатках (2 дні).
- Похід Кінбурнською косою (3 дні).
- Похід островом Джарилгач (2-3 дні).

Проаналізувавши туристичні підприємства та агенції Херсонської області, можна виділити їх спільні та відмінні риси.

До спільних рис можна віднести спрямування та напрямки маршрутів. Найпопулярнішими пішохідними екскурсійними атракціями є – Олешківські піски, о. Джарилгач, Актовський каньйон. Відповідно до перелічених атракцій, тобто попиту, туристичні підприємства формують свої маршрути та екскурсії, - пропозицію. Таким чином створюючи та розвиваючи базу пішохідного туризму Херсонщини.

Характерними відмінними рисами туристичних агенції є

– тривалість екскурсій. Туристична агенція «For tourist travel» пропонує дводенні пішохідні маршрути з ночівлею, проєкт «Мандруймо Херсонщиною» надає екскурсійні послуги вихідного дня тривалістю не більше 8 годин.

– цільова аудиторія. Туристичний клуб «Робінзон» направлений на вікову групу - школярі. Проєкт «Мандруймо Херсонщиною» організовує маршрути вихідного дня для студентів та молоді. «For tourist travel» надає маршрути для спортивної молоді та досвідчених мандрівників. Пішохідні екскурсії агенції «ХЕРСОН» мають спрямування на молоде та старше покоління.

Проаналізувавши ринок туристичних пропозицій з надання послуг пішохідного туризму, можна підсумувати, що найбільш розвиненими регіонами пішохідного туризму є півострів Крим та Західна Україна. Це спричинено наявністю сприятливих погодних умов та відповідного рельєфу, а також великою концентрацією закладів санаторно-курортного лікування, в яких піший туризм є одним із методів лікування та профілактики.

Херсонська область та її прилеглі частини також є сприятливим регіоном для розвитку активного виду туризму. Низька популяризація пам'яток та цікавих об'єктів негативно впливають на розвиток даного

виду туризму. Наявна ресурсна та інфраструктурна база є повністю достатньою для розвитку такого виду туризму, як пішохідно-екскурсійний.

Туристичні підприємства та агенції Херсонської області, такі як «Мандруймо Херсонщиною», «Робінзон», «For tourist travel», «ХЕРСОН» надають екскурсійні маршрути по області та за її межами, що в свою чергу розвиває пішохідний туризм регіону.

## **2.2. Механізм організації пішохідного маршруту.**

Врахувавши рівень розвитку пішохідного туризму на Херсонщині та оцінивши перспективи його створення і організацій, запропоновано екскурсійний маршрут «Козацький теренкур».

### **Загальна характеристика екскурсії**

*1. Назва теми екскурсії – «Козацький теренкур». Додаток Ж*

*2. Вид екскурсії за способом пересування – автобусно-пішохідна екскурсія – теренкур.*

*3. Тривалість екскурсії - 4 години 30 хвилин.*

*4. Довжина маршруту – 10 км. Маршрут екскурсійно-пішохідної частини туру «Козацький теренкур» становить 10 км Додаток З.*

*5. Склад екскурсантів за віком, місце проживання, складом Додаток К.*

Екскурсія розрахована на групу кількістю 15 чоловік. За такої кількості екскурсантів, проведення пішохідної екскурсії є найбільш комфортним для екскурсовода. Згуртувати групу з 15 чоловік, та налаштувати на однаковий темп пересування простіше, ніж групу, що складається з більше ніж 15 чоловік. Невелика кількість екскурсантів в групі дає їм (екскурсантам) змогу чути розповідь екскурсовода та брати участь в діалозі з ним (екскурсоводом). Ще одним фактором,



що впливає на склад групи за кількістю, - є транспортний засіб, що розрахований максимум на 20 чоловік.

*6. Мета екскурсії:*

- дослідження географічних особливостей місцевості,
- розширення бази знань про Херсонський край,
- оздоровлення організму шляхом аеробних навантажень,
- профілактика фізичного здоров'я.

*7. Завдання екскурсії :*

1. Виділити основні туристичні об'єкти, з'ясувати їх історію та приналежність до індустрії туризму.
2. Подолати відстань довжиною 10 км з метою оздоровлюючого теренкуру.
3. Насолодитись природою Херсонщини.
4. Зміцнити фізичний стан здоров'я з метою його профілактики.

*8. Методика проведення:*

*1. Прийом опису.*

Прийом опису спрямований на те, щоб допомогти групі побачити об'єкт так, як це потрібно екскурсоводу. Прийом поступово висвітлює такі зовнішні властивості, як форма, основні частини та їх взаємне розташування, з якого матеріалу виготовлений, розміщення щодо навколишніх пам'яток. Прийом опису може розкривати характерні особливості та риси зовнішнього вигляду об'єкта. Даному прийому характерні точність і конкретність, час його використання повинен тривати більше 2-3 хв. [13].

Наприклад, зміст розповіді історія села Козацьке буде такий: «Козацьке засноване на землі, що належала поміщику Остерману. На початку XIX ст. село перейшло у володіння графа Орлова-Денисова, а в середині XIX ст. його придбав князь Трубецький. В Козацьке переселялися селяни з Могилевської, Курської і Тамбовської губерній.

Населення займалося скотарством, землеробством, частина селян - рибальством. Також розвивалося вівчарство, шерсть йшла на продаж в Полтавську, та інші губернії України. Трубецькому належала також пивоварня. Селяни-кріпаки Козацького в першій половині XIX ст. відробляли панщину - чотири дні на тиждень - на землі поміщика, в його кошарах і пивоварні .»

Приєм опису також застосовується до історичних подій. В такому випадку стоїть завдання сформувавши за допомогою слів зорові образи тих подій, що колись відбувалися на цьому місці. В цьому разі прийом опису поєднується з методичним прийомом зорової реконструкції [40].

### 2. *Прийом зорової реконструкції.*

Прийом зорової реконструкції найчастіше використовується в екскурсіях, присвячених історії та архітектурі. Даний прийом застосовується для створення в уяві екскурсантів образів об'єктів або їхніх частин, які не збереглися до нашого часу. Реконструювати також можна первісний вигляд пам'ятки, яка дійшла до наших днів в іншому зміненому вигляді. Наприклад, якщо будівля перетворилася в руїни, зробити зорову реконструкцію допомагають її вцілілі частини або фрагменти сусідніх споруд. Спираючись на цей матеріал, екскурсовод за допомогою словесного супроводу відновлює зоровий образ об'єкта. Так наприклад, під час показу кінцевого об'єкту екскурсії - вежа Вітовта, екскурсовод застосовує прийом зорової реконструкції для відтворення подій та місцевості часу створення пам'ятки [13].

### 3. *Прийом панорамного показу.*

Прийом панорамного показу застосовується при спостереженні з височин місцевості, якою пролягає маршрут екскурсії. Зручним місцем для використання даного прийому є: вежі, дзвіниці, пагорби та інші місця, звідки відкривається панорамний вигляд на місто, гірську долину та ін. Незважаючи на те, що об'єкти з висоти виглядають у

мініатюрі, їх усіх можна охопити одним поглядом, зрозуміти, як розташовані один відносно одного. Завдяки такому способу легко сформулювати загальне уявлення про просторову організацію поселення.

Для сприйняття широкої панорамної картини, яка міститиме багато об'єктів, необхідно виявити композиційний центр і висотні домінанти. Орієнтуючись на них, можна допомогти екскурсантам відшукати пам'ятки, які вже відвідувалися чи ще будуть оглядатися на маршруті [13].

В місці зупинки - село Козацьке, спуск до річки Дніпро, екскурсанти мають можливість споглядати русло річки та мальовничий вид на Каховську ГЕС.

#### *4. Прийом абстрагування.*

Прийом абстрагування являє собою уявне виділення з цілого певних частин, з метою їх подальшого глибокого аналізу. Цей прийом ґрунтується, на спостереженні:

а) одного об'єкту; завдяки уявному відокремленню його (об'єкта) від інших, що розташовані поряд (демонстрація об'єкту – степові водоспади);

б) однієї з частин будівлі, фрагменту будинку (поверху, балкона тощо) у відриві уваги від інших частин, які менш суттєві або непотрібні для розгляду даної теми (демонстрація об'єкту – маєток Трубецького).

Використання прийому абстрагування розпочинається з пояснень екскурсовода, та виділення тих частин об'єкта є предметом показу. Абстрагування допомагає екскурсантам не звертати увагу на те, що не має відношення до теми [13].

#### *5. Прийом наочності (портфель екскурсовода).*

Використання прийому наочності допомагає заповнити прогалини в зоровому ряді ілюстраціями з «портфеля екскурсовода» - комплекту наочних матеріалів, що застосовуються для створення

зорових образів пам'яток і подій, що не можуть спостерігатися наживо.

Завдання «портфеля екскурсовода» полягає в тому, щоб відновити при показі відсутні частини, необхідні для розкриття теми: об'єкти, що не збереглися чи дійшли до наших днів у зміненому вигляді. За його допомогою можна показати, як виглядають, наприклад рослини та мінерали, шляхом демонстрації справжніх зразків чи гербаріїв.

Наприклад під час показу об'єкту Степові водоспади, екскурсовод використовує портфель екскурсовода для демонстрації представників флори [10].

До «портфеля екскурсовода» входять карти, фотографії, схеми, копії документів, креслення, малюнки, та інші наочні матеріали. Він створюється для кожної екскурсії окремо, а кількість ілюстрацій у ньому не повинна бути надто великою, щоб не відволікати увагу від огляду справжніх об'єктів [13].

Під час огляду об'єкту Завод марочних вин в селі Одрадокам'янка екскурсовод демонструє перелік продукції, що виробляє підприємство.

#### *6. Прийом локалізації.*

Прийом локалізації подій - показ історичних подій в точній локальній місцевості та обстановці, в якій вона відбувалася. Для цього екскурсовод прив'язує подію до конкретного місця словами «саме тут», «на цьому місці», «у цьому напрямку» та ін. У таких місцях, як правило, знаходяться меморіальні дошки та інші пам'ятні знаки, які не тільки свідчать про те, що тут відбувалося, але й підкреслюють значущість подій. Методичний прийом локалізації має на екскурсантів сильний емоційний вплив, викликає почуття причетності до важливих історичних моментів [13].

Під час огляду кінцевого об'єкту екскурсії – Вежі Вітовта , екскурсовод використовує прийом локалізації для історичного відтворення подій часів створення пам'ятки.

Екскурсійний тур «Козацький теренкур» передбачає поєднання пішохідного туризму з автобусним супроводом.

Під час розробки екскурсійного маршруту необхідно зробити розрахунки, які будуть відображати прибуток, собівартість, точку беззбитковості та ПДВ *Додаток Л*.

Проїзд – П.

Екскурсійна програма – Е.

Страхування – С.

Вхід на базу зеленого туризму «Козак» - Вх.

Вода в похід – В.

Обід – О.

Загальна собівартість – ЗС.

Прибуток – Пр.

Чистий прибуток / Дохід - Д.

Загальна вартість туру (на групу) – ЗВ<sub>гр.</sub>

Загальна вартість туру ( на особу) – ЗВ<sub>о.</sub>

Кількість туристів - N.

Загальна собівартість – це сума всіх товарів і послуг, що включені до туру:

$$ЗС = П + Е + С + Вх + В + О \quad ЗС = 2000 + 1500 + 750 + 750 + 150 + 950$$

$$ЗС = 6100 \text{ грн}$$

Прибуток туристичного туру становить 20% від суми собівартості цього туру:

$$Пр = ЗС - 80\% \quad Пр = 6100 - 80\% = 1220 \quad Пр = 1220 \text{ грн}$$

Врахувавши Закон про оподаткування туристичної діяльності, обчислимо суму ПДВ, яку необхідну сплатити. Оскільки у вартість

окремої кожної складової туру («Проїзд», «Екскурсійна програма», «Страховання», і т. д.) вже враховано відсоток ПДВ, ми сплачуємо Податок на додану вартість виходячи з суми прибутку, в нашому випадку - 1220 грн:

$$\text{ПДВ} = \text{Пр} \cdot 80\% \quad \text{ПДВ} = 1220 \cdot 80\% = 244 \quad \text{ПДВ} = 244 \text{ грн}$$

Чистий прибуток – це остаточний дохід туристичного організатора, яки він заробляє в разі проведення запланованого туру:

$$\text{Д} = \text{Пр} - \text{ПДВ} \quad \text{Д} = 1220 - 244 = 976 \quad \text{Д} = 976 \text{ грн}$$

Загальна вартість туру на групу – це загальна сума, що включає ціну всіх товарів та послуг туру, а також вартість організації та проведення цього ж туру:

$$\text{ЗВ}_{\text{гр.}} = \text{ЗС} + \text{Пр} \quad \text{ЗВ}_{\text{гр.}} = 6100 + 1220 = 7320 \quad \text{ЗВ}_{\text{гр.}} = 7320 \text{ грн}$$

Загальна вартість туру на особу – це загальна сума, що включає ціну всіх товарів та послуг туру, а також вартість організації та проведення цього ж туру, розрахованих на особу, тобто це вартість туру для туриста:

$$\text{ЗВ}_o = \text{ЗВ}_{\text{гр.}} / N \quad \text{ЗВ}_o = 7320 / 15 = 488 \quad \text{ЗВ}_o = 488 \text{ грн}$$

Екскурсійний тур «Козацький теренкур» є перспективним напрямом для розвитку пішохідного туризму Херсонщини. «Козацький теренкур» - це екскурсійний пішохідний тур, що доступний для середньостатистичного українця, не тільки про критерію вартості, а по рівню фізичної підготовки.

Основними причинами та мотивами створення пішохідно-екскурсійного маршруту є:

- Лікувальна мета – покращення та зміцнення здоров'я людини.
- Виховна мета: – знайомство з історією Херсонщини, дослідження цікавих аспектів життя Херсонського краю.
- активізація громадськості до природної та культурної спадщини Херсонської області.

### 2.3. Шляхи покращення пішого туру.

На етапі організації та впровадження туристичного продукту, підприємство повинне врахувати всі фактори, що можуть впливати на реалізацію туристичної послуги.

Враховуючи той факт, що туристична індустрія є прогресивною галуззю, що постійно змінюється, та потребує удосконалення, шляхи покращення можна поділити на дві складові :

- Покращення якості послуг туристичного продукту;
- Удосконалення маркетингового забезпечення туру.

Одним із головних факторів – є доцільна структура туристичного продукту, його атрактивність та зацікавленість з боку потенційних споживачів.

Покращення туристичної послуги:

1. Впровадження тривалих зупинок з наданням харчування.

Враховуючи тривалість екскурсії, можна впровадити харчування-перекус для відновлення сил та відпочинку екскурсантів.

2. Використання більшої кількості наочності (портфель екскурсовода). Беручи до уваги той факт, що деякі об'єкти показу не збереглись в своєму початковому вигляді, треба збільшити кількість наочності, використовуючи не тільки фото з зображенням об'єкту, а й гербарії, документи, географічні карти.

3. Більш детальне вивчення маршруту з урахуванням можливих перешкод на шляху. Враховуючи той факт, що більшість об'єктів екскурсії розташовані у прирічковій зоні, треба якісніше підходити до вивчення маршруту, взявши до уваги вірогідність підтоплення на деяких ділянках маршруту.

4. Впровадження методу діалогове спілкування з екскурсантами. Збільшити кількість використання прийомів розповіді, наприклад, застосувавши прийом запитань-відповідей. Суть цього

прийому полягає в тому, що в ході розповіді екскурсовод задає різні питання екскурсантам з метою їх активізації. Велика частина таких питань не розрахована на те, щоб отримати на них будь-які відповіді від учасників екскурсії. Вони виконують функцію методичного прийому. Їх можна розділити на кілька видів:

а) питання, на які екскурсовод відразу ж або після закінчення деякого часу сам дає відповідь, продовжуючи свою розповідь по темі;

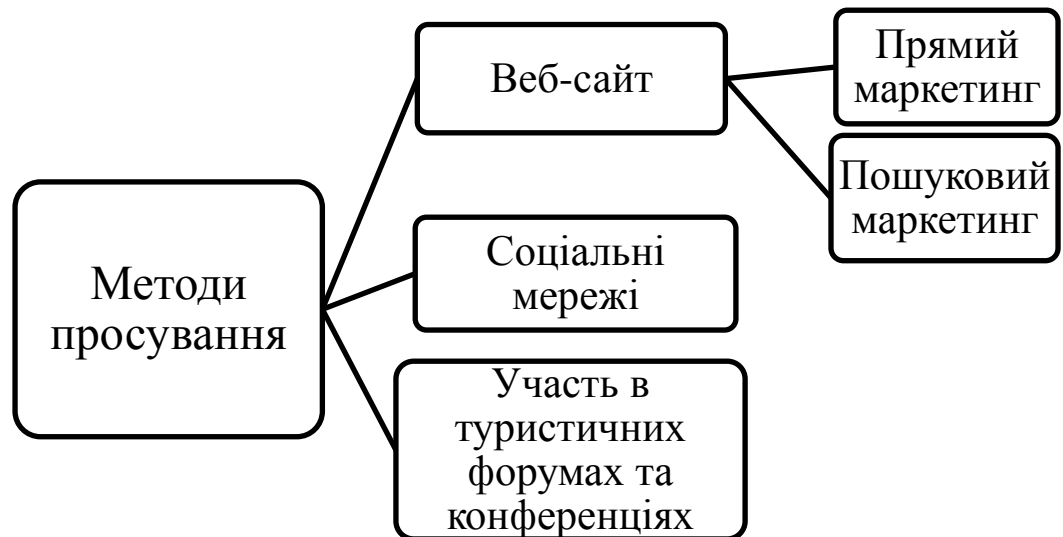
б) питання історичного характеру, що представляють собою затвердження чого-небудь в формі питання.

в) питання екскурсовода, на які відповідають екскурсанти, загострюють увагу екскурсантів до змісту екскурсії, вносять деяку розрядку і допомагають краще усвідомити підтему .

5. Використання роздаткового матеріалу – карти маршруту, як наочного матеріалу екскурсії.

Ознайомлення туристів з туристичними послугами та реклама туристичного продукту – є одним з основних етапів просування туру.

Нами виділено три методи просування *Рис.2.1*



*Рис.2.1.* Найпоширеніші методи просування

➤ Веб-сайт.

Створення веб-сайту для туристичного підприємства, що надає послуги з організації пішохідного туру «Козацький теренкур» – є



перспективним майданчиком для інформування та контакту з потенційними туристами. Веб-сайт також є зручною формою зв'язку із зацікавленими туристами та користувачами мережі Інтернет.

Наявність Веб-сайту підприємства створює його імідж та бренд. Завдяки офіційній сторінці, організація зміцнює свою позицію на ринку туристичних послуг і є більш перспективною, порівняно з організаціями, Веб-сайт яких відсутній. В час технологічного розвитку, популяризації Інтернету, Веб-сайт є важливим елементом діяльності підприємства, що допомагає йому (підприємству) бути конкурентоспроможним на ринку туристичних послуг.

Велика частка підприємств, як туристичної галузі, так і іншого спрямування, в останні роки вкладають кошти в розвиток бренду саме використовуючи мережу Інтернет. Веб-сайт, є зручним інструментом для впровадження маркетингової діяльності послуг, що надаються ним (підприємством). Враховуючи зростання кількості користувачів мережі Інтернет, реклама в Інтернеті, на сьогоднішній день є найбільш дієвою та вигідною.

Розрізняють декілька видів Веб-сайту:

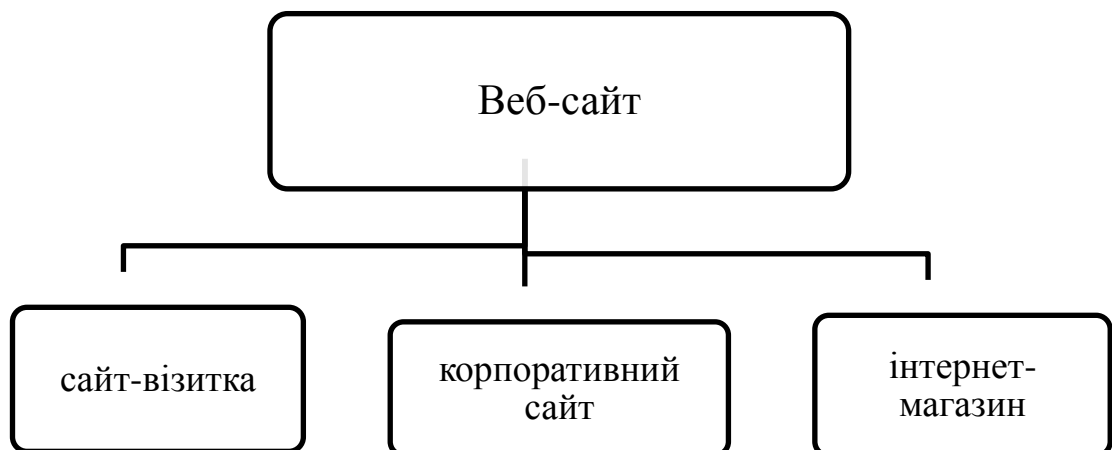


Рис.2.2. Класифікація Веб-сайтів

Лендінг-пейдж – веб-сторінка, що є спрощеною моделлю сайту, на якій розміщена основна інформація щодо послуги та кнопка зв'язку с постачальником, або послуга бронювання. Лендінг – це зручний

спосіб придбання будь якого товару чи послуги в мережі Інтернет, що передбачає не тільки швидкий контакт з представниками підприємства, а й надає основну інформацію щодо представленого товару. Лендінг є зручним інструментом в маркетинговій діяльності.

Для туристичного підприємства найбільш успішним є корпоративний сайт. Це один з різновидів веб-сайтів, що охоплює найбільшу кількість функцій. Мета корпоративного сайту – надання найбільш повної інформації щодо діяльності підприємства. Спектр діяльності корпоративного сайту поєднує створення іміджу компанії, надання детальної інформації щодо продукту/послуги, зв'язок з представниками, і т.д.

Для успішної та дієвої рекламної кампанії необхідно розмістити на сайті всю необхідну інформацію щодо туру. Опис туристичного продукту повинен бути лаконічним та цікавим для читання. Наявність зображень, фото урізноманітнять Веб-сторінку та зроблять її більш привабливою для читачів.

Для зручного користування, Веб-сторінка має бути структурована. Підрозділи повинні бути поділені по тематиці і простими у використанні.

Доступ до функції «зв'язок з організатором» має бути максимально зручним та практичним.

Ще одним із зручних інструментів для просування та реклами послуг в інтернеті є лендінг-пейдж. На прикладі екскурсійного туру «Козацький теренкур» необхідно створити лендінг, що буде являти собою сторінку, яка вміщує інформацію щодо: вартості, маршруту, опису екскурсії, додаткових послуг туру, а також функцію бронювання, або замовлення туру. Під'єднавши до лендінгу «комп'ютерного бота» наприклад, - в мережі Телеграм, який миттєво зреагує на заявку споживача, підприємство прискорює процес обслуговування. «Бот» може надіслати на номер телефону клієнта

повну інформацію щодо туру, попередні побажання та рекомендації, а також надати відомості щодо підприємства та його діяльності.

Лендінг-пейдж, на даний момент розвитку, користується популярністю серед підприємств, що роблять акцент на інтернет-маркетингу. Це спричинено зручністю та простотою його використання для користувачів. Основною перевагою лендінгу - є швидкість зв'язку з представництвом підприємства, можливість швидкого оформлення замовлення. Сторінка-лендінг вміщує основну інформацію щодо продукту та способу його замовлення, чи придбання.

Одним із методів просування – є прямий маркетинг. Прямий маркетинг – це просування продукту, в нашому випадку – туристичної послуги – пішохідного маршруту, шляхом популяризації інформації серед потенційних туристів, що вже користувались послугами даного підприємства. Іншими словами – це маркетинг направлений на клієнтську базу підприємства.

Клієнтська база – це сукупність туристів, що вже користувались послугами туристичного підприємства, або співпрацювали з ним. Індивідуальні розсилки електронною поштою, SMS на мобільний номер телефону – це прямий маркетинг.

Переваги прямого маркетингу :

- Відносно низька вартість;
- Інформація поширюється саме до потенційних – зацікавлених клієнтів;
- Можливість відстеження реакції з боку клієнтів.

Одним із популярних та дієвих Інтернет-майданчиків для просування товарів і послуг є - соціальні мережі. На даний момент Інтернет-маркетингу, найбільшою популярністю користуються Instagram та Facebook. Instagram є зручним інструментом для просування товарів і послуг серед молоді; Facebook – соціальна

мережа, більшість користувачів якої, – молоде та старше покоління. Таким чином, ці дві мережі охоплюють аудиторію віком від 16 – 50 років. Даний прошарок суспільства і є цільовою аудиторією для туристичного підприємства .

Для просування сторінки підприємства в мережі Instagram, перш за все необхідно продумати та створити візуальну складову. Концепція та бренд повинен бути впізнаваним і мати характерну рису підприємства. Візуал сторінки повинен складати логічну, сукупну послідовність, що формує загальну картину діяльності підприємства. Наступне - продумати концепцію: текстовий супровід фото; частота постів; створення Актуальних історій, що поділені по рубрикам.

Створення контент-плану – одна з ключових моментів просування.

Розрізняють декілька видів контенту:

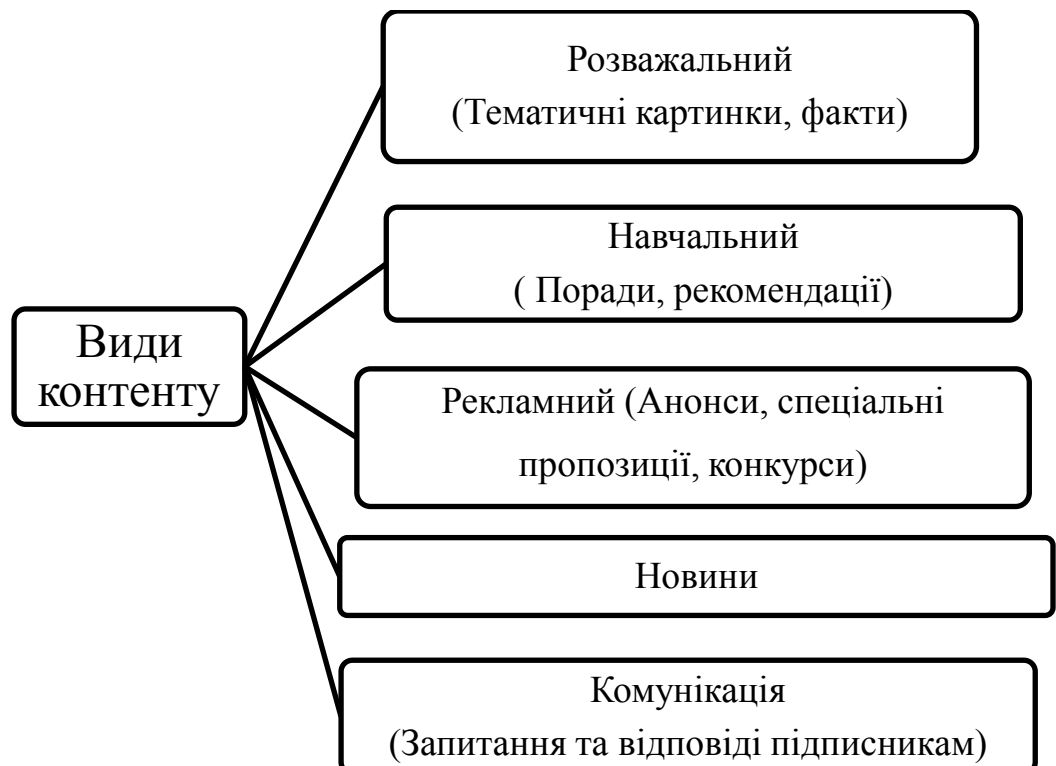


Рис.2.3. Види контенту

В Instagram існує функція просування - таргетована реклама. Скористатись цією функцією може будь-який користувач мережі Інтернет, що має особисту сторінку в Instagram та Facebook.

Таргетована реклама – це реклама, що направлена на певну цільову аудиторію. Цільова аудиторія формується відповідно до певних критеріїв, таких як мета, стать, вік, місце проживання і т.д. Таким чином, відповідно до всіх характеристик система сама оптимізує та просуває певну сторінку на певну аудиторію. Таргетована реклама є продуктивним та зручним методом Інтернет-маркетингу, оскільки створюється та просувається серед цільової аудиторії, що в майбутньому може бути потенційною клієнтською базою.

Для популяризації туристичного підприємства, що пропонує тур «Козацький теренкур», організація має відвідувати заходи обласного та регіонального рівня, що направлені на ознайомлення та реалізацію туристичних послуг. Тим самим інформуючи щодо діяльності свого підприємства.

Перелічені вище методи є найбільш дієвими на сучасному етапі розвитку Інтернет-маркетингу. Для просування екскурсійного туру «Козацький теренкур» найбільш дієвим є поєднання реклами на власному Веб-сайті підприємства, та просування в соціальних мережах.

Зробивши аналіз ринку туристичних пропозицій з надання послуг пішохідного туризму, можна стверджувати, що найбільш розвиненими регіонами пішохідного туризму є півострів Крим та Західна Україна. Популярність та рівень розвитку даного виду туризму спричинено наявністю відповідних ресурсів - сприятливих погодних умов та рельєфу, а також великою концентрацією закладів санаторно-курортного лікування, в яких піший туризм є одним із методів лікування та профілактики.

Екскурсійний тур «Козацький теренкур» є перспективним напрямом для розвитку пішохідного туризму Херсонщини. Даний тур поєднує не тільки оздоровлюючу мету, а також знайомить туристів з

історико-культурним надбанням Херсонського регіону. «Козацький теренкур» - це екскурсійний пішохідний тур, що доступний для середньостатистичного українця, не тільки про критерію вартості, а по рівню фізичної підготовки.

Для покращення ефективності впровадження пішохідного туру «Козацький теренкур», необхідно застосувати маркетингові засоби в мережі Інтернет, а також рекламу серед потенційних споживачів.

Для просування екскурсійного туру «Козацький теренкур» найбільш дієвим, - є поєднання реклами на власному Веб-сайті підприємства, та просування в соціальних мережах.

Зазначені засоби просування та маркетингу необхідні для збільшення аудиторії споживачів – туристів, які, відповідно, - збільшують цільову аудиторію підприємства. Залучення більшої кількості споживачів туристичних послуг призводить до збільшення кількості туристичних пропозиції та їх якості. Таким чином туризм регіону виходить на вищий рівень та може задовольняти потреби туристів з інших регіонів.

## ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки, та враховуючи всі визначення терміну «теренкур», можна узагальнити, що теренкур – це прогулянка, що має лікувальну мету та спрямованість. Дані прогулянки складаються за спеціальним маршрутом, враховуючи кліматичні та географічні особливості місцевості. Теренкур – це один із видів рухової активності, а конкретно – аеробних навантажень, що поліпшує роботу зокрема серцево-судинної системи. Теренкур тренує та підвищує витривалість організму, поліпшує функціональний стан опорно-рухової та нервової систем. Важливим аспектом теренкуру є те – що він (теренкур) несе не тільки фізіологічний вплив, а й психологічний. Більшість маршрутів теренкуру мають екскурсійно-пізнавальний характер.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що теренкур – це метод профілактики та лікування, що являє собою дозовані аеробні навантаження в умовах місцевості з певним рівнем перешкод. Теренкур є складовою рекреаційної терапії, яка сприяє розвитку витривалості та зміцненню стану здоров'я. Характерною рисою теренкуру є його простота та доступність для кожного. При розробці пішого маршруту – теренкуру і його складності з боку фізичного навантаження, враховують низку факторів: довжина маршруту; кут підйому; темп ходьби; кількість та тривалість зупинок на маршруті; впровадження аеробних вправ під час руху.

Проаналізувавши ринок туристичних пропозицій з надання послуг пішого туризму, можна підсумувати, що найбільш розвиненими регіонами пішого туризму є Західна Україна. Це спричинено наявністю сприятливих погодних умов та відповідного рельєфу, а також великою концентрацією закладів санаторно-курортного лікування, в яких піший туризм є одним із методів лікування та профілактики.

Проаналізовано туристичні підприємства та агенції Херсонської області, що надають пішохідно-екскурсійні маршрути. Визначено, що їх ресурсна база є достатньою для розвитку пішохідного туризму області. Херсонська область та її прилеглі частини також є сприятливим регіоном для розвитку активного виду туризму. Низька популяризація пам'яток та цікавих об'єктів негативно впливають на розвиток даного виду туризму. Наявна ресурсна та інфраструктурна база є повністю достатньою для розвитку такого виду туризму, як пішохідно-екскурсійний.

Екскурсійний тур «Козацький теренкур» є інструментом розвитку пішохідного туризму Херсонщини. Він поєднує не тільки оздоровлюючу мету, а також знайомить туристів з історико-культурним надбанням регіону. «Козацький теренкур» - це пішохідний тур, що є доступним для середньостатистичного українця, не тільки про критерію вартості, а по рівню фізичної підготовки. Запропонована низка заходів для покращення туру «Козацький теренкур»: відвідування заходів обласного та регіонального рівня, що направлені на ознайомлення та реалізацію туристичних послуг; інтернет-маркетинг та маркетингові засоби в соціальних мережах. Для просування екскурсійного туру «Козацький теренкур» найбільш дієвим, є поєднання реклами на власному Веб-сайті підприємства, та просування в соціальних мережах.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актівський каньйон [Електронний ресурс] - Режим доступу Режим доступу: <http://khers-on.com/tour/aktovsky-canyon/>
2. Бейдик О. Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія і методика аналізу, термінологія, районування: Монографія / О. Бейдик. – К.: Видавничополіграфічний центр «Київський університет», 2001. – 395 с.
3. Блистів Т. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т. Блистів, І. Горбацьо, О. Нужний. – Л.: НВФ “Українські технології”, 2006. – 132 с
4. Восхождение на Говерлу [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://kraina-ua.com/ru/tour/voshojdenie-na-goverlu>
5. Галкин В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов [Текст] / В. Галкин - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 448с.
6. Гаранин Н. Спортивно-оздоровительные туры // Теория и практика физической культуры. / Н. Гаранин. - 2000. - №8.- 87 с.
7. Грабовський Ю. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю. Грабовський, О. Скалій, Т. Скалій. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 304 с.
8. Грішнова О. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку / О. Грішнова // Матеріали доповідей учасників другої науково-практичної конференції «Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою» (м. Бердянськ, 15-16 вересня 2006 року). - Бердянськ: АУІТ «АРІУ», 2006. - 245 с.
9. Дехтяр В. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.

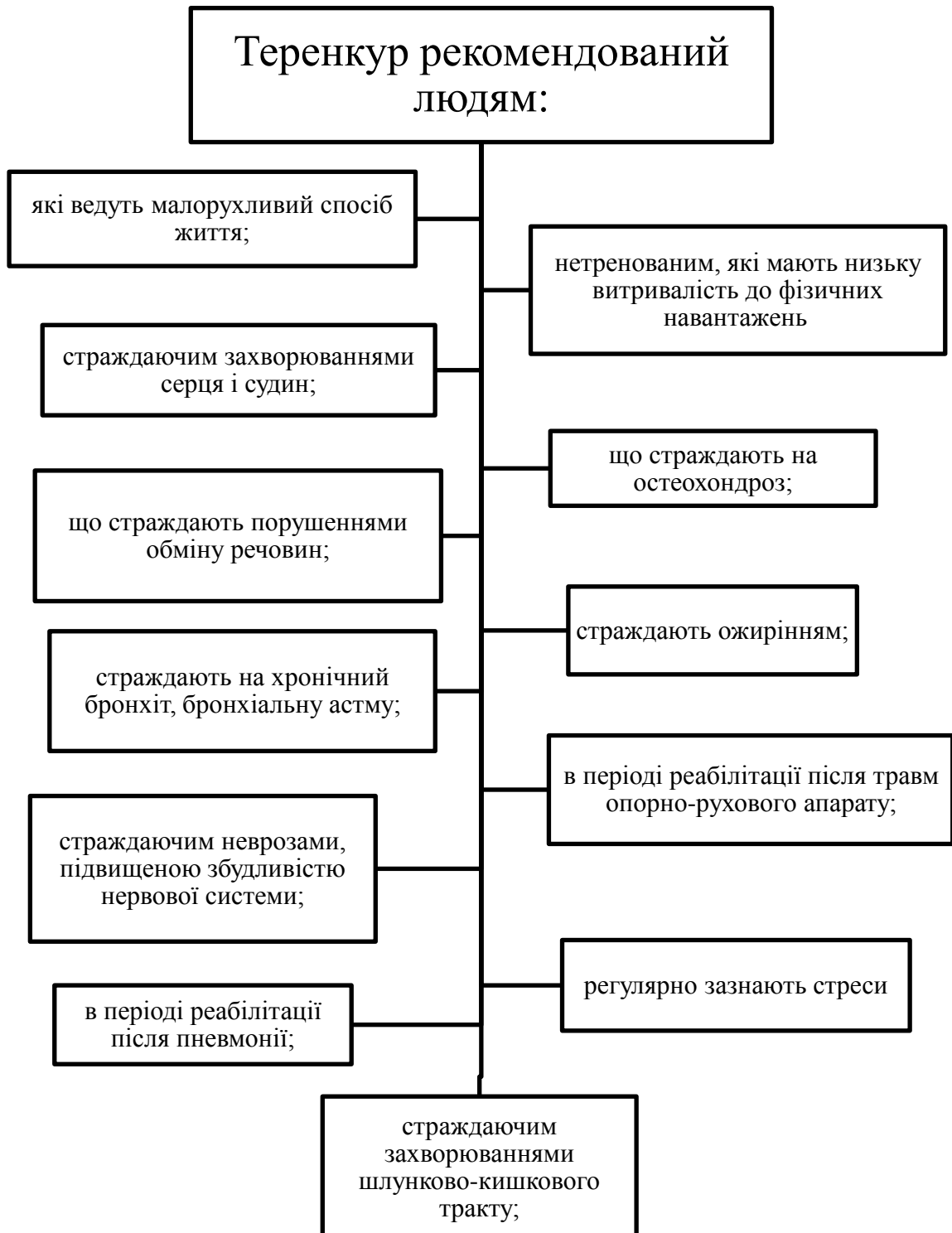
10. Жданова О. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О. Жданова, А. Тучак, В. Поляковський, І. Котова. - Луцьк: РВВ «Вежа», 2000. – 248 с.
11. Захоплюючі екскурсійні програми в санаторії «Теплиця» [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://teplyca.com.ua/uk/free-time/excursions>
12. Зінько Ю. Рекреаційна оцінка рельєфу та його трансформації в Українських Карпатах / Ю. Зінько, І. Гнатяк // Сучасні проблеми і тенденції розвитку географічної науки: Матеріали міжнар. конф. - Львів, 2003. - С.241-243.
13. Король О. Організація екскурсійних послуг у туризмі : Методика проведення екскурсії. [Текст] / О. Король. – навчально-методичний посібник. – Чернівці, 2016. – 144 с
14. Кравченко Н. Рекреаційне господарство Полісся: сучасний стан та перспективи розвитку [Текст] / Н. Кравченко. - Ніжин: МІЛАНІК, 2007. - 172с.
15. Кусков А. Курортология и оздоровительный туризм: Учебное пособие / А. Кусков, О. Листикова. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 320 с.
16. Любіцева О. Потенціал рекреаційний / Екологічна енциклопедія. - Т.3.- К., 2008. - С.129-130.
17. Мальська М. Лікувально-оздоровчий туризм / М. Мальська, М. Рутинський, Н. Паньків // Туризм у міжнародному і національному вимірах. Історія і сучасність: Монографія. - Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. - С.191-210.
18. Матрошилін О. Загальна фізіотерапія і курортология: Навч. посібник / О. Матрошилін, О. Зав'ялова, Ю.Я. Рogaля. - Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2006. - 297 с.

19. Метельський Р. Загадка львівських теренкурів [Електронний ресурс] / Р. Метельський – Режим доступу: <http://photo-lviv.in.ua/zahadka-lvivskyh-terenkuriv/>
20. Масляк П. Оздоровчо-спортивна діяльність [Електронний ресурс] / П. Масляк – Режим доступу: [http://pidruchniki.com/15660212/turizm/ozdorovcho-sportivna\\_diyalnist](http://pidruchniki.com/15660212/turizm/ozdorovcho-sportivna_diyalnist)
21. Пешеходное туристское путешествие по острову Джарылгач [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.robinzon.ks.ua/travel70.htm>
22. Пиців В. Трускавець. Жептак і теренкур [Електронний ресурс] / В. Пиців – Режим доступу: <http://protruskavets.org.ua/truskavets-truskavets-deptak-i-terenkur/>
23. Прохоров А. Теренкур // Большая советская энциклопедия: в 30 т. – 3-е изд. – М.: «Советская энциклопедия», 1969-1978гг. 157с.
24. Словник УА. – портал української мови та культури [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://www.slovnuk.ua/index.php?swrd>
25. Туристический клуб «Шатун» [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://shatun.kiev.ua/2014>
26. Блистів Т. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т. Блистів, І. Горбацьо, О. Нужний – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
27. Терренкур – что это? [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://physiatrics.ru/10002317-terrenkur-chto-eto/>
28. Тур-словник: пішохідний туризм, туристський маршрут, туристський шлях [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://zaporizhzhia.city/news/tur-slovnik-pisohidnij-turizm-marsrut>
29. Уілмор Д. Фізіологія спорту і рухової активності / Д. Уілмор, Д. Костілл. – Київ: Олімп. літ. – 1997.- 475 с.

30. Устименко Л. Основи туризмознавства: навчальний посібник. - 2-е вид / Л. Устименко. - К.: Альтерпрес, 2011. - 345 с.
31. Федотова, А. Туристские походы, соревнования и слеты: учебно-метод. пособие/ А. Федотова. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2007. – 60 с
32. Царская тропа (Солнечная) [Электронний ресурс] - Режим доступа: <http://rest-ua.com/sights/gaspra-tsarskaya-tropa>
33. Шилько В. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация : проблемы и перспективы развития. [Текст] / В. Шилько, А. Кабачкова. учебник. Томск : Издательский Дом Томского государственного университета , 2013.- 154 с.
34. Шологон Р. Практика з фізичної реабілітації: методичні рекомендації / Р. Шологон. - Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2009. - 65 с.
35. Що таке ходьба, теренкур? [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://physiatrics.ru/10002317-terrenkur-что-eto/>
36. Щур Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навч. посібник / Ю. Щур, О. Дмитрук. - К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.
37. Ландшафтотерапія [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://advent-ug.org/841-landshaftoterapy.html>
38. Юрчишин М. Рух задля здоров'я і довголіття. Журнал «Сільські вісті» / М. Юрчишин // Випуск від 21 червня 2019 року № 49 (19696). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.silskivisti.kiev.ua/19696/print.php?n=42616>
39. Гоманюк М. Соціологія туризму. Хто наші гості? / І. Даниленко, А. Маркелюк; департамент туризму та курортів Херсонська обласна державна адміністрація, 2019 – 20 с
40. Яковенко И. Рекреационное природопользование: методология и методика исследований / И. Яковенко. - Симферополь : Таврия, 2003. - 335 с.

## ДОДАТОК А

## Рекомендації щодо застосування теренкуру [27]



**ДОДАТОК Б**  
**Характеристика позитивного впливу теренкуру на організм**  
**людини [27]**



**ДОДАТОК В**  
**Схема маршруту теренкуру санаторію «Теплиця»**



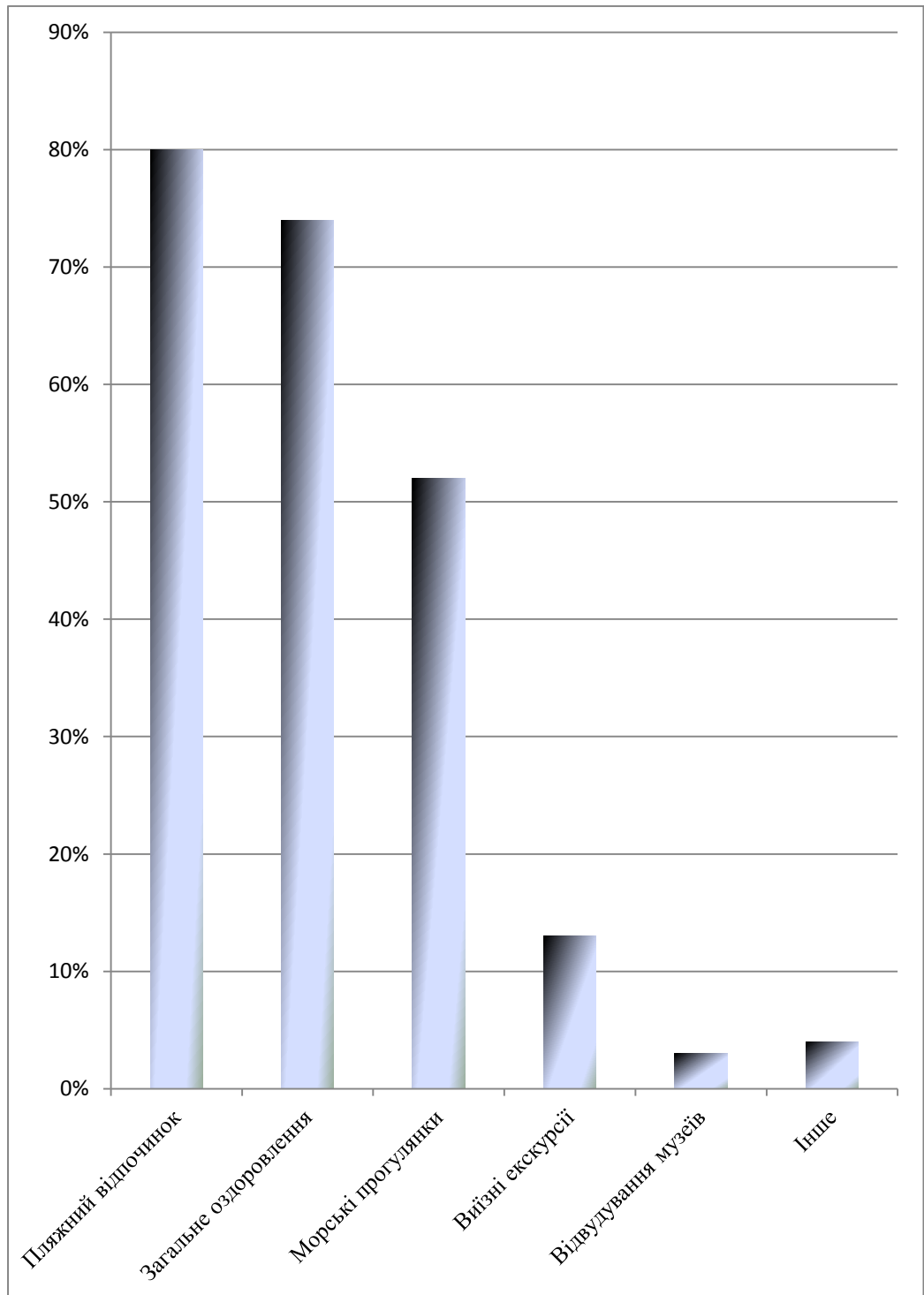
## ДОДАТОК Г

### Маршрут теренкуру «Церковщина- Феофанія»





**ДОДАТОК Д**  
**Найпоширеніші види відпочинку на Херсонщині [39]**

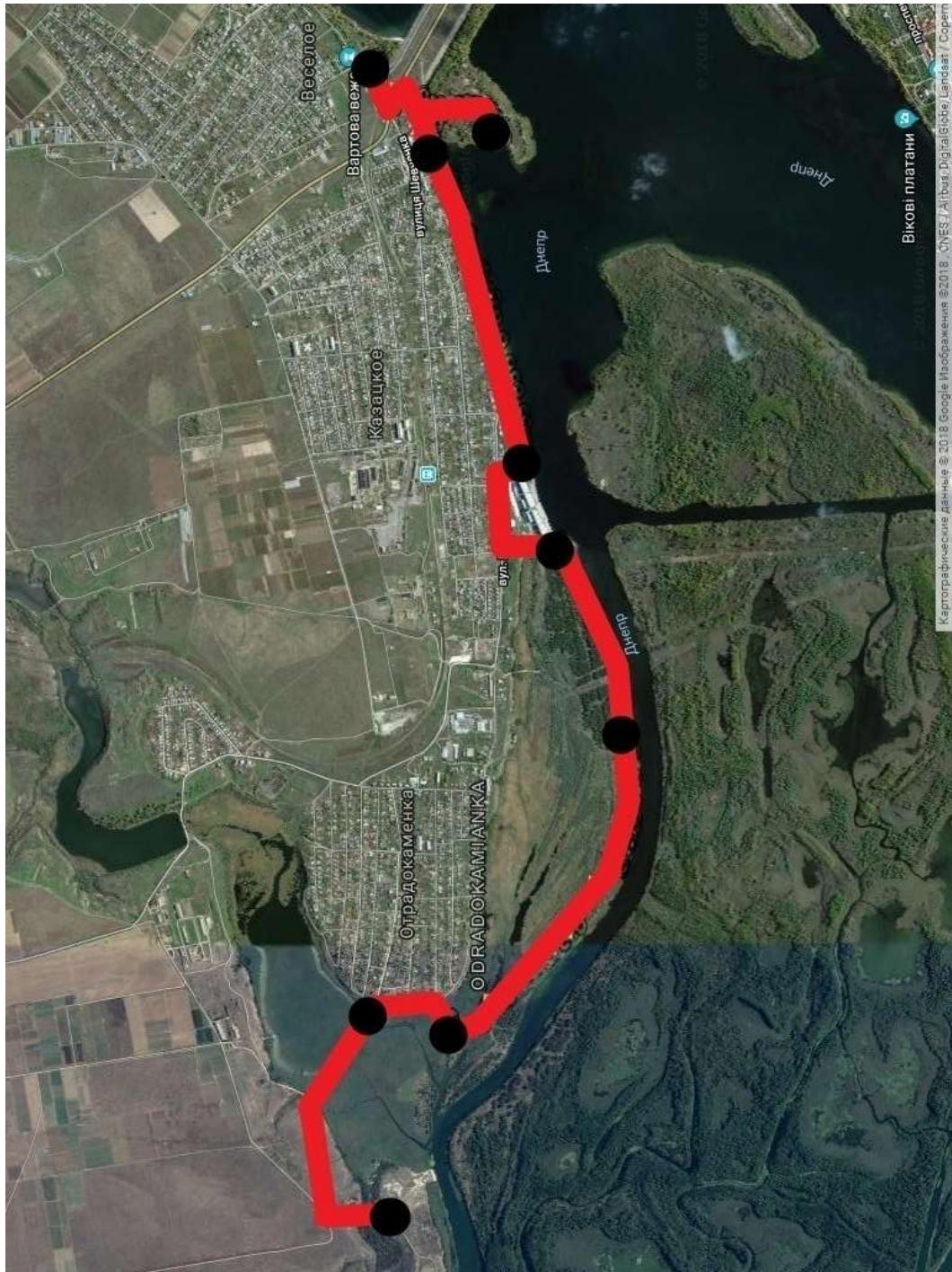


**ДОДАТОК Ж**  
**Технологічна картка маршруту**

**ДОДАТОК Ж**

### ДОДАТОК 3

## Схема маршруту «Козацький теренкур»



**ДОДАТОК К**  
**Класифікація екскурсантів**

<b>За віком</b>	<b>За місцем проживання</b>	<b>За складом</b>
Діти молодшого шкільного віку (7-10 років);	Місцеві жителі	Сімейні (дорослі з дітьми)
діти середнього шкільного віку (11-13 років);	Туристи з сусідніх регіонів	Індивідуальні (3-5 чоловік)
діти старшого шкільного віку (14-17 років);		Збірні групи туристів (групи за інтересами, хобі)
Студентські групи (18-25 років);		
дорослі групи (більше 25 років).		

**ДОДАТОК Л**  
**Розрахунок бюджету туру**

Назва	Вартість за одиницю (грн)	Кількість Осіб	Загальна вартість (грн)
Проїзд	134 грн	15	2000
Екскурсійна програма	100	15	1500
Страхування	50	15	750
Вхід на базу зеленого туризму «Козак»	50	15	750
Вода в похід	10	15	150
Обід	64	15	950
Загальна собівартість	406,6	15	6100
Прибуток	20%	15	1220
ПДВ	20%		244
Чистий прибуток / Дохід			976
Загальна вартість туру (на групу)	488	15	7320