

## Вікові особливості рекреаційно-туристичної діяльності

*Жешовський університет (Польща),*

*\*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Як відомо, природні простори дали початок розвитку туристичної діяльності. Водночас вони мають особливе значення для сімейного туризму. Доставляючи туристові безліч вражень, різноманітні достоїнства й природні цінності створюють можливості пропагування таких форм туризму, які були б найкращими для мандрівок родини та для збереження природного середовища. Природоохоронні заходи реалізуються через створення охоронних територій, до яких належать національні парки, природні заповідники, пам'ятки природи, території краєвиду, що захищаються, а також транскордонні біосферні заповідники [9].

Туристична привабливість території Прикарпаття і в Польщі, і в Україні обумовлена значним різноманіттям рельєфу, великим залісненням, чистими повітрям та ріками, а також значною кількістю архітектурних пам'яток об'єктів, які є складником етнокультурного середовища. Вищезазначене робить ці регіони вкрай привабливими для здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності, проведення активного дозвілля, поширення різних форм сімейного туризму [1].

У вказаних регіонах поряд із діючими створено низку нових заповідників, визначено стежки для прогулянок і теренкуру (у тому числі для неповносправних осіб), розробляються нові й модернізуються вже відомі туристичні маршрути, проектується природничо-дидактичні стежки, облаштовуються бівачні місця, кемпінги, притулки, видаються путівники, туристичні карти, довідники тощо. Водночас створюються музеї під відкритим небом, наприклад у Саноку (Підкарпатське воєводство), Крилосі (Галицький район), відкриваються інформаційно-туристичні центри. Усе це має неабияке значення для задоволення потреб різних груп населення в рекреаційно-туристичній діяльності та залучення щоразу більшої кількості людей до раціонального способу проведення дозвілля.

Концепція раціонального туризму, відома також під поняттям альтернативного туризму, зеленого, дружнього середовища, здобуває у світі все більшу вагомість, схвалення серед науковців, які акцентують увагу людей на необхідності тісного контакту з природним середовищем, що справляє позитивний вплив на психофізичний стан людини.

Урівноважений, контрольований його розвиток має за завдання забезпечити туристові активний відпочинок і водночас сприяти збереженню природних та етнокультурних цінностей (звичаїв, традицій, одягу, архітектури, ремесел тощо [3; 7]. Ця думка цілком поділяється Міжнародною організацією туризму а також положеннями програми "Природа 2000".

Сьогодні активний туризм усе частіше стає однією з форм сімейного відпочинку. Проте розбудова туристичної інфраструктури для потреб сімейного туризму вимагає глибоких знань про те, що є важливим для сімей у плані використання природного середовища як для проведення дозвілля, відпусток та уїк-ендів, формування прооздоровчого стилю життя [5], задоволення культурологічних потреб й інтересів, посилення психофізичної єдності в сім'ї тощо [4]. Дослідження такого плану є вкрай важливим для організаторів рекреаційного сімейного туризму, служб, що займаються промоцією регіону, керівництва природно-заповідних територій, а також для інституцій, які здійснюють підготовку кадрів для потреб туристичної галузі.

**Завдання** дослідження – виявити способи, форми та мотиви рекреаційно-туристичної діяльності людей різного віку.

**Методи** дослідження. Для реалізації поставленої мети проводили анкетування, інтерв'ю серед 1927 респондентів у віці від 26 до 65 років, які проживають на теренах Підкарпатського воєводства (Польща).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У результаті проведених досліджень виявлено, що найпопулярнішим серед усіх вікових груп є активне проведення дозвілля. При цьому на вибір форм рекреаційно-туристичної діяльності мають вплив як

природне середовище, так і сім'я, друзі, мода на той чи інший вид активного відпочинку. Аналіз результатів анкетування показав, що у віковій групі 26–39 років найчастіше вільний час проводять у супроводі дружини/чоловіка (табл. 1).

Таблиця 1

**Способи проведення вільного часу людей різного віку, %**

| Способи проведення вільного часу | Дуже часто  |            |             | Інколи      |            |             | Ніколи      |            |             |
|----------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|                                  | 26–39 років | 40–54 роки | 55–65 років | 26–39 років | 40–54 роки | 55–65 років | 26–39 років | 40–54 роки | 55–65 років |
|                                  | n=615       | n=828      | n=484       | n=615       | n=828      | n=484       | n=615       | n=828      | n=484       |
| Із чоловіком/дружиною            | 62,76       | 63,65      | 60,95       | 11,54       | 21,01      | 19,42       | 25,69       | 15,34      | 19,63       |
| Із родиною                       | 59,84       | 64,49      | 61,36       | 32,36       | 27,29      | 31,40       | 7,80        | 8,21       | 7,23        |
| Із колегами                      | 32,20       | 18,48      | 11,98       | 60,98       | 66,30      | 63,22       | 6,83        | 15,22      | 24,79       |
| В самодіяльній групі             | 13,01       | 9,18       | 7,85        | 54,31       | 49,52      | 40,50       | 32,68       | 41,30      | 51,65       |
| В організованій групі            | 8,94        | 8,70       | 9,71        | 43,09       | 37,32      | 32,44       | 47,97       | 53,99      | 57,85       |
| Сам, без товариства              | 6,34        | 8,82       | 13,02       | 38,70       | 43,12      | 46,28       | 54,96       | 48,07      | 40,70       |

Ці дані свідчать про наявність стійкої потреби в культивуванні й підтримці сімейних зв'язків через систему рекреаційно-туристичних заходів. На чергових двох місцях (при вірогідно нижчих значеннях) розміщуються респонденти, які надають перевагу проведенню дозвілля з приятелями та колегами, а також у самодіяльних групах. Подальший аналіз результатів указує на те, що молоді особи відчувають сильну потребу у встановленні суспільних контактів, що реалізується через рекреаційні заходи у складі неформальних та організованих груп. Водночас значна кількість молодих людей проводить активне дозвілля на самоті, що, очевидно, обумовлено психоемоційною втомою.

Із віком зростає відсоток людей, які проводять дозвілля на самоті, тобто частіше уникають контактів як із приятелями, так і з членами родини. Це вказує на деяку самоізоляцію від зовнішнього світу. Так, у віці 55–65 років 57,85 % осіб уникають проведення активного дозвілля в організованих групах (табл. 1).

Відомо, що сучасний ритм життя вкрай негативно впливає на психофізичний стан людини у будь-якому віці, що вимагає відновлення (рекреації) біоенергетичного потенціалу організму. Проте спектр мотивів щодо занять туризмом може бути доволі широким. На це вказують результати дослідження, наведені в табл. 2.

Таблиця 2

**Мотиви участі в рекреаційно-туристичній діяльності людей різного віку, %**

| Мотиви виїздів у вільний час | Дуже важливо |            |             | Важливо     |            |             | Не важливо  |            |             |
|------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|                              | 26–39 років  | 40–54 роки | 55–65 років | 26–39 років | 40–54 роки | 55–65 років | 26–39 років | 40–54 роки | 55–65 років |
|                              | n = 615      | n = 828    | n = 484     | n = 615     | n = 828    | n = 484     | n = 615     | n = 828    | n = 484     |
| Втеча від повсякдення        | 50,41        | 45,41      | 35,54       | 30,24       | 27,42      | 24,59       | 14,31       | 12,32      | 32,85       |
| Проведення часу з родиною    | 46,83        | 46,38      | 50,21       | 30,89       | 28,26      | 24,38       | 17,24       | 10,51      | 25,41       |
| Контакт із природою          | 40,98        | 41,06      | 44,21       | 33,17       | 28,38      | 24,59       | 20,65       | 13,53      | 31,20       |
| Піклування про здоров'я      | 37,72        | 42,03      | 53,72       | 36,42       | 26,09      | 16,53       | 20,81       | 14,37      | 29,75       |
| Регенерація сил              | 35,12        | 35,39      | 30,99       | 43,41       | 35,63      | 41,12       | 16,26       | 13,89      | 27,89       |
| Товариські зустрічі          | 28,29        | 14,25      | 10,54       | 41,79       | 41,06      | 38,84       | 24,88       | 27,29      | 50,62       |
| Прагнення пригод             | 24,88        | 13,16      | 9,50        | 40,16       | 32,97      | 26,86       | 29,92       | 39,37      | 63,64       |
| Заняття спортом              | 22,93        | 11,71      | 7,23        | 44,88       | 34,66      | 31,61       | 27,15       | 39,13      | 61,16       |
| Самовдосконалення            | 17,40        | 11,35      | 5,99        | 43,41       | 35,02      | 28,93       | 34,15       | 38,53      | 65,08       |
| Хобі                         | 16,59        | 12,20      | 13,84       | 41,79       | 33,33      | 28,51       | 36,59       | 35,75      | 57,64       |
| Переборювання слабкості      | 16,42        | 10,99      | 8,26        | 38,05       | 31,04      | 26,86       | 40,49       | 41,91      | 64,88       |
| Пізнання культури            | 16,10        | 17,51      | 20,45       | 43,58       | 38,77      | 33,06       | 35,28       | 27,05      | 46,49       |
| Суспільні контакти           | 14,63        | 9,18       | 7,23        | 42,11       | 36,11      | 40,70       | 38,21       | 40,58      | 52,07       |
| Культурні вечірки            | 12,20        | 9,42       | 8,26        | 43,41       | 33,70      | 31,40       | 39,35       | 40,10      | 60,33       |
| Покупки                      | 9,11         | 8,33       | 6,40        | 23,58       | 18,00      | 16,74       | 62,28       | 56,52      | 76,86       |
| Професійні справи            | 6,67         | 5,80       | 3,51        | 23,90       | 20,53      | 11,57       | 64,39       | 55,19      | 84,71       |

Для кожного другого досліджуваного у віці 26–39 років найважливішим мотивом виїзду з місця проживання є втеча від повсякдення. Це однозначно вказує на надто інтенсивний ритм сьогодення життя, який є причиною психофізичного стомлення. У цьому випадку простежується потреба звизити сферу спілкування до рівня сім'ї й компенсувати дефіцит рухової активності, який обумовлений урбанізованим середовищем. Під час рекреаційних заходів особи цього віку, у котрих, як правило, є малолітні діти, мають можливість розвивати їхній кругозір, формувати в них морально-вольові якості, а також здійснювати оздоровлення в природному середовищі.

Привертає увагу те, що для осіб усіх вікових груп найважливішим цінностями є сім'я та здоров'я (табл. 2), а одним із найважливіших мотивів – наближення до природного середовища. Такий стан справ є цілком виправданим, оскільки в природному середовищі відбувається інтеграція знань, набутих у процесі навчання, із практичним досвідом раціональної поведінки та, як результат – формування культури здоров'я, емоційної й етично-естетичної сфер особистості [7].

Сучасна цивілізація дає можливість вибирати найрізноманітніші форми активного відпочинку та задовольняти будь-які потреби людей різного віку, статі й стану здоров'я в руховій діяльності. У табл. 3 подано результати дослідження, які демонструють привабливість людей різного віку до тих чи інших видів рухової діяльності.

Наведені дані свідчать про те, що більшість людей різного віку усвідомлюють важливість рекреаційної діяльності в їхньому житті. При цьому тільки 21,48 % осіб 26–39 років, 14,03 % – 40–54 років і 10,33 % – 55–65 років вважають, що рухова діяльність для них є дуже важливою цінністю.

Характеризуючи осіб 26–39 років, потрібно відзначити, що найбільший відсоток осіб надає перевагу відпочинку на пляжі й прогулянкам. Деяко менше людей цього віку використовують плавання, піші мандрівки, їзду на велосипеді, спортивні та рекреаційні ігри й ходьбу. Проте загалом молодь вибирає найбільш активні види рекреації, що дає змогу набувати добрих фізичних кондицій, зберігати зграбну статуру й належний рівень функціональних резервів, які є еквівалентом соматичного здоров'я [8].

У віковій категорії 40–54 роки популярність прогулянок характерна для трьох четвертих популяції. Цей результат підтверджують дані інших авторів [6; 9; 10] про те, що особи середнього й старшого віку, а також сім'ї з малими дітьми однією з основних форм рекреації вибирають прогулянки, під час яких здійснюється виховний вплив батьків на дітей, спілкування та спільні спостереження й обговорення об'єктів природного середовища.

Значну популярність відпочинку на пляжі серед усіх досліджуваних вікових груп (табл. 3) можна пояснити певними традиціями щодо організації відпочинку, а також важливим значенням водного середовища у відновленні організму й розвитку його резистентності до впливу факторів довкілля та, можливо, навіть "генетичною пам'яттю" про зародження життя в гідросфері.

Таблиця 3

**Особливості диференціації різновидів рухової діяльності у різних вікових групах, %**

| Різновиди активності | 26–39 років |              |         | 40–54 роки |              |         | 55–65 років |              |         |
|----------------------|-------------|--------------|---------|------------|--------------|---------|-------------|--------------|---------|
|                      | n=615       |              |         | n=828      |              |         | n=484       |              |         |
|                      | загалом     | дуже важливо | важливо | загалом    | дуже важливо | важливо | загалом     | дуже важливо | важливо |
| Відпочинок на пляжі  | 74,96       | 34,63        | 40,33   | 57,12      | 19,08        | 38,04   | 44,62       | 14,04        | 30,58   |
| Прогулянки           | 72,52       | 20,00        | 52,52   | 75,01      | 30,56        | 44,45   | 76,65       | 31,82        | 44,83   |
| Плавання             | 69,11       | 31,71        | 37,40   | 42,27      | 13,53        | 28,74   | 26,65       | 6,61         | 20,04   |
| Піша туристика       | 66,67       | 21,14        | 45,53   | 54,35      | 18,96        | 35,39   | 48,97       | 14,67        | 34,30   |
| Їзда на велосипеді   | 64,39       | 24,23        | 40,16   | 43,84      | 11,47        | 32,37   | 32,44       | 6,40         | 26,03   |
| Спортивні ігри       | 59,83       | 16,42        | 43,41   | 36,59      | 7,97         | 28,62   | 20,25       | 3,31         | 16,94   |
| Рекреаційні ігри     | 48,94       | 10,73        | 38,21   | 34,78      | 4,71         | 30,07   | 21,69       | 3,31         | 18,39   |
| Ходьба               | 42,60       | 13,01        | 29,59   | 29,23      | 5,92         | 23,31   | 17,56       | 2,48         | 15,08   |
| Середня величина     | 62,37       | 21,48        | 40,89   | 46,64      | 14,03        | 32,62   | 36,10       | 10,33        | 25,84   |

Найстарші з досліджуваних найчастіше для себе обирають прогулянки, піший туризм, а також відпочинок на пляжі (табл. 3).

У кожній віковій категорії та у всіх вісьмох формах рекреації спостерігається явна перевага нерегулярної рекреаційної діяльності над систематичною. У семи різновидах, окрім прогулянок, із віком активність зменшується. Найстарша вікова група характеризує цей вид рухової діяльності для себе дуже важливим.

Отже, із віком зростає інтерес (при загальному спаді рекреаційної активності) до безпечних і поміркованих щодо інтенсивності різновидів руху й водночас дешевих. Це може свідчити про пошук форм активності, які, з одного боку, найбільш доступні, а з другого – дають можливість зберегти на достатньому рівні аеробні можливості організму. Ця думка знаходить своє підтвердження в дослідженнях, проведених в інших країнах Європи.

Здається, що спостережуване в Польщі зростання інтересу людей до пішого й велосипедного туризму обумовлено сприятливими кліматичними умовами та рельєфом Карпатського регіону.

Водночас для рекреаційного туризму (пішого та велосипедного) у Польщі облаштовано безліч найрізноманітніших і безпечних маршрутів, а в торговій мережі є велосипеди різних конструкцій для людей різного віку й статі.

Велосипед – екологічно безпечний вид транспорту, а тому цей вид рекреації заслуговує на широку популяризацію та подальше покращення умов для її здійснення, облаштування лісових велосипедних стежок і трас із твердим покриттям, гірських велосипедних маршрутів тощо.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження дають підставу стверджувати, що більшість людей у віці від 29 до 65 років надають перевагу проведенню вільного часу разом із членами сім'ї (дружиною/чоловіком, дітьми). Простежується стійка тенденція до використання активних форм відпочинку навіть у старшій віковій групі. Це свідчить про усвідомлення вагомості рухової діяльності для здоров'я, виховання дітей, зменшення впливу урбанізації та надмірного ритму життя на організм, задоволення естетичних потреб й утворення нових суспільних контактів.

Виявлено, що на сьогодні зростає попит на такі види рекреаційного туризму, які є безпечними та дешевими, дають змогу мати найближчий контакт із природним середовищем (піші й велосипедні мандрівки, теренові ігри та забави). У цих умовах людина формує раціональну поведінку, яка покликана забезпечити збереження довкілля, пізнання себе й світу, формування навиків здорового способу життя, національної самосвідомості та культури.

Зважаючи на велику популярність такого виду активності, як прогулянки, виникає нагальна потреба збільшення кількості природничо-освітніх стежок, які повинні пролягати через території з яскравими краєвидами, через парки, сквери, уздовж берегів річок, озер тощо. Так можна також досягнути стійкого прооздоровчого ефекту через зменшення гіпокінезії.

Задля унеможливлення нанесення шкоди природним заповідним територіям потрібно відмовитися від подорожування у великих туристичних групах і надати перевагу сімейній рекреаційно-туристичній діяльності. Туристично-рекреаційні дії мають бути сконцентровані на мережі визначених туристичних (водних, піших, велосипедних, лижних, кінних) шляхів, а також прогулянкових, велосипедних, екологічних та дидактичних стежках. Необхідним елементом інфраструктури на цих територіях повинні бути пункти огляду краєвидів а також місця для кемпінгів.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з вивчення впливу природного середовища під час рекреаційно-туристичної діяльності на психологію поведінки людей різного віку й статі у соціумі.

#### Список використаної літератури

1. Мицкан Б. М. Туристично-рекреаційні ресурси Прикарпаття / Б. Мицкан, Т. Маланюк, П. Горішевський // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2006. – Вип. IV. – С. 364–374.
2. Івано-Франківщина – край туризму : [фотоальбом] / Б. Мицкан, Т. Маланюк, П. Мелень, К. Ободинський. – К. ; Л. : Манускрипт, 2010. – 208 с.
3. Мицкан Б. Еколого-економічна стратегія збереження біологічного і ландшафтного різноманіття басейну Дністра в контексті рекреаційно-туристичної діяльності / Б. Мицкан, С. Шепетюк // Охорона і менеджмент об'єктів неживої природи на заповідних територіях : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Т. : Гримайлів, 2008. – С. 182–187.
4. Harabin Z. Tak i nie dla turystyki w polskich parkach narodowych / Z. Harabin // Materiały IV krajowej konferencji "Ochrona przyrody a turystyka". – Rzeszów : WSP, 2000. – S. 18–21.
5. Kondracki J. Geografia fizyczna / Kondracki J. – Warszawa : PWN, 1981. – 185 s.
6. Kosiewicz J. Filozoficzne aspekty kultury fizycznej i sportu / Kosiewicz J. – Warszawa : Wyd. BK, 2004. – 215 s.
7. Krawczyk Z. O turystyce i rekreacji. Studia i szkice / Krawczyk Z. – Warszawa : Almamere WSE, 2007. – 205 s.
8. Lappalainen R. Walking is Europe's most popular form of physical activity / Lappalainen R. – The Walking News, 1988. – 215 s.
9. Nałęcka (1996): Rekreacja fizyczna i turystyka wśród innych form wykorzystania czasu wolnego w rodzinie / D. Nałęcka // Roczniki Naukowe IWFIS. – 1996. – Vol. II. – S. 17–21.
10. Rut J. Turystyka i rekreacja. Dla pracy i wypoczynku / Rut J. – Rzeszów : Koraw, 1988. – 175 s.

#### Анотації

Проведені дослідження дали змогу виявити найбільш популярні різновиди проведення дозвілля й форми рекреаційно-туристичної діяльності людей різного віку (26–39, 40–54, 55–65 років), які проживають на теренах Підкарпатського воєводства Польщі. Зокрема, встановлено, що найчастіше дозвілля проводять разом із членами сім'ї, а найбільш популярними різновидами рекреаційно-туристичної діяльності є прогулянки, відпочинок на пляжі, піші та велосипедні мандрівки.

**Ключові слова:** рекреаційно-туристична діяльність, вікові групи, мотиви, форми й різновиди активного туризму.

**Павел Рут, Ежи Рут, Богдан Мыцкан. Возрастные особенности рекреационно-туристической деятельности.** Проведенные исследования позволили обнаружить наиболее популярные разновидности проведения досуга и формы рекреационно-туристической деятельности людей разного возраста (26–39, 40–54, 55–65 лет), которые проживают на территории Подкарпатского воеводства Польши. В частности установлено, что самый частый досуг проводят вместе с членами семьи, а наиболее популярными разновидностями рекреационно-туристической деятельности есть прогулки, отдых на пляже, пешие и велосипедные путешествия.

**Ключевые слова:** рекреационно-туристическая деятельность, возрастные группы, мотивы, формы и виды активного туризма.

**Pavel Rut, Yezhi Rut, Bogdan Mytskan. Age Peculiarities of Recreational and Touristic Activities.** Researches that were carried out helped us to discover the most popular types of leisure time activities and forms of recreational and touristic activities among people of different age (26-39, 40-54, 55-65 years old) that live on the territory of Subcarpathian Region in Poland. Also it was figured out that mostly leisure time is spent with family members, and the most popular type of recreational and touristic activity is walking, resting on the beach, hiking and bicycle tourism.

**Key words:** recreational and touristic activities, age groups, motives, forms and types of active tourism.