

УДК 338.48

Суслова К.В., Морозов Г.Е., здобувачі спеціальності 242 Туризм
Науковий керівник: Белобородова М.В., к.е.н., доцент, доцент кафедри туризму та економіки підприємства
(Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, Україна)

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ТА РЕТРИТ-ТУРИ В КОНТЕКСТІ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ТУРИЗМУ

У сучасних умовах трансформації туристичної галузі спостерігається зростання інтересу до альтернативних форм туризму, які пропонують нестандартні формати відпочинку та глибший особистий досвід. З-поміж різноманіття альтернативного туризму особливої уваги заслуговують екстремальні подорожі та ретрит-тури, що поєднують активність, емоційне занурення та прагнення до внутрішньої гармонії.

Екстремальний туризм передбачає участь у діяльності, що виходить за межі повсякденного досвіду та часто пов'язана з фізичними випробуваннями або підвищеним ризиком. Його популярність зростає завдяки зростаючому попиту на адреналінові враження та відчуття самоперевершення. Україна має потужний потенціал у цій сфері: гірські райони Карпат є сприятливими для альпінізму, фрірайду, сплавів на байдарках, а також парапланеризму. Наприклад, регіон навколо Верховини приваблює туристів маршрутами різних рівнів складності, які дають змогу поєднати фізичне навантаження з пізнанням культурної спадщини гуцульського краю. Також популярності набирають такі формати, як роуп-джампінг, каякінг у складних умовах, підводне занурення в печерах та скі-тури в диких місцевостях. В окрему категорію можна віднести тури в екстремальні природні умови – пустелі, джунглі, арктичні райони — де випробовуються не лише фізичні, а й психологічні ресурси учасників. Ці види туризму приваблюють шукачів гострих відчуттів і потребують високої підготовки та суворого дотримання правил безпеки.

У сегменті екстремального туризму лідерські позиції традиційно утримують такі країни, як Нова Зеландія, Канада, Швейцарія та Південна Африка. Вони пропонують розвинену інфраструктуру для активностей високого ризику – від стрибків з банджі та хелі-скі до трекінгу в суворих природних умовах. Наприклад, у Квінстауні (Нова Зеландія) сконцентровано широкий спектр екстремальних послуг, що зробило місто неофіційною «столицею пригод». У Канаді ж розвинений зимовий екстрим, зокрема фрірайд у Британській Колумбії, де поєднується фізичне випробування з високими стандартами безпеки.

На противагу екстремальному туризму, ретрит-тури спрямовані на відновлення психоемоційного стану людини, самозаглиблення та подолання стресу. Вони набувають актуальності в умовах глобальної урбанізації та зростання психологічного навантаження. Ретрит-тури можуть включати медитативні практики, йогу, цифровий детокс та ізоляцію від інформаційного шуму. В Україні такі послуги пропонуються в екологічно чистих регіонах, зокрема в Закарпатті та Черкаській області, де функціонують ретрит-центри з відповідною інфраструктурою, орієнтовані на малі групи чи індивідуальний формат.

Ретрит-тури різняться за тематикою, тривалістю та глибиною залучення, охоплюючи як фізичні, так і духовні практики. Серед найпоширеніших видів – йога-ретрити, медитаційні табори, цифровий детокс, мовчазні ретрити (віпасана) та програми особистісного зростання. Окрему нішу займають духовні подорожі з елементами релігійної або філософської традиції, зокрема буддистські або християнські практики. Дедалі більшої популярності набирають також ретрити на природі з еко-фокусом, де учасники поєднують самозаглиблення з екологічною свідомістю. Такі тури створюють умови для відновлення внутрішнього балансу, зниження стресу та переосмислення життєвих пріоритетів.

Ретрит-туризм набув особливого поширення в Азії, де поєднання духовних традицій, кліматичних умов і культурного контексту створює унікальне середовище для ментального оздоровлення. Такі країни, як Індія, Індонезія (особливо Балі), Таїланд і Непал, стали глобальними хабами для йога-ретритів, медитаційних таборів і духовних практик. Західні туристи приваблені не лише екзотикою, а й можливістю трансформаційного досвіду, який інтегрує тілесну активність, режим харчування та роботу зі свідомістю.

У цілому, альтернативний туризм в Україні має не лише рекреаційний, але й соціокультурний вимір. Він формує нові запити до інфраструктури, змінює профіль туриста та сприяє розвитку малих громад, які виступають носіями автентичного досвіду. Подальші дослідження в цій сфері мають бути спрямовані на вивчення моделей сталого розвитку та інтеграцію елементів екологічної відповідальності.

Спільні заходи безпеки для екстремального та ретрит-туризму мають важливе значення, хоча ці види туризму відрізняються за характером активності. Основні заходи охоплюють такі аспекти:

1. Попереднє інформування та інструктаж. Учасники повинні бути повністю поінформовані про умови, можливі ризики, фізичні або психологічні навантаження.

2. Кваліфікація персоналу. Як екстремальні гіді, так і фасилітатори ретритів повинні мати відповідну підготовку, сертифікацію (наприклад, з надання першої допомоги, психологічної підтримки), а також досвід роботи з клієнтами в специфічних умовах.

3. Медичне страхування та попереднє обстеження. Туристи повинні мати чинну страховку, яка покриває відповідний тип діяльності. Для екстремальних турів часто потрібна додаткова перевірка здоров'я, а для ретритів — інформування про психоемоційний стан.

4. Зв'язок та аварійні протоколи. У будь-якому турі мають бути засоби зв'язку (радіостанції, супутникові телефони), розроблені алгоритми дій у випадку надзвичайних ситуацій і доступ до локальних служб порятунку.

5. Етичні стандарти та психологічна безпека. Це особливо важливо для ретрит-турів, де учасники можуть бути у вразливому стані. Необхідне дотримання конфіденційності, поваги до особистих меж та уникнення будь-якого психологічного тиску.

Таким чином, хоча акценти різняться (фізичний ризик в екстремі та ментальне навантаження в ретриті), обидва напрями потребують системного підходу до безпеки, що враховує людський фактор, якість підготовки та етичні засади. У глобальному контексті екстремальні та ретрит-тури відображають ширшу тенденцію до індивідуалізації туристичних практик, де ключовими стають не лише місця, а й особистісні трансформації, що відбуваються в процесі подорожі. Таким чином, міжнародний досвід може бути корисним для вдосконалення українських практик альтернативного туризму з урахуванням локальних ресурсів і культурної специфіки.

Список використаних джерел

1. Шамара І., Гапоненко Г., Євтушенко О., Виговський Т. Перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм.* 2024. № 19. С. 112-122. <https://doi.org/10.26565/2310-9513-2024-19-11>

2. Паньків Н., Дрозд Н. Тенденції розвитку екстремального туризму в Україні. *Herald of Khmelnytskyi National University. Economic Sciences.* 2022. № 312 (6(1)). С. 130-145. [https://doi.org/10.31891/2307-5740-2022-312-6\(1\)-19](https://doi.org/10.31891/2307-5740-2022-312-6(1)-19)