МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДВНЗ «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Колективна монографія
за загальною редакцією професора Н. Є. Пангелової

Переяслав – 2020

УДК 796.011.1+796.5
А43

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди» (протокол № № 7 від 11.02.2020 р.)

Редакційна колегія: **Пангелова Наталія Євгенівна,** завідувач кафедри кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», доктор наук з фізичного виховання і спорту, професора (головний редактор); **Пангелов Борис Петрович**, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук, доцент (заступник головного редактора); **Пангелова Марія Борисівна,** доцент кафедри української і зарубіжної літератури та методики навчання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат філологічних наук, доцент; **Пивовар Андрій Анатолійович**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; **Троценко Тетяна Юріївна,** доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук, доцент; **Базилевич Наталія Олександрівна,** доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук, доцент; **Рубан Владислав Юрійович,** старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат наук з фізичного виховання і спорту; **Кравченко Тетяна Петрівна,** доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Марченко Оксана Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України (м. Київ);

Москаленко Наталія Василівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з наукової діяльності Придніпровської Державної академії фізичної культури і спорту (м. Дніпро);

Томенко Олександр Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка (м. Суми).

Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової. – Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. – 436 с.

ISBN 978-617-7747-22-1

У монографії розглянуті питання гуманістичної, духовно-моральної цінності фізичної культури, спорту, туризму і рекреації, їх місце у сучасній системі освіти; психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання, спорту і туристсько-краєзнавчої діяльності; медико-біологічні аспекти галузі фізичної культури і спорту. Висвітлені теоретичні і практичні результати досліджень у фізичному вихованні, олімпійському та професійному спорті, рекреаційній діяльності. Розкриті теоретичні, методичні та організаційні основи туризму і краєзнавства, теоретико-методичні засади фізичної рекреації, проблеми здорового способу життя в сучасних умовах.

Колективну монографію адресовано викладачам вищих навчальних закладів, студентам, аспірантам, учителям фізичної культури, тренерам, молодим науковцям, які працюють в галузі фізичної культури.

ISBN 978-617-7747-22-1

ЗМІСТ

Абрамов В.В., Писарєва І.В.
Отрицательные факторы, которые влияют на развитие спортивного туризма в Украине.....11

Бакіко І.В., Ніколаєв С.Ю., Дмитрук В.С., Ковальчук В.Я., Гребік О.В.
Формування ставлення підлітків до предмета «фізична культура».....21

Божук Т.І., Тучапець А.А.
Організація активних форм туризму (на прикладі фітнес-туру).....33

Браславська О.В., Рожі І.Г.
Сучасний стан туризму й рекреації в Черкаській області.....43

Півень О.П.,Горбенко М.І.
Формування ціннісного ставлення до фізичної культури студентів педагогічних вузів.....53

Данилко В. М.
Формування ціннісних орієнтацій старшокласників до занять фізичною культурою.....63

Закопайло С.А, Палатний А.Л.
Особливості силового тренування зі студентською молоддю.....72

Кириченко Т.Г., Мовчан В.П.
Психолого-педагогічні основи підготовки висококваліфікованих пауерліфтерів до спортивних змагань.....83

Конох А.П, Конох О.Є, Конох А.А.
Формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури.....98

Коцур Н.І. , Товкун Л.П.
Фізичний розвиток молодших школярів та його оцінка і корекція засобами фізичного виховання.....109

Кравченко Т.П., Чупрун Н.Ф.
Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями молодшого шкільного віку в умовах сільської школи.....122

Красов О.І.,Кусай М.В.
Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів.....138

Кривенко Ю.О., Курочкін В .Г., Кадиров Р.Р.
Відродження і перспективи розвитку хокею на траві перед п'ятим чемпіонатом Європи.....147

Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Погасій Л.І., Головач І.І.
Умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму.....157

КруцевичТ.Ю., Трачук С.В.,Мамедова І.С.
Стан та перспективи реалізації рухової активності серед дітей та підлітків в європейських країнах.....168

Куйбіда В.В, Коханець П.П, Лопатинська В.В.
Пліометричне навантаження: теоретичні основи зміцнення кісток.....182

Лой Б.І.
Здоров'я студентської молоді як соціально-педагогічна проблема.....202

Орлов А.А.
Оптимізація тренувального навантаження важкоатлеток на базовому етапі підготовки у річному макроциклі.....212

Палатний І.А., Палатна О.М.
Методика проходження та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» на змаганнях із пішохідного туризму.....223

Панасюк О.О., Файдевич В.В., Тарасюк В.Й., Ковальчук В.В., Базюк В.Д.
Профілактика травматизму під час занять із фізичної культури й перша долікарська допомога.....235

ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНИХ ФОРМ ТУРИЗМУ (НА ПРИКЛАДІ ФІТНЕС-ТУРУ)

Божук Т.І.[1], Тучапець А.А.[2]
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка[1].
Фітнес клуб «Slim fitness»[2]

Abstract. The article focuses on the importance of physical recreation in the field of tourism. The features of fitnesstourism are considered as an element of physical recreation. It is emphasised on its positive environmental impact and balanced use of the environment. The increase in the number of fitness tour offers and, in general, the research importance of this new direction in tourism, which is gaining popularity among the planet's population thanks to its complexity and combination of three key elements: activity, recreation and tourism, were substantiated in the article.

Key words: Physical recreation, fitness tourism, environmental protection, fitness tours, healthy lifestyle, activity.

Анотація. У статті звернуто увагу на важливість фізичної рекреації у сфері туризму. Розглянуто особливості фітнес-туризму як елемента фізичної рекреації. Акцентовано увагу на його позитивному впливі на довкілля і збалансоване природокористування. Обґрунтовано зростання кількості пропозицій фітнес-турів та важливість дослідження цього нового напряму в туризмі, який все більше набирає популярності серед населення планети, завдяки своїй комплексності і поєднанню трьох ключових елементів: активності, рекреації та туризму.

Ключові слова: фізична рекреація, фітнес-туризм, захист довкілля, фітнес-тур, здоровий спосіб життя, активність.

Аннотация. В статье обращено внимание на важность физической рекреации в сфере туризма. Рассмотрены особенности фитнес туризма как элемента физической рекреации. Акцентировано внимание на его позитивном влиянии на окружающую среду и сбалансированное природопользование. Обосновано возростание количества предложений фитнес туров и важность исследования этого нового направления в туризме, который набирает все большей популярности среди населения планеты, благодаря своей комплексности и соединению трех ключевых элементов: активности, рекреации и туризма.

Ключевые слова: физическая рекреация, фитнес туризм, защита окружающей среды, фитнес тур, здоровый образ жизни, активность.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Туристичний ринок активно розвивається у зв'язку із збільшенням чисельності охочих до мандрівок з метою пізнання нових та маловідомих дестинацій, а це призводить до виникнення проблем щодо невідповідності пропозицій попиту. Додатково, на сьогоднішній день виникають численні проблеми зі здоров'ям, що пов'язано із стресом, малорухливим способом життя, невнормованим робочим графіком, неправильним харчуванням, нестачею фізичного навантаження та часу, тому активно пропагується фізична рекреація як спосіб впливу на вибір суспільством здорового способу життя чи залученням до активності. Ці проблеми торкаються кожного члена суспільства і вимагають вирішення, тому запропонована до розгляду тема є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язння даної проблеми, на які посилається автор. Питання фізичної рекреації та фітнес-туризму в Україні та в світі досліджували такі науковці: К. Кордес [13, 14], Х. Ібрагім [13], Ф. Арроє [11], Д. Бембен [12], О.В. Колотуха [3], О.О. Любіцева [4], О.О Дембіцька [2], О.В. Заруба [5], Б.П. Пангелов [5] та інші. Результати наших попередніх досліджень доповідалися на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях [1, 6, 7, 8, 9] (м. Кропивницький, м. Житомир, м. Миколаїв, м. Херсон, м. Харків, 2019).

Виділення невирішених раніше частин загальної роблеми. Туризм розглядаємо у взаємозв'язку з фізичною рекреацією, так як вирішення проблеми пропаганди та забезпечення підтримки здорового способу життя, задоволення потреб туристів у поєднанні рекреації та активностей.

Попри активний розвиток фізичної рекреації, створення нових її форм та постійному розвитку туризму як складової фізичної рекреації, існують проблеми розвитку видів туризму, пов'язаних з фізичною рекреацією, а саме всі види спортивного туризму, гірський туризм, зелений туризм, оздоровчий та рекреаційний, фітнес-туризм. Важливим

засобом цих видів туризму є природа та процес природокористування.

Формулювання цілей статті полягає у розробці внутрішнього фітнес-туру для задоволення потреб туристів у поєднанні відпочинку і оздоровлення з активним проведенням часу і підтриманням здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обгрунтуванням отриманих наукових результатів. З розвитком сфери фітнесу, з виникненням нових форм фізичної рекреації, з розвитком попиту на нові туристичні продукти, розвивається такий напрям як фітнес-туризм. Донедавна туристичні оператори не пропонували такий напрямок, фітнес-тури організовувались самостійно працівниками фітнес-клубів, проте, з кожним роком фітнес-тури ставали і стають все більш популярними, відповідно виникає потреба розвивати цей напрямок. Найбільшою популярністю користуються фітнес-тури серед жителів мегаполісів та великих міст, оскільки потреба та можливість вирушити у такий тур є більшою. Тому, був розроблений та організований фітнес-тур «Фітнес-друзі», у якому поєднуються тренування, спортивні заходи, екскурсійні заходи культурно-пізнавального характеру та відпочинок.

Назва туру «Фітнес-друзі» висвітлює те, що у мандрівку вирушають люди, які мають спільний інтерес, тобто фітнес, а впродовж декількох днів, у нашому випадку 8 днів, спільні інтереси, групові заходи, перебування разом на відпочинку об'єднує та зближує людей, які за 8 днів стають друзями. Гасло туру: «Тренуймося та відпочиваймо разом!».

У даному турі туристи відвідають місто Львів, Хирів, Стрий та селище Славське. Основною складовою туру є фізична активність, представлена різними видами тренувань, заняття рафтингом, екскурсійні заходи спрямовані на розширення світогляду, які поєднують культурно-пізнавальну програму з фізичними навантаженнями у вигляді велопрогулянок або ж пішохідних прогулянок, відпочинок, відновлення та оздоровлення у спортивно-оздоровчому

комплексі, вилазка пішим туристичним маршрутом в урочищі Буклагів.

Даний маршрут контролюється державним підприємством «Славське лісове господарство» Опорецького лісництва. Лісова дорога протяжністю 5,3км в одну сторону має призначення пішохідного маршруту для короткотермінового відпочинку. Підходить як для пішого, так і для велосипедного туристичного одноденного походу. Урочище Буклагів назване так, тому що головною породою в деревостанах був бук лісовий, який в період 30–60-х років 20 століття практично повністю замінений на швидкоростучу і продуктивну ялину європейську. Розташоване в західній частині селища Славське на території 3,5,6 кварталів Опорецькоголісництва. Площа урочища в складі Держлісфонду 356 га, в тому числі покрита лісом 328 га. Категорія лісів: рекреаційно-оздоровча. На маршруті є два місця відпочинку та туристичне ознакування.

Впродовж туру будуть організовані екскурсії по м. Львову та м.Хирову. Екскурсія «Зелена мапа Львова» ознайомить туристів з мальовничими парками та історією м. Львова, туристи відвідають Високий Замок, скансен «Шевченквський гай», «Львівський Некрополь», Стрийський парк, парк Погулянку, Цитадель та найстаріший парк Львова — парк ім. І. Франка.

Екскурсія в гори у м. Хирів ознайомлює туристів не лише з мальовничими пейзажами Передкарпаття, а й історією краю. Маршрут туру включає Ставки, Пам'ятник загиблим у ІІ Світовій війні, Грюнвальдську алею, Водозбірник, водоспад, прогулянку в сосновому лісі, Єзуїтську галявину, хребет гори Кошарки, Розстріляний хрест та вертолітний майданчик. А екскурсія у м. Хирів дає можливість познайомитись з містом, його історією, розвитком та діяльністю, включає такі туристичні об'єкти: Ставки, Професорську колонію, готель «Полонія», Будинок Сокола, річка Стрв'яж, пл.Ринок, костел св. Лаврентія, Залізничний вокзал, Будинок Просвіти, Будинок Левіцьких, мавзолей Єзуїтів та Панораму.

Маршрут туру: м. Львів – м. Хирів — м.Стрий – смт. Славське – м. Львів. Загальна протяжність маршруту – 401 км (рис. 1.)

Тривалість туру – 8 днів/7 ночей, а сезонність з квітня по листопад. Цільовою групою є дорослі віком від 18 до 55 років з середньою та хорошою фізичною підготовкою. До основних послуг туру відносяться трансфер, проживання, харчування, послуги тренера-провідника.

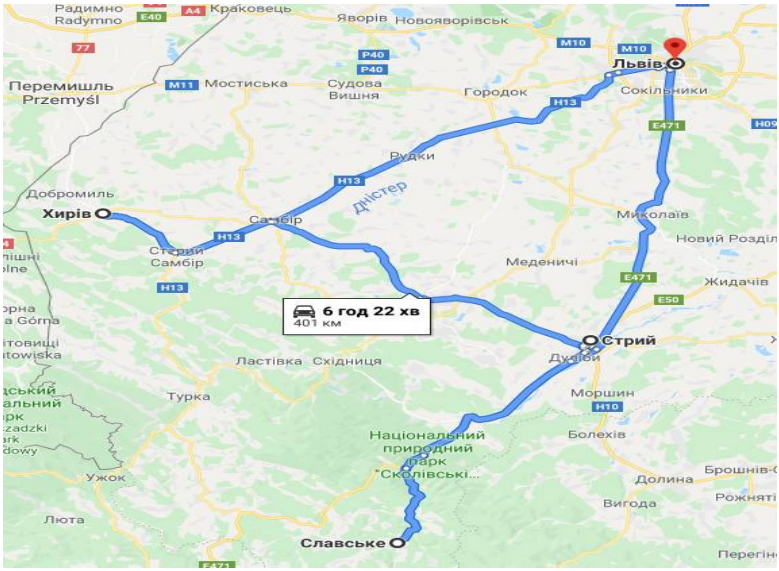

Рис. 1. Маршрут туру «Фітнес-друзі» [10]

Для трансферу було обрано автобус економ-класу, адже поїздка не є тривалою, не вимагає вищого класу перевезення, більш того, це знижує витрати. Трансфер здійснюється з м. Львова до м. Хирова, з м. Хирова до м. Стрий, з м. Стрий до смт. Славське, з смт. Славське до м. Львів.

Розміщення туристів заплановано у готелі «Соната», у спортивно-оздоровчому комплексі «Layar Palace», у гостинному дворі «Рандеву» у двомісних, трьохмісних або чотирьохмісних номерах, що буде узгоджено перед бронюванням розміщення, оплата відбувається за людину, а

не за номер. Харчування здійснюватиметься у ресторані «Соната», у ресторані швидкої та здорової їжі «Open», у ресторані дієтичного харчування «Смаколик», у ресторані «El Venezianno», у ресторані «Green Garden» та у ресторані «Рандеву». Тренер-нутриціолог за тиждень до приїзду у спортивно-оздоровчий комплекс «Layar Palace» та у гостинний двір «Рандеву» узгоджує з адміністрацією та головним кухарем меню основне та альтернативне на час перебування, щоб воно відповідало всім вимогам програми здорового харчування. Вид обслуговування – обслуговування офіціантами. Орієнтовний план харчування на один день наведений у таблиці 1.

Таблиця 1.

План харчування на один день [складено авторами]

Сніданок	Омлет з 2 яєць, приготований на сухій сковороді Нежирний сир 30 г Відварений зелений горошок або квасоля 75-100г 1 фрукт або 100 г ягід Чай трав'яний або зелений без цукру/кава без цукру (або зі стевією)
Перекус 1 (бранч)	Сендвічі з хлібців, оливкової або лляної олії, відвареного курячого філе, листя салату, огірок, трави.
Перекус 2 (полуденок)	Фрукти або ягоди.
Обід	Бурий рис з овочами, яйце відварене.
Вечеря	Запечена на мангалі риба / курятина/ індичка, запечені на мангалі овочі, салат із зелених овочів. Трав'яний чай.
Вода	Протягом дня потрібно випити свою норму чистої води.

Керівник групи є тренером-провідником та нутриціологом, тому його послуги відносяться до основних та найбільш важливих в організації даного туру. Також, основними послугами туру є проживання, харчування, трансфер, екскурсії, спа-послуги, організація рафтингу та вилазки пішохідним туристичним маршрутом.

До додаткових послуг відносяться послуги з оренди велосипедів, організація кінної прогулянки, майстер-клас з кулінарії, страхування, реалізація сувенірів, чан, басейн.

Вихідні дані для обчислення вартості туру представлені у таблиці 2.

Ціна турпакета в розрахунку на одного туриста визначається за формулою:

Таблиця 2

Вихідні дані для обчислення вартості туру [складено авторами]

Чисельність туристів	15 осіб
Трансфер (оренда автобуса)	16 грн. за 1 км Ц= 509км *16 грн.=8144грн.
Проживання	Готель «Соната» - 600 грн. за ніч. Спортивно-оздоровчий комплекс «Layar Palace» - 1200 грн. за ніч (у ціну входить харчування) Гостинний двір «Рандеву» - 400грн. за ніч * ціни вказані з особи Ц= (600*16)+(1200*5*16)+(400*2*17)= 119200 грн.
Харчування	Сніданок включений у вартістьпроживання у кожному готелі. Харчування впродовж 5 днів у спортивно-оздоровчому комплексі «Layar Palace» входить у вартість проживання. Всі інші прийоми їжі оплачуються туристами самостійно.
Екскурсія «Зелена мапа Львова»	280грн. з особи + оренда велосипеду Ц = 280*16=4480 грн.
Екскурсія в гори у м. Хирів	100 грн. Ц = 100 *16=1600 грн.
Екскурсія у м. Хирів	100 грн. Ц=100*16=1600грн.
Рафтинг у м. Стрий	350 грн. Ц = 350*16=5600 грн.
Сауна у гостинному дворі «Рандеву»	Римська 500 грн./год. Чан 800 грн./год. Ц = (500+800) * 2 год.= 2600 грн.
Майстер–клас з кулінарії (додатково оплачується та не входить у вартість туру)	300 грн/год за особу.
Кінна прогулянка (не входить у вартість туру)	200 грн./1 год.
Оплата тренера	5 000грн.
Страхування	126 грн./особа Ц= 126*16=2016 грн.

$$Ц = [(\Sigma Вi + \Sigma Нi) + (Вп + П + К + Вчі + \Sigma Зн(к)) * 1,2] / Чт ,$$

де, Ц – ціна турпакета в розрахунку на одного туриста, грн.;

ΣВі – вартість послуг, які входять до пакету, складеного туроператором, грн.;

Σ Ні – непрямі податки на окремі види послуг, грн.;

Вп – умовно-постійні витрати туроператора, грн.;

П – прибуток туроператора, грн.;

К – комісійна винагорода турагенту чи іншому посереднику, який реалізує турпакет (без урахування ПДВ);

$В_{чі}$ – вартість послуг осіб, які супроводжують групу туристів, грн.;

Σ Зн(к) – комерційні знижки для окремих туристів чи туристських груп;

Чт - чисельність туристів у групі, осіб;

1,2 - коефіцієнт, що враховує податок на додану вартість з маржинального доходу.

Отже, вартість туру на одного туриста:

Ц= (8144 + 119200 + 4480 + 1600 + 1600 + 5600 + 2600 + 5000 + 2016) * 1.2/ 15= 12020грн.

Даний тур був організований двічі у літній та зимовий період, залучаючи аудиторію різного віку, статі та фізичної підготовки. У тур в літній період вирушило 93 особи, а в зимовий період даний тур був організований в індивідуальному форматі, залучаючи 4 туристів. Тобто, фітнес-тур не має обмеження у сезонності, кількості туристів та формату (індивідуальний чи груповий).

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Розглядаючи процес формування фітнес-турів, варто зазначити, що існує ряд проблем при їх організації:

недостатнє забезпечення ресурсами та інфраструктурою для організації фітнес-туру (для прикладу, фітнес-готелів в Україні поки не існує, а матеріально-технічна база інших готелів не завжди дає змогу провести повноцінний фітнес-тур, не всі заклади розміщення мають належну інфраструктуру для проведення тренування для фітнес-групи);

- потреба в екологічно чистих природних територіях;
- постійне поновлення пропозицій;
- розроблений тур постійно видозмінюється, доповнюється через зміну туристичної групи (кожного разу необхідно змінювати програму туру, враховуючи гендерні, фізіологічні, вікові тощо особливості туристів, їх вподобання, потреби у виді тренувань та додаткових атракціях);

– висока вартість туру;
– недостатня кількість професійних кадрів.

Проте, не зважаючи на ряд проблем та труднощів при організації різноманітних турів, пов'язаних з фізичною рекреацією, перспектива розвитку даних видів туризму, особливо фітнес-туризму, існує та є актуальною сьогодні. Тому, доцільно розробляти фітнес-тури та орієнтуватися як на вітчизняних, так і на іноземних туристів; розвивати туристичну інфраструктуру, необхідну для розвитку даних видів туризму; розширювати асортимент послуг різних дестинацій, тривалості та цінової політики; пропагувати здоровий спосіб життя, заняття фізичною рекреацією та мандрівки.

Література

1. Божук Т., Тучапець А. Фітнес-туризм як складова фізичної рекреації. *Матеріали 5 Міжн. наук.-практ. конф. «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України»:* збірник наукових праць. Кропивницький: ЛА НАУ, 2019. С. 202-208.
2. Дембіцька О.О. Фітнес-тури як засіб оздоровлення населення. *Тези Міжнародної науково-практичної конференції «Туристичний, готельний і ресторанний бізнес: інновації та тренди»*. Київ, 2017. С. 353-354.
3. Колотуха О.О. Словник-довідник зі спортивного туризму та активної рекреації: географія, систематизація, практика. Кропивницький, 2017. 391с.
4. Любіцева О.О. Методика розробки турів. Навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2003. 104 с.
5. Пангелов Б.П., Заруба О.В. Фітнес-туризм як різновид спортивно-оздоровчого сервісу. *Молодий вчений*, 2018. № 4.2(56.2) С. 184-187.
6. Тучапець А.А., Божук Т.І. The influence of physical recreation on environmental improvement. *Україна. Європа. Світ: актуальні проблеми та*

міждисциплінарні досягнення розвитку іншомовної компетенції: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції для студентів і молодих вчених. Житомир: Видавець Левковиць Н.М., 2019. С. 194 - 195.

7. Тучапець А.А., Божук Т.І. Вплив фітнес-туризму як елемента фізичної рекреації на збалансоване природокористування. *Проблеми екології та енергозбереження: матеріали XIII Міжнародної науково-технічної конференції.* Миколаїв: Видавець Торубара В.В., 2019. С. 39-41.
8. Тучапець А.А., Божук Т.І. Вплив фітнес-туризму на покращення здоров'я суспільства. *Регіональні проблеми України: географічний аналіз та пошук шляхів вирішення : Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), м. Херсон 3-4 жовтня 2019 р.* За заг. ред. І. Пилипенка, Д. Мальчикової. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 234-236.
9. Тучапець А.А., Божук Т.І. Методичні аспекти формування фітнес-турів. *Регіон-2019: стратегія оптимального розвитку: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2019. С. 42-45.
10. Сайт «Google Maps» URL: https://www.google.com.ua/maps/ (дата звернення 09.10.2019).
11. Arroyo F. Designing Play for All. Parks and recreation 25 (8). 2000. P. 41-43.
12. Bemben D. Female Health and Fitness. Fitness and Health Promotion. Dubuque, IA: Eddie Bowers. 2003. P.157.
13. Ibrahim H., Cordes K. Outdoor Recreation. Dubuque, IA: Brown and Benchmark. 2013. P. 156.
14. K. Cordes. Applications in recreation and leisure for today and the future. New York: McGraw-Hill. 2018. 349p.