

## **Оформлення наукової доповіді**

Структура доповіді: титульний аркуш, зміст, вступ, теоретичний розділ, розділ з результатами експерименту, висновки, список використаних джерел, додатки.

Обсяг доповіді – 15-20 сторінок формату А4.

## **Захист роботи**

Підготувати презентацію основних результатів.

Відповісти на питання комісії.

## **Тема дослідження**

"Розробка інтегрованих програм спортивно-оздоровчого туризму для покращення якості життя урбанізованого населення середнього віку"

### **Наукова основа**

#### **Проблематика**

- Низький рівень фізичної активності та стресові навантаження в міському середовищі
- Недостатня інтеграція Wellness-технологій у традиційні туристичні маршрути

#### **Мета**

Створення науково обґрунтованої моделі спортивно-оздоровчого туру з використанням:

- Функціональних тренінгів
- СПА-процедур
- Психорелаксаційних практик

#### **Основні етапи дослідження**

##### **1. Теоретико-методологічний аналіз**

- Дослідження концепцій Wellness-туризму
- Аналіз існуючих оздоровчих програм

#### **Експериментальна програма**

- Комбінація трекінгу з функціональними тренінгами
- Використання кліматотерапії та таласотерапії
- Інтеграція ментального фітнесу

#### **Очікувані результати**

1. Розробка авторської методики з показниками ефективності:
  - Зменшення індексу маси тіла на 10-15%

- Покращення кардіореспіраторної витривалості
  - Зниження рівня тривожності
2. Практичні рекомендації для:
- Туроператорів
  - Фітнес-центрів
  - Санаторно-курортних установ

### **Критерії оцінки**

- Наукова новизна (30%)
- Практична застосовність (40%)
- Якість аналітичних матеріалів (30%)

**Для реалізації проекту рекомендую використовувати методологію з джерел, зокрема:**

- Технології моніторингу здоров'я
- Принципи Wellness-туризму
- Методику кліматотерапії

### **Теми для індивідуального науково-дослідного завдання**

1. Теоретико-методичні основи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні:  
сучасний стан і перспективи

Аналіз наукових підходів, нормативно-правового забезпечення та світового досвіду.

2. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на фізичне та психічне здоров'я міського населення

Дослідження ефектів активного відпочинку в природному середовищі для зниження стресу і покращення самопочуття.

3. Розробка програм спортивно-оздоровчого туризму для різних вікових груп із  
урахуванням принципів wellness-філософії

Створення адаптивних маршрутів і тренувальних комплексів для молоді, дорослих і літніх людей.

4. Застосування технологій моніторингу здоров'я в спортивно-оздоровчому туризмі:  
біометрія і smart-гаджети

Аналіз можливостей контролю фізичних показників під час туристичних походів 1.

5. Екологічний аспект спортивно-оздоровчого туризму: вплив на природне середовище і формування екокультури туристів

Вивчення взаємодії людини і природи в контексті wellness та сталого розвитку.

6. Психологічні механізми оздоровлення в спортивно-оздоровчому туризмі: роль емоційного відновлення і мотивації

Дослідження впливу активного туризму на емоційний стан і мотиваційні чинники учасників.

7. Інноваційні технології в організації спортивно-оздоровчих туристичних заходів: VR, AR та мобільні додатки

Впровадження цифрових інструментів для підвищення ефективності оздоровчих програм.

8. Особливості організації спортивно-оздоровчого туризму в гірських регіонах України  
Аналіз специфіки маршрутів, кліматичних факторів та оздоровчого потенціалу гірських територій.

9. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на формування здорового способу життя у студентської молоді

Оцінка ефективності програм туризму як засобу профілактики шкідливих звичок і розвитку фізичної культури.

10. Модель системи спортивно-оздоровчого туризму: структурні елементи та їх взаємодія в контексті wellness-технологій

Розробка і опис моделі, що інтегрує спорт, оздоровлення і туризм для комплексного підходу до wellness.