

DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/D2026-86-270>

УДК 379.85:[796.5]:614.8

ЕКСТРЕМАЛЬНА АКТИВНА РЕКРЕАЦІЯ: СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ, ЗМІСТ, БЕЗПЕКОВІ ВИКЛИКИ

EXTREME ACTIVE RECREATION: ESSENCE OF THE CONCEPT, CONTENT, SAFETY CHALLENGES

Колотуха Олександр Васильович

доктор географічних наук, професор,
Національний університет «Київський авіаційний інститут»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6386-7611>

Олексин Микола Павлович

викладач,
Українська державна льотна академія
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9236-0497>

Гришай Максим Іванович

магістр,
Національний університет «Київський авіаційний інститут»
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7976-0661>

Kolotukha Oleksandr, Hryshay Maksym

National University «Kyiv Aviation Institute»

Oleksyn Mykola

Ukrainian State Flight Academy

Стаття присвячена дослідженню сутності поняття «екстремальна активна рекреація», її змістових характеристик, мотиваційних засад та безпекових викликів розвитку. Визначено співвідношення понять «активна рекреація», «екстремальна рекреація», «активний туризм» та «природоорієнтований туризм». Аналіз співвідношення понять «активний туризм» та «активна рекреація» дозволив зробити висновок, що всі ці терміни пов'язані із зростанням інтересу до природи та прагненням до її збереження. На основі аналізу праць вітчизняних та зарубіжних вчених запропоновано авторське визначення екстремальної активної рекреації та систематизовано її ключові складові. Сформоване визначення поєднує як об'єктивні характеристики, так і суб'єктивні мотиви. Охарактеризовано сучасні тенденції розвитку екстремальних рекреаційних практик, проблеми безпеки, екологічні ризики та організаційні аспекти функціонування. Обґрунтовано необхідність удосконалення системи управління й безпекового забезпечення екстремальної активної рекреації в Україні.

Ключові слова: активна рекреація, екстремальна активна рекреація, активний туризм, безпека, природоорієнтований туризм, рекреаційна діяльність.

The article examines the essence of the concept of extreme active recreation, its substantive characteristics, motivational foundations, and safety issues in the context of the modern development of recreational and tourism activities. The relevance of the study is determined by the growing popularity of active and adventure-oriented forms of leisure, the increasing demand for emotionally rich recreational experiences, and the expansion of extreme recreational practices in natural environments. Processes of urbanization, technological transformations, and the need for self-realization stimulate interest in activities associated with physical challenges, risk, and exploration of natural destinations. At the same time, the rapid development of extreme recreation requires scientific clarification of its conceptual foundations, structural components, and safety dimensions. All of the above has determined the purpose of the study. The methodological basis of the research includes systematization, terminological interpretation, and methods of comparative scientific analysis of domestic and foreign approaches to understanding active and extreme recreation. The results of the study indicate that extreme active recreation should be considered as a specific form of recreational activity that combines intensive physical activity, natural environmental conditions, an increased level of risk, and strong motivational components related to self-realization and emotional experience. The article substantiates the distinction between active recreation and active tourism, emphasizing the predominantly



local character of many recreational practices in contrast to the route-based nature of tourism. The authors propose an original definition of extreme active recreation as a combination of voluntarily chosen physical and adventure activities carried out in natural environments under conditions of increased physical and psychological stress, substantial dependence on participants' skills, and the presence of significant risk factors. Special attention is paid to safety issues related to mountain recreation and adventure activities in Ukraine. The study emphasizes the importance of preventive safety measures, rescue infrastructure, increasing tourist awareness, and implementing digital monitoring systems. The analysis confirms that most accidents in mountain environments are associated with anthropogenic factors, including insufficient preparation, underestimation of route complexity, and neglect of weather conditions.

Keywords: active recreation, extreme active recreation, active tourism, safety, nature-based tourism, recreational activity.

Постановка проблеми. Екстремальна активна рекреація виступає одним із перспективних напрямів сучасного активного відпочинку. На початку XXI століття багато людей, особливо в економічно розвинених країнах, відчувають дефіцит яскравих відчуттів та фізичних навантажень в природному середовищі. Процеси урбанізації, зростання індустріалізації віддаляють людину від природи. Поєднавши це з постійним прагненням до нового – знань, відкриттів, дослідження невідомого – можна стверджувати, що екстремальні рекреаційні та туристські практики збережуть свою популярність надовго. Хоча практично вся поверхня нашої планети вивчена, любителі пригод продовжують знаходити унікальні, романтичні та досі непізнані куточки, приймаючи виклик невідомості. Геопросторові масштаби розвитку екстремальної активної рекреації, стрімке зростання прихильників активного відпочинку в світі загалом та в Україні зокрема, необхідність дослідження ресурсного потенціалу екстремальної активної рекреації та його експертної оцінки визначають актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Власне поняття активної рекреації (active recreation) формувалося поступово на стику фізичної культури, рекреаології, соціології дозвілля та туризмознавства. У XX ст. поняття active recreation почало активно використовуватись у США та Західній Європі в межах: дослідження рекреації, дослідження дозвілля та відпочинку на свіжому повітрі (аутдор-рекреації), фізичної рекреації. Теоретико-методологічні засади дослідження саме екстремальної активної рекреації сформувалися під впливом праць вітчизняних і зарубіжних учених, які вивчали проблеми активного (спортивного) та пригодницького туризму, ризику, мотивації учасників екстремальних практик і безпеки рекреаційної діяльності. Серед українських дослідників варто виокре-

мити Н. Паньків, В. Ципко, С. Курилюка та ін., серед зарубіжних – R. Buckley, E. Brymer, S. Page, A.M. Gstaettner, J. Swarbrooke та ін.

Так, R. Buckley [1] обґрунтував об'єктивне визначення екстремальних видів (survival-based definition) туризму та рекреації. R. Cohen [2] здійснив критичний огляд понять extreme sport / extreme recreation, пропонує їх визначення як діяльності, що включає визначені умови і рівні, пов'язані з ризиком. D. Fancourt та S. Finn [3] розглядали active recreation як чинник фізичного і психічного здоров'я, відрізняючи її від пасивного відпочинку і пов'язуючи з підвищенням життєвої якості. Koorts H. et al. [10] визначили active recreation як вільно вибіркові (неорганізовані) фізичні активності у вільний час поза структурованим спортивним змагальним контекстом.

Ряд вітчизняних авторів – Гакман А.В. [4], Круцевич Т.Ю. & Безверхня Г.В. [10] – відзначали фізичну активність як будь-який рух, викликаний скелетними м'язами з енерговитратами, та виокремлювали в її складі домен «leisure-time physical activity» (активність у вільний час).

Подальший розвиток концепції відбувався у межах західних leisure studies та recreation studies, а сучасне трактування активної рекреації сформувалося під впливом досліджень у сфері фізичної рекреації, аутдор-рекреації та спортивного туризму.

Формулювання цілей статті. Метою статті є дослідження сутності поняття «екстремальна активна рекреація», змістовних ознак цього явища, визначення ключових проблем та безпекової складової екстремальної активної рекреації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний розвиток екстремальної активної рекреації характеризується рядом особливостей. Серед них – технологічне посилення безпеки і доступності, що виражається в широкому застосуванні GPS-трекерів, мобільних додатків, датчиків життєвих показ-

ників, біперів, дронів для рятування. Це підвищує безпеку й розширює коло потенційних учасників [1]. Також спостерігається тенденція до стандартизації та врегулювання вимог до інструкторів, гідів, сертифікації спорядження, страхування відповідальності; екстремальний сектор рухається в бік формалізації [11]. Зростає екологічна та соціальна відповідальність, спрямована на сталий розвиток рекреаційних місць, мінімізацію впливу на довкілля, просування «екологічного туризму» та відповідального користування природними ресурсами [3]. Відбувається зсув у мотивації до екстремальної активної рекреації від ризику до досвіду. Учасники рекреаційних активностей все більше цінують не лише «адреналін», а й ехперіенціаль-аспекти (перебування в природі, самовдосконалення, соціальна ідентичність) [9]. При цьому активізується комерціалізація нішевих екстремальних продуктів, а саме організованих пригодницьких турів, «екстремальних парків», відбувається поступове формування регіональних кластерів активної рекреації [11].

Таким чином, активні форми пересування туристів у природному середовищі та пов'язані з ними маршрутні технології набувають дедалі більшого поширення в сучасній туристській практиці. У науковій літературі все частіше зустрічаються поняття «активна рекреація», «екстремальна рекреація», «активний туризм», «пригодницький туризм», «спортивний туризм», «спортивно-оздоровчий туризм», «екстремальний туризм». Утім, межі між цими термінами часто є розмитими – їхні змістові поля перетинаються, що призводить до різних трактувань і певної термінологічної плутанини. Особливо це помітно при порівнянні українських і зарубіжних наукових підходів.

В першу чергу, слід розділити рекреаційні та туристські форми активного дозвілля. Види та предметні галузі активної рекреації (переважно на свіжому повітрі та в природному середовищі), яка має переважно **локальний характер**, на відміну від активного туризму з його складовими, що має глибоку **маршрутну основу**, слід розглядати окремо (виділено авторами). При цьому, більшість видів активної рекреаційної діяльності часто використовують туристські технології – трансфер до місця здійснення активних заходів (наприклад – альпінізм, скелелазіння, дайвінг тощо), кемпінг (таборування), екологічні заходи, експедиції (пішохідні прогулянки, екскурсії тощо).

Вже загальновідомо, що значення понятійного апарату на початковій стадії дослідження будь-якого суспільного явища чи процесу є надзвичайно важливим. Адже цим задається алгоритм дослідження, визначаються його основні дефініції. В нашому дослідженні вихідним базисним поняттям є поняття «екстремальна активна рекреація». До визначення такої дефініції слід підходити, відштовхуючись від компонентів, що складають даний сцієнтонім, – «рекреація», «активна рекреація», «екстремальна рекреація».

Колотуха О. визначає **рекреацію** (лат. *recreatio* – відновлення) в трьох аспектах: перше (в широкому розумінні) – просте відновлення, відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі трудової, навчальної та побутової діяльності; друге (у вузькому розумінні) – різноманітні види людської діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил й задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб; третє – місце для відпочинку, відновлення сил [8]. Перші два визначення характеризують рекреацію як процес, третє – як місце. Для нас найбільш прийнятним є друге визначення, адже саме тут розташовані активні форми рекреації.

Для цілісного визначення активної рекреації візьмемо за основу класичну класифікацію фізичної активності. *Фізична рекреація* – вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, залишити осторонь щоденні види трудової, побутової, спортивної, військової діяльності. До рекреативних форм відносять фізкультурно-спортивні розваги, туристські походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту тощо, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами [4].

Слід наголосити, що активний туризм часто взаємодіє з іншими видами активного відпочинку та спортивних занять, де подорож виступає як проміжний продукт для досягнення кінцевих цілей – наприклад, альпінізм, скелелазіння, гірські лижі, дайвінг-туризм та інші подібні активності.

Колотуха О. визначає **активну рекреацію** як «процес використання засобів, форм і методів фізичної культури і спорту, спрямований на задоволення потреб в активному

відпочинку, відновленні сил, розвагах і вдосконаленні особистості у вільний і спеціально відведений час. Зміст активної рекреації становить спеціально організована рухова активність аеробного характеру у комплексі з анаеробною, що здійснюється з відносно низькою інтенсивністю у формі фізичних вправ, зміни видів діяльності, рухових ігор та розваг, спортивно-оздоровчого туризму тощо» [8].

У табл. 1 узагальнено підходи різних дослідників до визначення активної рекреації.

Отже, активна рекреація – це та частина рекреації, що включає суттєву рухову компоненту й відповідний вплив на стан здоров'я. В контексті управління територіями це означає вимоги до інфраструктури (маршрути, локації, майданчики, маркування), стандартів безпеки та систем моніторингу.

Термін «екстремальний» використовується у визначенні екстремального туризму та екстремальної рекреації, які являють собою особливу форму активної діяльності, що характеризується значним рівнем фізичного навантаження та підвищеними ризиками для здоров'я й життя учасників. Така діяльність вимагає від учасників не лише високої фізичної витривалості, а й стійкої психологіч-

ної підготовки, здатності приймати рішення в умовах небезпеки та невизначеності. На відміну від інших видів активної діяльності, де зберігається певний рівень комфорту та безпеки, екстремальні форми передбачають свідоме подолання труднощів і небезпек, що стає частиною їх сутності. Основна мета таких активностей полягає не лише у відпочинку чи розвагах, а у своєрідному випробуванні власних можливостей, перевірці фізичної сили, волі, витривалості та психологічної стійкості. Для учасників екстремального туризму та екстремальної рекреації процес самопізнання, подолання страху та самоствердження часто стає важливішим за сам факт активності.

При цьому, слід зазначити, що поняття «екстремальність» має відносний характер: рівень ризику та складності сприймається кожним учасником індивідуально, залежно від особистого досвіду, фізичної форми та мотиваційних чинників. З позицій наукового підходу варто визначати *екстремальний туризм* як комплекс подорожей і видів активної рекреаційної діяльності, що виходять за межі стандартних нормативів спортивного туризму та передбачають участь у діяльності з підвищеним рівнем небезпеки. До таких

Таблиця 1

Систематизація підходів до визначення поняття «активної рекреації»

№	Автор(и)/ Джерело	Короткий зміст та характеристика досліджень / визначення
1	Cohen R. (2018) [2]	Критичний огляд понять extreme sport / extreme recreation; пропонується визначення як діяльності, що включає умови і рівні, де виживання учасника залежить від миттєвих навичок - високий ризик і потенційно фатальний наслідок помилки.
2	Buckley R. (2018) [1]	Обґрунтування об'єктивного визначення екстремальних видів (survival-based definition): помилка часто призводить до смерті; важливі ролі навичок, середовища (висота, швидкість, глибина) й залежності від зовнішніх природних умов.
3	Колотуха О.В. (2021–2023) [6, 7, 8]	В українській науковій літературі активні і екстремальні види рекреації часто класифікують за середовищем (наземні, гірські (скельні), водні, снігові (зимові), повітряні) і підкреслюють локальний характер деяких екстремальних розваг; наводиться великий перелік (160+ видів).
4	Fancourt D., Finn S. (2021) [3]	Active recreation розглядається як чинник фізичного і психічного здоров'я; розрізняється від пасивного відпочинку і пов'язується з підвищенням життєвої якості.
5	Koorts H. et al. (2022) [10]	Active recreation визначають як вільно вибіркові (неорганізовані) фізичні активності у вільний час поза структурованим спортивним змагальним контекстом; підкреслюється роль просторів (парк, вулиці) як «фасилітаторів» участі.
6	Паньків Н., Дрозд Н. (2022) [12]	Екстремальний туризм розглядається як суміжне явище: поєднання подорожі (туризм) і активних екстремальних практик; підкреслюється значення інфраструктури, стандартів безпеки та регулювання.

Джерело: сформовано авторами

видів належать спортивні походи високих категорій складності, експедиції в екстремальних природних умовах, туристські перегони, ралі, змагання з екстремальних видів спорту (альпінізм, фрірайд, скелелазіння, каякінг, бейсджампінг тощо). За баченням автора, екстремальний туризм пов'язаний із бажанням подорожувати малодослідженими і важкодоступними місцями (гори, пустелі, бурхливі річки, печери тощо), що може виявитися небезпечним для життя [8].

Натомість, екстремальна рекреація виступає формою активної рекреації, що синтезує елементи спорту, саморозвитку та ризику, відображаючи прагнення людини до подолання природних і психологічних меж. Його поява та динамічний розвиток у сучасному суспільстві є наслідком пошуку нових, більш емоційно насичених форм відпочинку, що поєднують фізичну активність, самореалізацію та духовне збагачення.

На підставі проведеного порівняльного аналізу робіт зарубіжних і вітчизняних науковців можна сформулювати наступне власне визначення: **екстремальна активна рекреація** – це сукупність видів вільно обраної фізичної та дослідницько-пригодницької активності в природному середовищі, що поєднують високий рівень фізичного та психічного навантаження, суттєву залежність результату від навичок учасника та зовнішніх природних умов (висота, швидкість, глибина, стихійні фактори), наявність істотного (іноді потенційно фатального) ризику при помилці, а також мотиваційну компоненту особистісного виклику, самопізнання або адреналінового задоволення.

Це визначення, на нашу думку, поєднує як об'єктивні характеристики (умови, ризик, навички) так і суб'єктивні мотиви (пошук гострих відчуттів, самореалізація, самоствердження тощо). Ключовими елементами (озна-

ками) екстремальної активної рекреації є наступні (табл. 2).

Таким чином, екстремальна активна рекреація є міждисциплінарним феноменом, що містить елементи фізичного навантаження, природного середовища, ризику і специфічної мотивації. Науково її доцільно визначити як рекреаційну діяльність із об'єктивно високим ризиком, вимогою спеціальних навичок і залежністю результату від миттєвих прийомів і зовнішніх факторів; при цьому рекреаційна мотивація (досвід, самопізнання) відрізняє її від чисто спортивної або професійної діяльності. Підвищення безпеки та стандартизація не знищують сутнісної характеристики «екстремальності», але роблять її доступнішою й підлягаючою менеджменту й науковому вивченню.

На сьогодні, існує понад 160 екстремальних видів активного відпочинку та рекреації [8]. Їх можна розділити на 5 груп: наземні, гірські (скельні), повітряні, водні, снігові (зимові). Всі ці види екстремальної активної рекреації, активного відпочинку та екстремальних видів спорту не підпадають під визначення туризму, оскільки вони мають локальний характер, на відміну від активного туризму, який завжди базується на чітко продуманих маршрутах. Тобто видова структура екстремальної активної рекреації є потужною та такою, що стрімко розвивається, з появою нових засобів подолання компонентів природного середовища на землі (під землею), в горах, в повітрі, на воді, в зимових умовах.

Актуальність цього напряму в рекреаційно-туристській практиці зумовлена двома провідними світовими тенденціями – глобалізацією та екологізацією туризму. З одного боку, ринок активних рекреаційно-туристських послуг дедалі більше уніфікується, стандарти таких послуг стають високотехнологічними та глобально поширеними. З іншого – спо-

Таблиця 2

Складові екстремальної активної рекреації

№	Складові	Коротка характеристика
1	Середовищна складова	природні об'єкти (гори, скелі, річки, моря, льодовики, пустелі) або техногенні простори з високими фізичними викликами
2	Ризик-елемент	реальна й вимірювана ймовірність серйозної травми або смерті при поганому управлінні чи несприятливих умовах
3	Навички	потреба в високому рівні технічних, тактичних і психологічних навичок учасника
4	Рекреаційна мотивація	участь для відпочинку та саморозвитку (на відміну від виключно спортивної або професійної діяльності)

Джерело: сформовано авторами

стерігається зростання інтересу до унікальних, регіонально специфічних і екологічно орієнтованих видів відпочинку. У результаті формується новий попит на альтернативні форми рекреації та туризму, що враховують природні, культурні та історичні особливості конкретного регіону. Це, своєю чергою, відкриває можливості для створення конкурентоспроможного туристського продукту, який поєднує автентичність, безпечність та екологічну стійкість.

Незважаючи на значні перспективи зростання, ринок екстремальної рекреації та туризму стикається з кількома ключовими проблемами. Однією з основних обмежень є висока вартість пов'язана з багатьма екстремальними рекреаційно-туристськими заходами. У той час як прагнення до пригод зростає, багато екстремальних видів рекреації, спорту та туризму вимагають дорогого обладнання, кваліфікованих інструкторів, подорожей у віддалені місця, які сприяють вищій загальній вартості. Це обмежує доступність ширшого спектру учасників, особливо з груп з нижчим доходом. Крім того, деякі напрямки вимагають, щоб учасники мали певні навички або рівні фізичної підготовки, що може обмежити доступ до екстремальних туристських заходів.

Ще одним обмеженням є вплив екстремального туризму та рекреації на довкілля. Через те, як туристи стікаються у віддалене і незаймане природне середовище, завдають загрози з приводу шкоди, завданої надмірним пішохідним рухом, забрудненням та нестійкими практиками. Напрямки, які сприяють екстремальним активностям, часто розташовані в крихких екосистемах, і без належного управління та регулювання припливу відвідувачів це може призвести до деградації цих середовищ. Органам управління на місцях настійно рекомендується впроваджувати стійкі туристські практики та забезпечити, щоб подібні екстремальні заходи не завдали шкоди навколишньому середовищу чи місцевим спільнотам.

Ще однією із ключових проблем є забезпечення безпеки туристів, які займаються активними заняттями високого ризику. Зі зростанням підвищеного попиту на екстремальні види рекреації та туризму зростає ситуація з протоколами безпеки та заходів для захисту учасників. Нещасні та смертельні випадки, хоч і рідкісні, можуть значно пошкодити репутації пригодницьких рекреаційно-туристських напрямків та компаній. Суворі стандарти

безпеки, навчання та страхові поліси мають вирішальне значення для зниження цих ризиків та забезпечення безпечного досвіду для учасників.

Крім того, туристські компанії, що організовують екстремальні активності, повинні орієнтуватися в нормативних проблемах, особливо в тому, що різні країни та регіони мають різні закони та керівні засади для екстремальних видів рекреації. Наприклад, деякі напрямки можуть мати суворі правила щодо використання обладнання, навчання гідів та впливу туризму на навколишнє середовище. Управління дотриманням цих правил може бути ресурсномістким та складним, особливо для малих підприємств, які прагнуть розширити свою діяльність. Індустрія повинна буде продовжувати тісно співпрацювати з пропозиціями, щоб гарантувати, що екстремальна активна рекреація та туризм керувалися відповідальними та стійкими засадами розвитку, збалансовуючи економічне зростання із захистом довкілля та безпекою.

Безпека туристів виступає ключовим фактором довіри до дестинацій екстремальної активної рекреації. Так, в Україні діють підрозділи Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНС), гірські пошуково-рятувальні частини (Яремче, Славське, Рахів тощо), однак їх технічне забезпечення та кадрова підготовка потребують посилення. Відсутність єдиного центру координації з екстремального туризму та рекреації створює труднощі в оперативному реагуванні.

Однією з головних причин нещасних випадків серед туристів у гірській місцевості є недооцінка складності маршруту та переоцінка власних фізичних можливостей. Брак досвіду, неухважність до погодних умов і відсутність належного спорядження часто призводять до трагічних наслідків. У зимовий період Карпати стають особливо небезпечними для мандрівників: низькі температури, лавинна небезпека, швидкі зміни погоди та короткий світловий день створюють високий рівень ризику навіть для досвідчених туристів.

За інформацією ДСНС, протягом 2025 року рятувальники здійснили близько 570 операцій з пошуку та порятунку осіб, які загубилися у горах. Крім того, 283 туристи отримали медичну допомогу, а, на жаль, 18 людей загинули. Після початку повномасштабної війни ситуація ускладнилася: серед тих, хто зникає у горах, тепер є не лише відпочивальники, а й особи, що намагаються незаконно перетнути

державний кордон, використовуючи гірські перевали [12].

Одним із визначальних чинників безпечного розвитку, в першу чергу, зимового туризму в Україні є рівень підготовки та відповідальності самих туристів. Аналіз випадків надзвичайних ситуацій у Карпатах свідчить, що більшість інцидентів пов'язана не стільки з екстремальними природними умовами, скільки з людським фактором – неправильним плануванням маршруту, браком спорядження чи недооцінкою погодних ризиків (табл. 3).

Проведений аналіз засвідчує, що понад 80% нещасних випадків у горах мають антропогенний характер, тобто спричинені людськими помилками чи недбалістю ставленням до безпеки. Основним напрямом профілактики ДСНС України є попередження ризиків через підвищення туристської грамотності, розвиток системи інформування та посилення рятувальної готовності. Важливим елементом залишається впровадження цифрових технологій у моніторинг безпеки, зокрема реєстрація туристських груп онлайн, викорис-

тання GPS-маячків та застосунків для швидкої передачі сигналів тривоги.

Отже, системне реагування ДСНС у поєднанні з відповідальною поведінкою мандрівників є ключовим фактором зменшення кількості нещасних випадків у гірських районах України та підвищення рівня культури безпечного туризму в цілому.

Організаційні аспекти розвитку екстремальної активної рекреації включають систему управління, нормативно-правове регулювання, підготовку кадрів, стандартизацію та маркетингове просування екстремальної рекреації.

Законодавча база України лише частково регламентує діяльність у сфері екстремальних видів туризму. Наразі діє Закон України «Про туризм» (в ред. 2021 р.), який визначає загальні принципи організації туристської діяльності, але не містить спеціальних положень щодо екстремальної рекреації. Потребує вдосконалення система ліцензування інструкторів, гідів, страхування туристів, а також сертифікації туристських маршрутів та

Таблиця 3

Основні причини нещасних випадків у горах та заходи реагування ДСНС України

Основна причина нещасного випадку	Суть проблеми	Реагування та профілактичні заходи ДСНС України
Недооцінка складності маршруту	Туристи обирають занадто складні маршрути без попередньої фізичної чи технічної підготовки	Проведення роз'яснювальних кампаній щодо рівнів складності маршрутів; консультації перед виходом у гори через гірські пошуково-рятувальні пункти; встановлення попереджувальних щитів на небезпечних ділянках
Переоцінка власних можливостей	Ігнорування власного стану здоров'я, втоми, погодних умов, що призводить до перевтоми або травм	Організація спільних рейдів з поліцією та місцевими громадами для контролю маршрутів; створення мобільних рятувальних постів у зонах підвищеного ризику
Недостатня підготовка до мандрівки	Відсутність належного спорядження, карт, засобів зв'язку або теплих речей	Інформаційні кампанії «Безпечна зима в горах»; перевірка наявності спорядження перед реєстрацією туристських груп у ДСНС
Ігнорування прогнозів погоди	Вихід у гори попри попередження про сильні опади, хуртовини, лавинну небезпеку	Оперативне оновлення метеоінформації на офіційних ресурсах ДСНС та у соціальних мережах; введення тимчасових обмежень для відвідування високогірних районів
Катання поза офіційними трасами	Самовільне спускання на лижах чи сноубордах у лавинонебезпечних або неперевірених зонах	Патрулювання рятувальниками у гірськолижних курортах; спільні дії з адміністраціями туристських баз для інформування відвідувачів про заборонені зони; оперативне реагування на сигнали GPS-маячків

Джерело: сформовано авторами на основі [12]

активних заходів за рівнем ризику, відсутня узгоджена державна стратегія розвитку екстремальної рекреації як складової національної туристської політики.

Висновки. Таким чином, за результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

На підставі проведеного порівняльного аналізу робіт зарубіжних і вітчизняних науковців слід зазначити, що сформоване нами визначення екстремальної активної рекреації поєднує об'єктивні характеристики (умови, ризик, навички) та суб'єктивні мотиви (пошук гострих відчуттів, самореалізація). Аналіз співвідношення понять «активний туризм» та «активна рекреація» дозволяє зробити висновок, що всі ці терміни пов'язані із зростанням інтересу до природи та прагненням до її збереження. Саме тому доцільно об'єднати їх під ширшим поняттям «природоорієнтований туризм», під яким слід розуміти будь-які активні подорожі та види відпочинку, що здійснюються безпосередньо в малозмінених

природних умовах, поза межами техногенних територій. На міжнародному рівні екстремальна активна рекреація – це прогресивний сектор туристського ринку, який не потребує великих витрат при його облаштуванні та розвитку. Існує безліч його видів, котрі дозволяють людям відпочити – як із використанням спеціального, спортивного спорядження, так і без нього. Ринок підтримується зростаючим акцентом на пригодницький туризм, який підкреслює як фізичну, так і емоційну винагороду за участь у таких заходах. Ключовим компонентом цього зростання є зростання принципів екотуризму, що сприяє стійкості в екстремальних рекреаційно-туристських практиках. Ринок екстремальної активної рекреації свідчить про значне зростання, оскільки все більше мандрівників прагнуть накопичуватись, унікальні враження, що виходять за рамки традиційних пакетів для відпочинку. За нашими оцінками, на сьогодні, існує понад 160 видів екстремального активного відпочинку та рекреації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Buckley R. To Analyze Thrill, Define Extreme Sports. *Frontiers / PMC*. 2018. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6066573/>
2. Cohen R. Defining Extreme Sport: Conceptions and Misconceptions. *PMC*. 2018. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6200847/>
3. Fancourt D., Finn S. How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *World Health Organization*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7613155/>
4. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
5. Колотуха О.В. Активні види туризму та рекреації: термінологічний дискурс. *Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів*. 2024. Вип. 4. С. 63-68. DOI <https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special>
6. Колотуха О.В. До питань систематизації активних видів туризму та активної рекреації. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, Суми, 17- 18 квітня 2024 р.). Суми: ФОП Цьома С.П., 2024. С. 179-183
7. Колотуха О.В. Природоорієнтований туризм та аудитор-рекреація як інтегральні поняття активних видів туризму та рекреації. *Географія та туризм*. 2025. DOI <https://doi.org/10.17721/2308-135X.2025.77.3-8>
8. Колотуха О.В. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). URL: <https://geohub.org.ua/node/501> (дата звернення 04.05.2026)
9. Koorts H. A systems thinking approach to understanding youth active recreation. *PMC*. 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9097093/>
10. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
11. Паньків Н., Дрозд Н. Тенденції розвитку екстремального туризму в Україні. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2022. № 6. Т.1. С. 130-145. DOI: [https://doi.org/10.31891/2307-5740-2022-312-6\(1\)-19](https://doi.org/10.31891/2307-5740-2022-312-6(1)-19)
12. Інформаційно-аналітична довідка про надзвичайні ситуації, які виникли в Україні упродовж 2025 року / <https://dsns.gov.ua/upload/2/5/4/5/2/2/7/12-2026.pdf> (дата звернення 04.05.2026)

REFERENCES:

1. Buckley, R. (2018). To analyze thrill, define extreme sports. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1216. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01216>
2. Cohen, R. (2018). Defining extreme sport: Conceptions and misconceptions. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1974. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01974>
3. Fancourt, D., & Finn, S. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *World Health Organization*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7613155/>
4. Hakman, A.V. (2021). Teoriia ta metodyka fizychnoi rekreatsii [Theory and methodology of physical recreation]. Chernivtsi National University. (in Ukrainian)
5. Kolotukha, O.V. (2024). Aktyvni vydy turyzmu ta rekreatsii: terminolohichni dyskurs [Active types of tourism and recreation: Terminological discourse]. *Konstruktivna heohrafiia ta ratsionalne vykorystannia pryrodnykh resursiv*, 4, 63–68. <https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special> (in Ukrainian)
6. Kolotukha, O.V. (2024). Do pytan systematyzatsii aktyvnykh vydiv turyzmu ta aktyvnoi rekreatsii [On the systematization of active tourism and active recreation types]. In *Industriia turyzmu ta hostynnosti: dosvid, problemy, perspektyvy*: Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference (pp. 179–183). (in Ukrainian)
7. Kolotukha, O.V. (2025). Pryrodooriientovanyi turyzm ta audtor-rekreatsiia yak intehralni poniattia aktyvnykh vydiv turyzmu ta rekreatsii [Nature-based tourism and outdoor recreation as integral concepts of active tourism and recreation]. *Heohrafiia ta turyzm*, 77, 3–8. <https://doi.org/10.17721/2308-135X.2025.77.3-8> (in Ukrainian)
8. Kolotukha, O.V. (n.d.). Sportyvnyi turyzm ta aktyvna rekreatsiia: heohrafiia, systematyzatsiia, praktyka (slovnok-dovidnyk) [Sports tourism and active recreation: Geography, systematization, practice (dictionary-reference book)]. <https://geohub.org.ua/node/501> (data zvernennia 04.05.2026) (in Ukrainian)
9. Koorts, H., Timperio, A., Arundell, L., Parker, K., Abbott, G., Salmon, J., & Crawford, D. (2022). A systems thinking approach to understanding youth active recreation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, Article 47. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01276-0>
10. Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in physical culture of different population groups]. *Olimpiiska literatura*. (in Ukrainian)
11. Pankiv, N., & Drozd, N. (2022). Tendentsii rozvytku ekstremalnoho turyzmu v Ukraini [Trends in the development of extreme tourism in Ukraine]. *Visnyk Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu*, 6 (1), 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) (in Ukrainian)
12. State Emergency Service of Ukraine. (2026). Informatsiino-analitychna dovidka pro nadzvychaini sytuatsii, yaki vynykly v Ukraini uprodovzh 2025 roku [Information and analytical report on emergencies that occurred in Ukraine during 2025]. <https://dsns.gov.ua/upload/2/5/4/5/2/2/7/12-2026.pdf> (data zvernennia 04.05.2026) (in Ukrainian)

Дата надходження статті: 23.04.2026

Дата прийняття статті: 19.05.2026

Дата публікації статті: 28.05.2026