

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет управління, адміністрування та туризму

Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Стан та можливості розвитку оздоровчого туризму в Україні за матеріалами

ТА «New Level Travel», м.Хмельницький

Назва теми

Рівень вищої освіти бакалавр

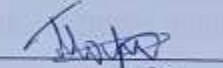
Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність 242 «Туризм і рекреація»

Освітня програма «Туризм»

Шифр 21061

Виконала: студентка 4 курсу  
група ТУР-21-1

  
Підпис

Маргарита ПАЛЬЧКОВА  
Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник:

  
Підпис

Ігор НЕСТОРИШЕН  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер:

  
Підпис

Оксана ГРИНДІЙ  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи

  
Підпис

Ігор ЖУРБА  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

16 06 2025 р.

Хмельницький, 2025 р.

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет управління, адміністрування та туризму  
Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи  
Рівень вищої освіти бакалавр  
Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»  
Спеціальність 242 «Туризм і рекреація»  
Освітня програма «Туризм»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи І.Журба

16.06.2025 р.

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Пальчікова Маргарита Андріївна

Прізвище, ім'я, по батькові студента

1. Тема роботи Стан та можливості розвитку оздоровчого туризму в Україні за матеріалами ТА «New Level Travel», м.Хмельницький  
керівник роботи Несторишен Ігор Васильович к.е.н., доцент  
Затверджено наказом ректора університету від 02.02.2025 р. № 23
2. Строк подання студентом роботи на кафедру 16.06.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: навчальні посібники та підручники, періодичні видання, нормативні документи, статті, науково-популярна література, мережа Інтернет, аналітичні дані, звітність підприємства, результати наукових досліджень.
4. Зміст пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити). У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади розвитку оздоровчого туризму, а також визначена роль, концепція, місце та значення йоги, як духовної практики у цьому виді туризму та значенні загалом. У другому розділі здійснено структурно-функціональний аналіз суб'єкта туристичної діяльності ТА «New Level Travel», а також проаналізована індустрія туризму в Україні в контексті розвитку лікувально-оздоровчого туризму. У третьому розділі розроблені та обґрунтовані напрями вдосконалення діяльності ТА у контексті розвитку оздоровчого туризму.
5. Перелік графічного матеріалу: порівняльна характеристика медичного та оздоровчого туризму; стереотипи, характеристика основних напрямів та позитивний вплив йоги при різних захворюваннях; місце індустрії оздоровлення у світі та аналіз структури; основні напрямки діяльності та класифікація послуг турагенції «New Level Travel» за видами туризму; організаційна структура та основні фінансові показники агенції «New Level Travel» за 2023-2024 роки; розрахунок мінімальних витрат на створення та запуск вебсайту для ТА «New Level Travel»; рекомендовані пропозиції щодо розвитку оздоровчого туризму (на прикладі ТА «New Level Travel»).
6. Дата видачі завдання 05.05.2025 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН  
ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

№ з/п	Назва етапу виконання КР	Термін виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми і складання бібліографії	05.05.2025	виготовлено
2	Вивчення стану проблеми за темою «Стан та можливості розвитку оздоровчого туризму в Україні за матеріалами ТА «New Level Travel», м.Хмельницький» висвітлення її науковій літературі, нормативних документах, мережі інтернет	18.05.2025	виготовлено
3	Уточнення мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження, з'ясування актуальності проблеми відповідно до теми і обґрунтування концепції роботи	19.05.2025	виготовлено
4	Збір фактичного матеріалу	21.05.2025	виготовлено
5	Вибір методів аналізу матеріалу. Попереднє формулювання гіпотез, припущень, тощо	23.05.2025	виготовлено
6	Обробка зібраного матеріалу	25.05.2025	виготовлено
7	Написання теоретичного розділу	29.05.2025	виготовлено
8	Написання другого аналітичного розділу	01.06.2025	виготовлено
9	Виявлення тенденцій, схем розвитку проблемної ситуації, прогнозування та формування підходів до розв'язання проблеми	04.06.2025	виготовлено
10	Написання третього рекомендаційного розділу	06.06.2025	виготовлено
11	Написання загальних висновків	08.06.2025	виготовлено
12	Кінцеве оформлення кваліфікаційної роботи	09.06.2025	виготовлено
13	Здача роботи на кафедру	16.06.2025	виготовлено
14	Підготовка тексту до виступу	17.06.2025	виготовлено
15	Захист кваліфікаційної роботи	18.06.2025	виготовлено

Студент-дипломник

  
Підпис

Керівник роботи

  
Підпис

Маргарита ПАЛЬЧІКОВА

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Ігор НЕСТОРИЩЕН

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

на кваліфікаційну роботу Пальчікової Маргарити Андріївни  
Тема роботи: Стан та можливості розвитку оздоровчого туризму в Україні за матеріалами ТА «New Level Travel», м.Хмельницький

Спеціальність 242 «Туризм і рекреація»  
Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи  
Науковий керівник: к.е.н., доцент Несторишен. І.В  
м. Хмельницький, 2025 р.

Кваліфікаційна робота виконана на 52 с., містить 7 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складається зі 28 найменувань, 1 додатку.

Актуальність роботи зумовлена зростанням попиту на оздоровчий туризм як ефективний засіб збереження та відновлення здоров'я в умовах сучасних соціально-економічних викликів, та воєнного стану в Україні. Особливої уваги набуває вивчення механізмів розвитку оздоровчого туризму в Україні, зокрема на базі діяльності малих туристичних підприємств, які демонструють гнучкість до сучасних ринкових змін.

Перший розділ роботи присвячений визначенню сутності, поняття, особливостей та класифікації оздоровчого туризму, окреслено його відмінності від медичного туризму; проаналізовано роль та значення духовних практик, зокрема йоги, як важливої складової оздоровчих програм.

У другому розділі розглянуто господарську діяльність ТА «New Level Travel»; проведено характеристику організаційно-управлінської структури, напрямів спеціалізації, основні фінансово-економічні показники, маркетингову політику, кадрове забезпечення та окреслено ключові фактори, що визначають ефективність функціонування підприємства.

У третьому розділі побудовано модель вдосконалення діяльності ТА «New Level Travel», що включає заходи цифрової трансформації (створення офіційного вебсайту), розширення спектру оздоровчих туристичних послуг шляхом впровадження ретрит- та йога-турів, налагодження партнерських відносин із профільними туроператорами та підвищення кваліфікації персоналу.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності туристичних підприємств малого та середнього бізнесу; отримані аналітичні дані можуть слугувати основою для регіональних програм розвитку оздоровчого туризму та наукових досліджень у галузі рекреації та туризму.

Ключові слова: оздоровчий туризм, wellness туризм, природні ресурси, йога, ретрит-тури, йога-тури, духовні практики, індустрія туризму, ТА «New Level Travel», туристичні послуги, пропозиції, перспективи.

## SUMMARY

for the qualification work of Marharyta Palchikova

The topic of the work: The state and opportunities for the development of wellness tourism in Ukraine based on the materials of TA «New Level Travel», Khmelnytskyi

Specialty 242 "Tourism and Recreation"

Department of Tourism and Hotel-Restaurant Business

Scientific supervisor: Candidate of Economic Sciences, Associate Professor Nestoryshen I.V

Khmelnytsky, 2025

The qualification work was completed on 52 pages, contains 7 tables, 5 figures, the list of reference sources consists of 28 items, 1 appendix.

The relevance of the work is due to the growing demand for health tourism as an effective means of preserving and restoring health in the conditions of modern socio-economic challenges, and martial law in Ukraine. Special attention is paid to the study of the mechanisms of development of health tourism in Ukraine, in particular on the basis of the activities of small tourist enterprises that demonstrate flexibility to modern market changes.

The first section of the work is devoted to defining the essence, concept, features and classification of health tourism, outlining its differences from medical tourism; analyzing the role and significance of spiritual practices, in particular yoga, as an important component of health programs.

The second section examines the economic activity of TA "New Level Travel"; characterizes the organizational and managerial structure, areas of specialization, main financial and economic indicators, marketing policy, human resources and outlines key factors that determine the effectiveness of the enterprise.

The third section builds a model for improving the activities of TA "New Level Travel", which includes digital transformation measures (creation of an official website), expanding the range of health tourism services by introducing retreat and yoga tours, establishing partnerships with specialized tour operators and improving the qualifications of personnel.

The results of the study can be used in the practical activities of small and medium-sized tourism enterprises; the analytical data obtained can serve as the basis for regional programs for the development of health tourism and scientific research in the field of recreation and tourism.

Keywords: health tourism, wellness tourism, natural resources, yoga, retreat tours, yoga tours, spiritual practices, tourism industry, TA "New Level Travel", tourist services, offers, prospects.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.....	9
1.1 Поняття, сутність та класифікація оздоровчого туризму.....	9
1.2 Роль і концепція основних духовних практик в оздоровчому туризмі .....	13
1.3 Місце і значення йоги, як духовної практики в оздоровчому туризмі .....	17
РОЗДІЛ 2 СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТА ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ «NEW LEVEL TRAVEL».....	22
2.1 Аналіз індустрії туризму в Україні в контексті розвитку лікувально- оздоровчого туризму .....	22
2.2 Характеристика діяльності туристичного підприємства «NEW LEVEL TRAVEL» .....	25
2.3 Аналіз техніко-економічних показників туристичної агенції .....	30
РОЗДІЛ 3 НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТА «NEW LEVEL TRAVEL» У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ .....	35
3.1 Удосконалення організації маркетингової діяльності ТА «New Level Travel».....	35
3.2 Розширення асортименту оздоровчих туристичних послуг ТА «New Level Travel».....	39
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ .....	49

## ВСТУП

Розвиток туризму як важливої складової світової економіки зумовлює появу нових напрямів, серед яких особливе місце посідає оздоровчий туризм. Він не лише сприяє відпочинку, а й забезпечує покращення фізичного та психологічного стану людини через поєднання подорожі, релаксації, профілактики захворювань і різноманітних оздоровчих методик. У сучасних умовах динамічного життя, коли значна частина населення перебуває у стані хронічного стресу через надмірне навантаження, робочі обов'язки, побутові справи та безпекову нестабільність в країні, потреба у якісному відпочинку й оздоровленні набуває особливого попиту.

Сфера оздоровчого туризму постійно розширюється завдяки інтеграції сучасних підходів, зокрема wellness-програм, духовних та фізичних практик, які формують комплексний підхід до оздоровлення. Це відкриває нові можливості для розвитку туристичного бізнесу, особливо в Україні, де наявна значна кількість природних лікувальних ресурсів, розвинена рекреаційна інфраструктура і попит на внутрішній туризм в умовах воєнного стану та зміни туристичних потоків.

Проблематика оздоровчого туризму активно вивчається у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. До вагомих наукових напрацювань належать дослідження Є.Є Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко [10], Діденко А.В, О. В. Кравець [4], А.Г Сафронова у сфері фізіологічних та психосоматичних аспектів духовних практик [16], аналітичні класифікації Global Wellness Institute [14], а також емпіричні дослідження терапевтичного впливу практик йоги, проведені Національним центром комплементарної та інтегративної охорони США (NCCIH) [13].

Мета роботи полягає у дослідженні сучасних тенденцій розвитку оздоровчого туризму в Україні на основі аналізу діяльності ТА «New Level Travel» м. Хмельницький та обґрунтуванні шляхів його подальшого вдосконалення.

Для досягнення поставленої мети у процесі дослідження вирішувалися наступні завдання:

- розкрити сутність, основні поняття, особливості та класифікацію оздоровчого туризму та проаналізувати роль духовних практик, зокрема йоги, у формуванні оздоровчих туристичних продуктів;
- охарактеризувати діяльність туристичної агенції «New Level Travel» як суб'єкта туристичної діяльності та дослідити техніко-економічні показники функціонування підприємства;
- обґрунтувати напрями удосконалення маркетингової діяльності та розширення асортименту оздоровчих послуг агенції;
- розробити рекомендації щодо підвищення ефективності діяльності ТА в контексті розвитку оздоровчого туризму в Україні.

Об'єктом дослідження є діяльність туристичного підприємства «New Level Travel» (м. Хмельницький).

Предметом дослідження є процеси організації, розвитку та вдосконалення оздоровчих туристичних послуг із застосуванням духовних практик у діяльності туристичної агенції.

У процесі виконання роботи застосовувалися такі методи дослідження: спостереження, теоретичний аналіз літератури, опис, економіко-статистичний метод, метод порівняльного аналізу, а також моделювання.

Практичне значення роботи полягає у розробці конкретних рекомендацій щодо вдосконалення діяльності ТА «New Level Travel» шляхом розширення спектру оздоровчих туристичних послуг, удосконалення маркетингової політики та оптимізації організаційної діяльності, як основи для підвищення конкурентоспроможності підприємства.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (28 найменувань) та додатку. Робота містить 7 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 50 сторінки. Основний зміст викладено на 39 сторінках.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

### 1.1 Поняття, сутність та класифікація оздоровчого туризму

Оздоровчий туризм поєднує у собі два потужних ключових компоненти – туризм і оздоровлення – кожен із яких є самостійною розвиненою галуззю світової економіки. Згідно з визначенням Global Wellness Institute [15], оздоровчий туризм – це подорож, ініційована прагненням до покращення або підтримання власного здоров'я та загального самопочуття. В англomовній науковій літературі часто використовуються поняття «wellness tourism», що відображає сучасну концепцію цілісного здоров'я (holistic health), яка поєднує фізичний, психічний та духовний стан людини.

На законодавчому рівні в Україні, згідно зі 4 статтею Закону України «Про туризм» [6], лікувально–оздоровчий туризм виділяється окремим видом туризму. Аналогічно, Всесвітня туристична організація (UNWTO) у класифікації з шести видів подорожей виділяє поїздки з метою лікування та оздоровлення як самостійну категорію. Беручи до уваги цю інформацію, можна стверджувати, що лікувально-оздоровчий туризм – є окремим самостійним видом у туризмі, який не виступає допоміжною складовою в інших типах подорожей за метою.

Водночас у туристичній сфері прийнято розділяти медичний (лікувальний) та оздоровчий як окремі поняття. Попри те, що в практичній діяльності ці терміни часто ототожнюються або використовуються разом, між ними існують суттєві концептуальні й функціональні відмінності. Причиною плутанини є недостатньо чітке розмежування понять, обмежене розуміння особливостей специфіки ринків, а також непослідовне вживання термінології у наукових та прикладних джерелах. Насправді ж, ці два види туризму

обслуговують різні потреби споживачів і функціонують у різних секторах індустрії [22].

Для кращого й більш чіткого розуміння ключових особливостей і відмінностей між цими формами туризму, нижче наведено порівняльну таблицю 1.1.

Таблиця 1.1 – Порівняльна характеристика медичного та оздоровчого туризму

Критерій	Медичний/лікувальний туризм	Оздоровчий туризм
<b>Відмінне</b>		
Мета подорожі	Отримання лікування конкретного захворювання, патологічного стану або проведення медичної діагностики	Подорож із метою підтримки, профілактики або покращення стану здоров'я, фізичного та психоемоційного самопочуття
Мотивація подорожі	Намір туриста отримати медичну допомогу за більш вигідною ціною, вищою якістю, доступністю, та/або через відсутність можливостей отримати лікування у своїй країні	Прагнення до здорового способу життя, профілактика захворювань, зниження рівня стресу, формування корисних звичок, пошук нових вражень та досвіду
Характер активностей	Медичні втручання, що потребують клінічного контролю: інвазивні або неінвазивні процедури, які проводяться під наглядом лікаря	Добровільні та немедичні активності туриста, що не є наслідком захворювання; неінвазивні, ініційовані власним вибором і спрямовані на покращення загального добробуту
<b>Спільне</b>		
Основна спрямованість	Орієнтація на відновлення або покращення фізичного та/або психоемоційного здоров'я людини	
Роль подорожі	Подорож виступає засобом досягнення оздоровчої мети – безпосередньо або опосередковано через зміну середовища, клімату, способу життя	
Індустріальна основа	Обидва види туризму інтегровані у сферу медичних, рекреаційних та туристичних послуг, а також залежать від інфраструктури приймаючої сторони	
Економічне значення	Формують окремі ринки туристичних послуг і сприяють розвитку суміжних галузей: транспорту, гостинності, страхування, охорони здоров'я та посередницьких послуг	
Цільова аудиторія	Орієнтовані на внутрішніх і міжнародних туристів, зацікавлених у турботі про здоров'я	
Потреба в професійних кадрах	Залучення фахівців у галузях медицини, реабілітації, психології, фізичної терапії, SPA і Wellness-послуг для надання якісного обслуговування	

Оздоровчий туризм, на відміну від багатьох інших видів, передбачає більшу тривалість подорожі, відвідування меншої кількості туристичних місць та перебування в основному на одній локації, що дозволяє глибше інтегрувати у процес оздоровлення у поєднанні з відпочинком та корисним дозвіллям. Його метою є використання природних лікувальних чинників і рухової активності в лікувально-профілактичних цілях. Залежно від місця перебування, оздоровчі тури поділяють на курортні та клінічні.

У класифікації курортного оздоровлення виокремлюють чотири основні типи курортів за домінуючими видами природних ресурсів:

1) бальнеологічні, де основним лікувальним фактором виступають природні мінеральні води (питне лікування, ванни, купання в лікувальних басейнах, душ, інгаляції, полоскання, зрошення) для профілактики і лікування розладів шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, нервової систем та опорно-рухового апарату;

2) грязеві – використовують лікувальні грязі при патології суглобів, нервової системи травматичного походження, а також гінекологічних та деяких інших захворювань;

3) кліматичні – базуються на впливі кліматичних чинників:

- приморські - 60,3 % у світі;
- лісові або рівнинні - 11,3% у світі;
- гірські — 24,2% у світі;
- клімато-кумисо-лікувальні — 4,2% у світі.

Кожному з них властива унікальна комбінація погодно-кліматичних факторів, а саме температура, вологість, атмосферний тиск, сонячне випромінювання, що використовуються з лікувально-профілактичною метою.

4) перехідні (проміжні) – поєднують декілька природних лікувальних ресурсів.

Окрім класифікації за природними ресурсами, сучасна практика оздоровчого туризму (wellness tourism) передбачає поділ закладів за іншими критеріями:

За функціональним призначенням: профілактичні – спрямовані на попередження хвороб; реабілітаційні – для відновлення організму і тіла після хвороб або операцій; психоемоційні – орієнтовані на боротьбу зі хронічним стресом та емоційним вигоранням.

За видом послуг: Спа-курорти – спеціалізуються на водних процедурах, масажі, детоксикації; wellness-центри при готелях – інтегрують оздоровлення в структуру гостинності; йога-ретрит тури та mindfulness- табори – орієнтовані на розвиток усвідомленості, гармонізацію та рівноваги в людини.

Серед характерних рис лікувальних та оздоровчих турів слід виокремити:

- 1) тривалість перебування – щонайменше три тижні незалежно від типу курорту і захворювання, для досягнення бажаного ефекту;
- 2) висока вартість перебування і лікування, яка орієнтована на споживачів із середнім і високим рівнем доходу, що замовляють індивідуальну програму;
- 3) вік — переважання споживачів старшої та середньої вікових груп;
- 4) можливість вибору між профільними курортами, що спеціалізуються на лікуванні конкретного захворювання, та змішаними закладами із загально оздоровчим спрямуванням, що зміцнюють здоров'я і сприяють відновленню сил і зняттю стресу.

Таким чином, оздоровчий туризм є самостійним видом туризму, який має чітко окреслену мету, ресурси, класифікацію, широкий спектр оздоровчих послуг і значе економічне та соціальне значення. Його розвиток сприяє не лише покращенню індивідуального добробуту, а й стимулює розвиток суміжних галузей – охорони здоров'я, готельно-ресторанного бізнесу, транспорту та рекреаційної інфраструктури.

## 1.2 Роль і концепція основних духовних практик в оздоровчому туризмі

У контексті зростаючого інтересу до оздоровчого туризму особливої актуальності набуває дослідження духовних практик як одного з ключових елементів гармонізації фізичного, психоемоційного та ментального стану людини. Медитації, дихальні вправи (пранаями), практика стояння на цвяхах, мантра-терапія та інші, поступово перетворюються з елементів релігійних чи філософських вчень на інструменти персонального розвитку і відновлення життєвого балансу в межах туристичного продукту оздоровчої спрямованості.

Саме йога вміщує у собі всі названі елементи, а саме фізичні вправи (асани), практики дихання (пранаями) та медитації (дх'яна). На сьогоднішній день немає однозначного єдиного поняття, що являє собою йога. Існують різні твердження, які часом суперечать одне одному. Історично склалося, що вона давніша за всі інші езотеричні системи, такі як буддизм, даосизм та інші. Езотеричні системи - це специфічні системи, що використовуються лише обмеженим числом людей та мають переважно прикладний характер, і зустрічаються у культурах та релігійних традиціях, але не є релігією. Езотеричні системи ставлять за мету усвідомлену зміну особистості через запропонований набір методів, що можна відтворити самотужки.

Для розуміння загальної сутності йоги розглянемо стереотипи і застарілі канони, які висвітлює Андрій Григорович Сафронов у своїй книзі "Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика" [17] у таблиці 1.2. Він є президентом Української федерації йоги, автором понад 70 наукових робіт, у тому числі трьох монографій, понад десяти книг про різні аспекти йоги, а також декількох десятків статей у науково-популярних журналах. Практикує йогу з 1985 року, а викладає з 1989 року, проводить наукові дослідження в області психопрактик та психології масової свідомості з 1992 року.

Таблиця 1.2 – Стереотипи про йогу: міфи, реальність і наукове тлумачення

Стереотип (міф)	Факт	Наукове пояснення
Йога – це релігія	Йога не є релігією, хоча її елементи інтегровані в релігійні системи	Не передбачає поклоніння конкретному божеству чи обов'язкової віри. Дозволяється практикуватись і вірити у будь що. Її основа – усвідомлене існування в моменті «тут і зараз», дотримуватися принципів внутрішньої гармонійної та гармонії з навколишнім світом
Йога – це форма аскетизму	Йога не є практикою аскетизму, хоча містить певні самодисципліні елементи і обмеження, але тільки після усвідомлення потреби і мети своїх дій.	Передбачає усвідомлений вибір практик, а не примусу чи самозречення. Існує правило, щоб гармонійно існувати і творити, треба, перш за все, любити життя, а не обмежувати себе в ньому.
Йога – це філософія	Йога не є філософською системою у традиційному значенні, однак вона ґрунтуються на філософських підходах та концептах	Вона має чітко структуровану практичну та теоретичну основу, засновану на філософських уявленнях про природу свідомості, етику взаємодії та механізми самопізнання
Йога – це етична система життя	Йога не є етичною системою у релігійному сенсі, але містить принципи поведінки та настанови	На відміну від релігійних етичних кодексів, що ґрунтуються на зовнішньому авторитеті, етичні засади йоги спрямовані на внутрішню трансформацію особистості без зовнішнього примусу, та без відчуття страху від покарання, чи перед вищими силами Насамперед йог дотримується певних правил через свідомий прагматичний вибір, а на вищих духовних рівнях правила взагалі зникають, залишаючи місце людського принципа
Йога – це лише про гнучкість і фізичні вправи	Фізичний аспект – це лише одна зі складових йоги	Асани є важливою, але не єдиною частиною йоги. Вона містить у собі 8 ступеней у які входять дихальні техніки (пранаями), концентрація, медитація, етичні принципи та інші техніки, які формують цілісний шлях розвитку людини
Йога – підходить лише молодим і здоровим людям	Йогу можуть практикувати особи різного віку та фізичного стану, навіть вагітні	Сучасні підходи до йога терапії адаптують практики до індивідуальних потреб та фізичних можливостей
Йога – це сучасний тренд для західного суспільства	Йога має тисячолітню традицію і глибоке змістовне наповнення	Попри зростання популярності в західному світі, вона залишається багаторівневою духовно-психофізичною системою з давньоіндійським корінням, що зберегла актуальність завдяки універсальності та адаптивності її методів та принципів

Після критичного аналізу поширених суспільних уявлень щодо йоги, можна перейти до більш глибокого розуміння її сутності. Йога – це прикладна емпірична наука самопізнання та саморозвитку, що зародилася на теренах індійського субконтиненту. Її мета полягає у досягненні внутрішньої рівноваги, цілісної гармонії між тілом, розумом і свідомістю, а також у налагодженні взаємодії з навколишнім світом. Йога спрямована на розвиток здатності свідомо керувати власним життям, формувати бажані психоемоційні стани, підвищувати когнітивну та фізичну ефективність.

Термін «йога» у перекладі з санскриту означає «єдність» або «поєднання», що відображає її фундаментальний принцип. Йогічна концепція ґрунтується на уявленні про багаторівневу структуру індивіда, яка містить у собі кілька «оболонок», «шарів» або тіл. Ці шари тісно об'єднані між собою, взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного [16].

1. Аннамайякоша – «тіло їжі», або фізичне тіло, яке є результатом усіх накоплених речовин зі спожитих продуктів впродовж багатьох років життя.

2. Маномайякоша – ментальне тіло, що міститься у кожній клітині нашого тіла. Воно є результатом накопиченої інформації через органи відчуття та сприйняття (думки, емоції, соціальні установки).

3. Пранамайякоша – енергетичне тіло, яке відповідає за життєву силу (прану) та регулює енергетичні процеси в організмі.

4. Вігнанамайякоша- ефірне тіло, яке слугує з'єднувальною ланкою між фізичним і не фізичним тілом, тобто душею.

5. Анандмайякоша – тіло блаженства, яке відображає найвищий рівень духовного піднесення.

У йогічній практиці особлива увага приділяється гармонізації та розвитку передусім усіх трьох оболонок – фізичної, ментальної та енергетичної, адже саме вони безпосередньо впливають на якість

повсякденного життя. Порушення балансу одного з них, з часом призводить до дисгармонії та порушення інших, від тонших тіл до більш матеріальних.

У процесі пояснення сутності йоги доцільно розглянути класичний підхід поділу, який представлений у формі восьми ступеневої практики Аштанги-йоги. Ця концепція викладена у «Йога-сутрах» видатного індійського філософа і мудреця Махаріші Патанджалі, що датуються 2 століттям до н.е. Зазначений текст є фундаментальною працею, у якій давні йогічні знання та практики систематизовано у цілісну систему.

Система поділу йоги за Патанджалі складається з:

- Ями - п'яти морально-етичних норм, що регламентують взаємодію з навколишнім світом;
- Ніями - п'яти правил кодексу особистої поведінки та дисципліни;
- Асан - фізичних позицій та скруток тіла, які розвивають витривалість, гнучкість та концентрацію;
- Пранаями – технік керування диханням, що сприяють регуляції життєвої енергії (прани);
- Прат'яхари - абстрагування від власних почуттів від зовнішніх об'єктів з метою концентрації внутрішньої уваги;
- Дхарни - глибоке зосередження та цілеспрямоване фокусування уваги на одному об'єкті;
- Дх'яни - практика медитацій
- Самадхі - стан надсвідомості, у якому відбувається злиття індивідуального «я» з універсальним абсолютom.

Ця система акцентує увагу на необхідності опанування розуму як ключового інструмента особистісного зростання. Послідовне засвоєння кожного етапу сприяє гармонізації фізичного, психічного та духовного рівнів буття, ведучи до вищого стану свідомості.

Поряд із вивченням Патанджалі в індійській традиції існують й інші напрями йоги, загалом їх понад 100. Відмінності між видами полягають у методах, цілях, інтенсивності та акцентах на різних аспектах практики. Крім,

Аштанги-йоги варто виділити наступні, так звані 4 шляхи йоги, а саме Бгакті-йога, Гнана-йога, Карма-йога та Раджа-йога, про які детальніше описано в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Характеристика основних напрямів йоги

Назва	Переклад із санскриту	Концепція	Мета
Бгакті-йога	«йога-відданості»	Шлях любові, віри і відданості	Інтенсивне прагнення до єднання з об'єктом відданості (Бога, Всесвіту, вищої сили)
Гнана-йога	«йога-мудрості»	Шлях знання та мудрості через філософське осмислення «Я-не тіло, не розум, я – чиста свідомість», саморефлексію, медитацію	Набуття стану, в якому інтелект використовується для досягнення і пізнання своєї істинної природи (Атмана) та її єдності з Абсолютом (Брахманом)
Карма-йога	«йога-дії»	Шлях дії або безкорисливе служіння без прив'язаності до результатів	Наука про виконання дій, що звільняють, а не обмежують людину
Крія-йога	«йога-внутрішньої дії»	Шлях інтенсивної духовної трансформації через практику	Перетворення внутрішніх енергій для досягнення істинної природи

На відміну від спеціалізованих шкіл, система Патанджалі є інтегральною, оскільки охоплює морально-етичні засади, тілесні та дихальні практики, а також глибоку роботу зі свідомістю. Саме тому «Йога-сутри» залишаються методологічною основою для більшості сучасних підходів до йоги, забезпечуючи ґрунт для усвідомлення трансформації особистості та духовного розвитку.

### 1.3 Місце і значення йоги, як духовної практики в оздоровчому туризмі

У сучасних умовах зростаючої уваги до здорового способу життя та профілактики захворювань, йога дедалі більше визнається як ефективна складова цілісного оздоровчого підходу. Її популярність обумовлена здатністю поєднувати фізичну активність, дихальні техніки, медитативні

практики та етично-філософські принципи в єдину гармонійну систему, яка сприяє покращенню фізичного, психоемоційного й духовного стану людини. Цей багатовимірний вплив сприяв зростанню наукового інтересу до йогічних практик у сфері міждисциплінарних досліджень – зокрема в медицині, психології, фізичній реабілітації та валеології.

Значний внесок у вивчення терапевтичного потенціалу йоги здійснює Національний центр комплементарної та інтегративної охорони здоров'я США (National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH), який функціонує в складі Національних інститутів охорони здоров'я США (NIH) у складі Міністерства охорони здоров'я та соціальних служб США [14]. Центр координує наукові дослідження, що охоплюють альтернативні методики підтримки здоров'я, включно з йогічними практиками. У своїх аналітичних звітах фахівці NCCIH наголошують на позитивному впливі йоги на різні аспекти фізичного і психічного благополуччя людини.

Як ми вже визначили, хоч і існує широкий спектр напрямів та стилів йоги - від динамічних до більш статичних або релаксаційних – більшість досліджень підтверджують [27], що незалежно від специфіки технік, регулярна практика сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, сну, фізичної активності, регуляції психоемоційного стану, формує здорові харчові звички та підвищує рівень рівноваги і спокою. Варто зазначити, що варіативність стилів ускладнює стандартизацію результатів клінічних досліджень, однак загальні тенденції свідчать про виразний оздоровчий ефект.

Серед додаткових поширених позитивних змін, зафіксованих у процесі практикування йоги, можна виокремити [24]:

- покращення постави та координації рухів;
- стимуляцію травної системи;
- підтримку здорової маси тіла;
- зміцнення імунної системи;
- зниження артеріального тиску і нормалізацію серцевого ритму;

- допомогу в боротьбі із зайвою вагою та ожирінням;
- сприяння позбавленню від шкідливих звичок (зокрема, тютюнопаління);
- полегшення симптомів менопаузи (припливи, а також психологічні симптоми, такі як тривога або депресія).

Окрім цього, регулярне виконання асан і дихальних вправ позитивно впливає на гнучкість суглобів, фізичну витривалість, загальний життєвий тонус та впевненість у собі. Практика йоги також сприяє розвитку усвідомленості, покращенню концентрації та формуванню навичок контролювання дихання, що є важливими чинниками профілактики і подолання багатьох психосоматичних станів.

Особливої уваги заслуговують види йоги для обличчя, які спрямовані на підвищення м'язового тону, запобігання появі зморшок, позбавлення від подвійного підборіддя, зняття набряків на обличчі та підвищення еластичності шкіри. Подібні практики не тільки мають естетичний ефект, але й сприяють зняттю напруги з мімічної мускулатури, що є важливою умовою загального розслаблення.

Враховуючи комплексний характер впливу йоги на різні функціональні системи організму, актуальним є детальне узагальнення емпіричних даних щодо її ефективності при конкретних захворюваннях [27]. У сучасній науковій літературі зростає кількість досліджень, присвячених аналізу терапевтичного, реабілітаційного та допоміжного потенціалу, що дозволяє розглядати її як доцільне доповнення до традиційних методів лікування.

Представлена нижче систематизація в таблиці 1.4, відображає узагальнені результати впливу йогічної практики на окремі захворювання, що дає змогу сформулювати більш обґрунтовані уявлення про її оздоровчий і лікувальний ефект та практичну цінність у медико-профілактичній сфері.

Таблиця 1.4 – Позитивний вплив йоги при різних захворюваннях

Тип захворювання	Підтип або приклади хвороб	Терапевтичний ефект від практикування йоги
Захворювання опорно-рухового апарату [23]	Артрит, остеохондроз, остеопороз, остеоартроз, хронічні болі в ділянці спини та попереку	- стимулюється повний діапазон рухів суглобів; - поліпшується надходження поживних речовин і кисню до хрящової тканини; - зростає гнучкість і сила м'язів; - нарощується і змінюється м'язова маса
Серцево-судинні захворювання	Серцева недостатність, ішемічна хвороба серця, аритмія, стенокардія, постінфарктна реабілітація	- знижується артеріальний тиск; - зменшується частота серцевих скорочень; - підтримується серцевий ритм; - покращується кровообіг; - зменшується ризик виникнення інсульту та інфаркту
Периферичні судинні порушення [26]	Варикозна хвороба	- поліпшується венозний відтік крові; - тонізуються м'язи нижніх кінцівок; - зменшується відчуття важкості, набряки та напруги в ногах
Хвороби шлунково-кишкового тракту [23]	Геморой, хронічні закрепи	- поліпшується кровообіг; - знижується больовий синдром, набряк та запалення гемороїдальних вузлів; - нормалізується моторика кишечника; - поліпшується робота травної системи
Психічні розлади [27]	Тривога, депресія, стрес, посттравматичний стресовий розлад, післяпологова депресія, розлади, які пов'язані із вживанням психоактивних речовин (опіоїдів, алкоголю чи тютюну тощо)	- знижується рівень стресу; - стимулюється викид у мозок дофаміну, серотоніну і норадреналіну – хімічних речовин, що покращують настрій - сприяє появі емоційної стабільності
Хронічні хвороби та онкологія [27]	Рак молочної залози, та інші, хронічне обструктивне захворювання легень, ВІЛ/СНІД, астма, хвороба Паркінсона,	- покращуються фізичне, емоційне та духовне здоров'я; - уповільнюється прогресування хвороби за рахунок зменшення стресу та тривожності у хворих; - знижується стомлюваність; - полегшуються побічні симптоми (нудоти та блювоти); - покращується якість сну
Ендокринні порушення [23]	Цукровий діабет	- сприяє зниженню маси тіла; - регулює рівень глюкози в крові в людей із діабетом 2 типу; - підвищує чутливість клітин до інсуліну - активізує перетворення глюкози в енергію

Також післяпологовий період є одним із напрямів застосування йоги як відновлювальної профілактики, що сприяє поступовій нормалізації функціонального стану організму жінки. Зокрема, регулярне виконання спеціально адаптованих йогічних технік сприяє поверненню органів черевної порожнини до анатомічно правильного положення, що змістилися плодом, покращенню тону м'язів тазового дна, зниженню рівня психоемоційного напруження, а також може бути ефективним інструментом у подоланні проявів стресу та післяпологової депресії.

Однак, займатися йогою після природних пологів рекомендується не раніше ніж через шість-вісім тижнів, після передчасних – через вісім-десять тижнів. Після кесаревого розтину почати заняття можна через десять-дванадцять тижнів. Перед початком занять необхідно проконсультуватися зі своїм акушером-гінекологом, і починати варто з м'яких дихальних вправ, поступово переходячи до розтяжок і асан, уникаючи навантажень на черевні м'язи [25].

Враховуючи підтверджений оздоровчий потенціал йоги та її адаптивність до різних потреб і станів людини, ця практика дедалі активніше інтегрується в індустрію туризму, зокрема в оздоровчий туризм. Суб'єкти туристичної діяльності все більше реагують на зростаючий попит на релакс-тури, пропонуючи спеціалізовані програми – так звані ретрит-тури або тури оздоровчо-пізнавального спрямування з елементами йоги. Ці формати включають фізичну активність, медитативні практики, здорове та збалансоване харчування, прогулянки та перебування в екологічно чистому та естетично привабливому середовищі, що відповідає сучасним запитам відпочинку.

Актуальність таких турів зумовлена потребою сучасної людини у відновленні фізичного ресурсу, зниженні рівня стресу та подолання наслідків емоційного вигорання та виснаження, що посилює попит на цілісні, природоорієнтовані форми оздоровлення та відновлення душі і тіла

## РОЗДІЛ 2 СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТА ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ «NEW LEVEL TRAVEL»

### 2.1 Аналіз індустрії туризму в Україні в контексті розвитку лікувально-оздоровчого туризму

Лікувально-оздоровчий туризм є однією з найдинамічніших та найперспективніших галузей світової економіки. Аналіз економічних тенденцій у цій сфері дозволяє виявити ключові фактори впливу, потенціал зростання та можливі ризики, що є особливо актуальним для України в умовах відновлення економіки та інтеграції до європейського туристичного простору. На світовому рівні лікувально-оздоровчий туризм демонструє стабільне зростання, що обумовлено, в першу чергу, зростанням попиту на профілактику та реабілітацію після пандемії COVID-19. Збільшення витрат на здоров'я у розвинених країнах, де медичні послуги дорогі, що стимулює поїздки за кордон для отримання якісного лікування за доступними цінами. Також, зростання попиту на лікувально-оздоровчий туризм зумовлене розвитком медичних технологій (наприклад, біотехнології, телемедицини), що робить лікувальний туризм більш доступним (рис. 2.1) [21].

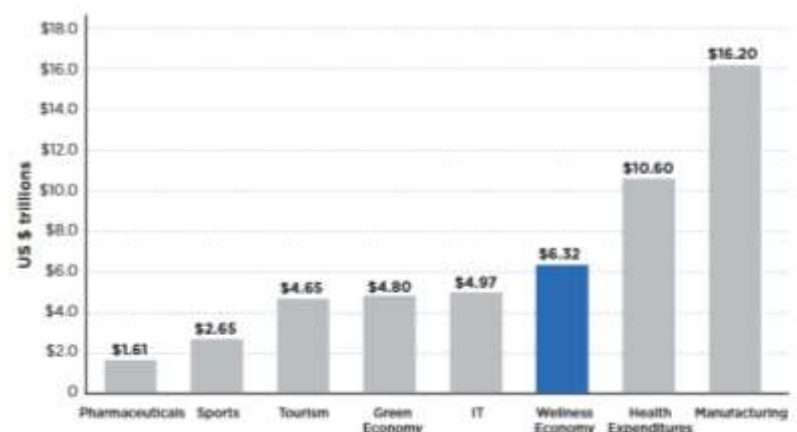


Рисунок 2.1 – Місце індустрії оздоровлення у світі [21]

У 2023 році найбільшими за обсягами залишаються сектори «Догляд за собою та краса» (1,21 трлн дол.) і «Здорове харчування, нутриціологія та зниження ваги» (1,10 трлн дол.), демонструючи зростання порівняно з 2020 роком (рис. 2.2).

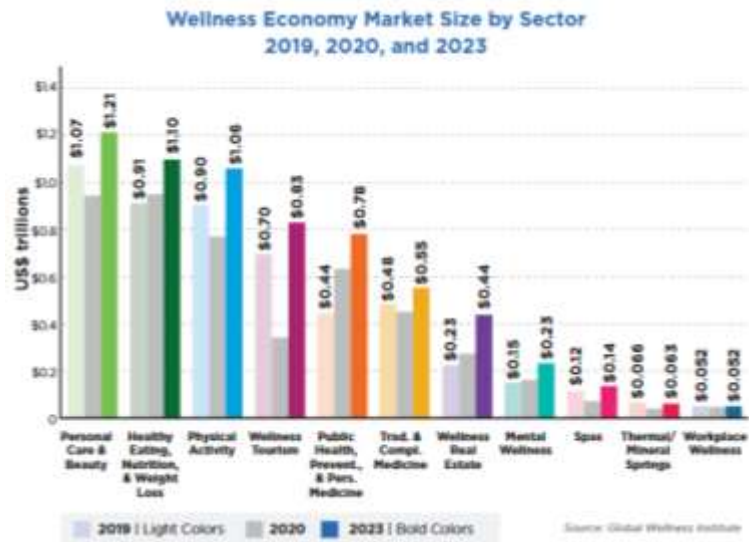


Рисунок 2.2 – Аналіз структури індустрії оздоровлення [21]

Сектор «Фізична активність» також зміцнив свої позиції, досягнувши 0,96 трлн дол., хоча ще не перевищив рівень 2019 року. Після падіння у 2020 році сектор «Оздоровчий туризм» показав відновлення до 0,71 трлн дол., що свідчить про поживлення подорожей. «Громадське здоров'я, профілактика та персоналізована медицина» та «Традиційна й комплементарна медицина» демонструють поступове зростання, досягнувши 0,48 і \$0,55 трлн дол. відповідно. Найменші показники мають сектори «Термальні/мінеральні джерела» і «Оздоровлення на робочому місці», які відновлюються повільно та залишаються на рівні \$0,006–\$0,052 трлн дол.

У період 2021-2022 рр. туристичний бренд Expedia зафіксував зростання попиту на оздоровчий відпочинок на 30% і виявив, що майже половина (46%) мандрівників у всьому світі більш відкриті для оздоровчого відпочинку, ніж будь-коли раніше. Звіт Expedia Travel Trends показує, що такі різноманітні види діяльності, як сільвотерапія («спілкування з лісом»),

навчальні табори зі здоровою їжею, сеанси чакр, йога та сміхотерапія, були популярними, ніж деякі стандартні спа-пропозиції [22].

За даними Global Opportunity Analysis and Industry Forecast до 2032 року ринок велнес-ретритів у світі досягне 363,9 млрд дол. США за середньорічного темпу зростання 7,4% [27]. За типами ретритів сегмент йога-ретритів займав найбільшу частку ринку в 2022 році, на нього припадало понад  $\frac{1}{4}$  доходів світового ринку оздоровчих ретритів, і, за оцінками, він збереже свій статус лідера протягом прогнозованого періоду і надалі. Універсальність йоги адаптована до різних рівнів підготовки та вікових груп, що ще більше сприяє її широкій популярності.

У сучасних економічних та соціальних реаліях України лікувально-оздоровчий туризм набуває особливої актуальності як перспективний напрямок економічного відновлення та стабілізації. Актуальність розвитку цього виду туризму зумовлена декількома ключовими факторами. По-перше, Україна володіє унікальними природними лікувальними ресурсами – мінеральними водами, лікувальними грязями, кліматом, які за своїми якостями не поступаються відомим європейським курортам. По-друге, відносно невисока вартість послуг у порівнянні з європейськими країнами робить українські курорти привабливими як для внутрішніх, так і для іноземних туристів. Зауважимо, що за даними фахівців, оздоровчий туризм в Україні з урахуванням війни та обмежень на пересування, сектор суттєво скоротився. До 2022 року він оцінювався у 300–400 млн дол., але в 2023–2024 роках показники значно зменшились [21].

Таким чином, в сучасних умовах лікувальний і оздоровчий туризм в Україні є не лише перспективним економічним напрямком, але й важливим інструментом соціальної стабілізації, покращення здоров'я нації та інтеграції до європейського простору. Його розвиток потребує комплексного підходу, що включає державну підтримку, залучення інвестицій та активне міжнародне співробітництво.

## 2.2 Характеристика діяльності туристичного підприємства «NEW LEVEL TRAVEL»

«New Level Travel» - це туристична агенція у місті Хмельницькому, яка зареєстрована та заснована 2 травня 2023 р. підприємницею Мазур Тетяною Володимирівною [1], яка одночасно є директором фірми. За формою оподаткування є фізичною особою (ФОП), а підприємство перебуває на спрощеній системі оподаткування 3 групи (рис. 2.3).



Рисунок 2.3 – Логотип туристичної агенції «New Level Travel»

З погляду організаційно-правової форми власності турагенція «New Level Travel» є приватним підприємством. Номер банківської гарантії фінансового забезпечення цивільної відповідальності турагента - № 1620/23-Г від 12 червня 2023 р. Сума гарантії складає 78 370 грн. 20 коп. (Сімдесят вісім тисяч триста сімдесят гривень 20 копійок), що згідно з офіційним валютним курсом НБУ на 08 червня 2023 року становило 2000.00 (дві тисячі євро 00 євроцентів). Це підприємство за розміром є мікропідприємство у розмірі від 1 до 9 працівників.

Основним видом економічної діяльності згідно з класифікатором КВЕД є 79.11 - «Діяльність туристичних агентств». Серед другорядних напрямків діяльності слід визначити:

- 74.30 - «Надання послуг перекладу»;
- 78.10 «Діяльність агентств працевлаштування»;

– 82.19 «Фотокопіювання, підготування документів та інша спеціалізована допоміжна діяльність у сфері освіти».

Варто зазначити, що до 2022 року ФОП Мазур Тетяна Володимирівна протягом восьми років здійснювала свою діяльність у туристичній сфері під брендом міжнародного туроператора TUI за франшизою, надаючи повний спектр туристичних послуг. Однак, у зв'язку із запровадженням санкцій проти TUI Group та пов'язаними з цим юридичними та економічними обмеженнями, бренд припинив свою діяльність на території України. Як наслідок, було розформовано мережу франчайзингових турагенцій.

На сучасному етапі розвитку туристична агенція «New Level Travel» провадить незалежну підприємницьку діяльність та є суб'єктом комерційної діяльності, тому відповідно її визначальною метою є отримання прибутку від реалізації туристичних послуг.

Основне місце провадження діяльності розташоване за адресою: м. Хмельницький, вул. Подільська, 152/1, у приміщенні торговельного центру «Магніт», на другому поверсі ( додаток А). Геолокація офісу є зручною для клієнтів завдяки центральному розташуванню та доступності інфраструктури, що позитивно впливає на обслуговування та залучення відвідувачів.

Досягнення зазначеної мети реалізується через виконання таких завдань:

- постійний моніторинг кон'юнктури ринку з метою вивчення актуального попиту;
- ефективна співпраця з перевіреними та надійними туроператорами і з турфірмами туроператорів;
- розробка та впровадження маркетингових стратегій просування туристичних продуктів;
- надання послуг високої якості з урахуванням індивідуальних характеристик споживачів та на основі диференційованого підходу;

- досягнення фінансової рентабельності для подальшого розвитку агенції;
- масштабування та вихід на нові сегменти туристичного ринку.

Місія агенції полягає у забезпеченні максимально комфортних умов на всіх етапах подорожі шляхом персоналізованого підходу, що сприяє формуванню позитивного враження від кожної поїздки.

Аналіз класифікації видів економічної діяльності (КВЕД), відповідно до яких зареєстроване підприємство, дає змогу окреслити основні напрями його діяльності, що відображено на рисунку 2.5.

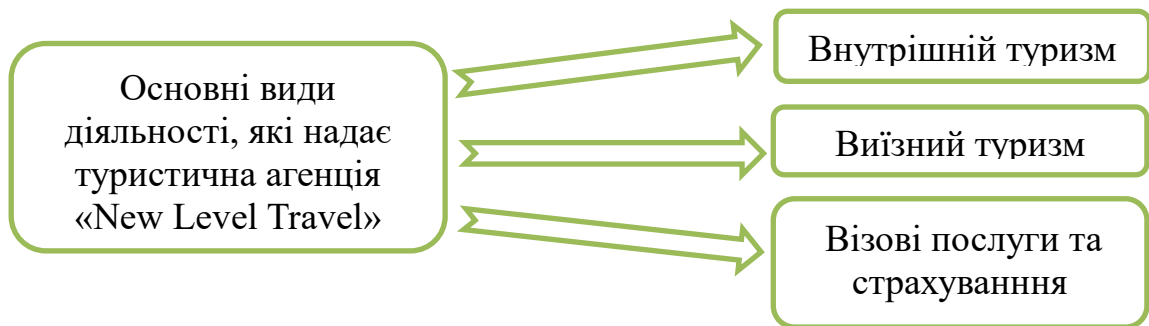


Рисунок 2.5 – Основні напрями діяльності ТА «New Level Travel»

Туристична агенція здійснює комплексне туристичне обслуговування, охоплюючи повний цикл організації подорожей. До переліку основних послуг входить: бронювання готелів та організація розміщення, забезпечення транспортування туристів, оформлення страхування. Окрім базових послуг, туристична агенція додатково пропонує консультування та підтримку в оформленні візи, додаткове страхування, організацію трансферу до аеропорту, забезпечення екскурсійного супроводу, надання індивідуалізованих послуг відповідно до побажань клієнтів. Водночас компанія забезпечує туристів повним пакетом необхідних документів, включаючи ваучери або бланки угоди з туристом, путівки, квитки, страхові поліси, пам'ятки для туриста, та детальну інформацію, яка стосується їхньої подорожі.

Страхування туристів здійснюється за такими видами:

- страхування від нещасних випадків;
- медичне страхування;
- спеціальні програми страхування у подорожах;
- страхування внутрішніх подорожей Україною;
- страхування цивільної відповідальності власників автотранспортних засобів при виїзді за кордон («Зелена карта»).

З метою повної і всебічної характеристики та систематизації послуг, які реалізує турагенція, доцільним є сегментування туризму за основними критеріями, які представлені у додатку А (таблиця А1).

Агенція «New Level Travel» здійснює туристичну діяльність у партнерстві з провідними вітчизняними та міжнародними туроператорами, орієнтуючись на потреби та фінансові можливості клієнтів. Зокрема, вона активно співпрацює з такими туроператорами:

1. Міжнародні: ANEX Tour (Туреччина), Coral Travel (Туреччина), Kompas (Казахстан), Adria Hit (Словаччина).
2. Українські багатoproфільні: Join Up, TPG, Феєрія Alf, Alliance, Center Travel Company, Tango Travel, Tour Group, Longitours, Dav Club, Lyubosvit, Siesta, Eline Tour, iTravel, PanUkraine, Tourist Club, Traveleon, Pilon Ukraine.
3. Нішеві туроператори: Adriatic Travel, Adria Hit, Aristeya Tour (тури в країни Азії, Близького Сходу та Карибського басейну, Антарктиду), Fly to Maldives (Мальдівські острови), Djoka Travel (приймаюча сторона у Франції, яхт-тури по світу).

Географія туристичних напрямків охоплює як популярні регіони масового туризму, так і менш поширені екзотичні напрямки. Серед найпопулярніших можна визначити такі, як Болгарія, Греція, Туреччина, Єгипет, Стамбул, Італія, Іспанія, Кіпр, Чорногорія, Кариби, Албанія, Канада, Америка, Польща, Південна Корея, Китай, Японія, В'єтнам, Філіппіни. Вильоти здійснюються з міст Польщі (Краків, Варшава), Словаччини (Братислава), Угорщини (Будапешт), Румунії (Бухарест, Ясси, Сучава) та

Молдови (Кишинів). Автобусні перевезення організуються через прикордонні пункти Румунії, Словаччини та Угорщини.

Туристична агенція «New Level Travel» функціонує як суб'єкт малого підприємництва з компактною організаційною структурою. Кадровий склад фірми є невеликим, що зумовлено специфікою діяльності та масштабами. До штату агенції входить директор, два менеджери з туризму та бухгалтер, кожен із яких виконує визначені функції відповідно до своєї посадової інструкції. На рис. 2.6 схематично зображена організаційна структура.



Рисунок 2.6 – Організаційна структура турагенції «New Level Travel»

Аналіз структури управління в туристичній агенції «New Level Travel» показав, що управлінський процес здійснюється в рамках структури й визначається як лінійно-організаційна [3]. Ця структура є однією з розповсюджених і найпростіших форм організації та орієнтована на невеликі або середні підприємства та фірми. Для неї характерні чіткі вертикальні зв'язки між керівником та підлеглими, високий ступінь єдиноначальності та чітка ієрархічність. Кожен працівник має одного безпосереднього керівника, а кожен керівник відповідає за певну групу підлеглих.

Переваги лінійної організаційної структури управління можна виділити наступні:

- простота в організації та управлінні між ланками і працівниками;
- зрозумілий розподіл обов'язків і відповідальності;
- узгодженість дій виконавців;

- повна особиста відповідальність керівника за кінцеві результати діяльності;
- надійний контроль за дотриманням виробничої дисципліни та підпорядкування;
- оперативність в ухваленні рішень на верхньому рівні;
- низькі витрати на управління.

Серед недоліків можна виокремити наступні:

- перевантаженість керівника (ймовірність допуститися помилки, отримання вигорання на роботі);
- обмеження ініціативи працівників нижчої ланки;
- відсутність гнучкості при вирішенні форс-мажорних або нестандартних ситуацій;
- ризик особистісного конфлікту між працівником і керівником;
- недостатня спеціалізація в управлінні;
- складність масштабування діяльності.

Отже, на сучасний момент лінійна структура управління доречна для турагенції «New Level Travel». Однак, при плануванні розвитку фірми у вигляді розширення та масштабування, потрібно переглянути ймовірність зміни моделі управління у вигляді переходу на лінійно-функціональну структуру.

### 2.3 Аналіз техніко-економічних показників туристичної агенції

Проаналізуємо економічні показники діяльності туристичної агенції «New Level Travel». Підприємство має невеликий штат, який включає директора, двох менеджерів та бухгалтера. Основна бізнес-модель агенції - посередництво між туристом і туроператором, що забезпечує відносно низький рівень витрат та гнучкість у наданні послуг [19].

Аналіз фінансових показників туристичної агенції «New Level Travel» за 2023-2024 роки (табл. 2.2) дозволяє оцінити тенденції формування балансового та чистого прибутку, рівень маржі та рентабельності підприємства, а також вплив основних чинників на фінансовий результат. Діяльність агенції характеризується помірною капіталомісткістю, високою часткою змінних витрат і залежністю від сезонного попиту.

Таблиця 2.2 – Основні фінансові показники агенції «New Level Travel» за 2023-2024 роки, тис. грн

Показники	За 2023 рік	За 2024 рік	Зміна, %
Виручка від реалізації послуг	620	740	+ 19,4 %
Собівартість послуг	204	225	+ 10,3 %
Валовий прибуток	416	515	+ 23,8 %
Адміністративні витрати	56	62	+10,7 %
Інші операційні витрати	20	24	+20,0%
Балансовий прибуток	340	429	+26,2%
Податок на прибуток (18%)	61,1	77,2	+26,1%
Чистий прибуток	278,8	351,8	+ 26,2%
Рентабельність реалізації, %	44,9	47,5	+2,6 (п.п)

#### Аналіз факторів на прибуток

1. Обсяг реалізації продажу послуг у 2024 році зріс на 120 тис. грн за рахунок розширення клієнтської бази та збільшення повторних звернень.
2. Цінова політика: у середньому вартість одного туристичного пакета зросла на 8,5 %, що обумовлено інфляцією та зростанням собівартості послуг партнерів.
3. Поточні витрати у вигляді адміністративних та операційних зросли помірно, не перевищуючи 11%, що свідчить про ефективний контроль за витратами.

4. Ефективність використання ресурсів: зменшення частки непрямих витрат у структурі собівартості з 32,9% до 30,4% забезпечило зростання маржинального прибутку.

Формування чистого прибутку здійснюється відповідно до податкового законодавства України. Балансовий прибуток коригується на суму податку на прибуток (18%): Чистий прибуток = Балансовий прибуток - Податок на прибуток.

У 2024 році податкове навантаження становило 77,2 тис., що дорівнює 18% від прибутку до оподаткування (429 тис. грн), отже чистий прибуток склав 351,8 тис. грн.

Резерви збільшення прибутковості туристичної агенції:

- Автоматизація продажів і CRM: дасть змогу підвищити повторні продажі на 10-15%.
- Диверсифікація послуг: включення авторських турів та партнерських програм, що збільшить прибуток на 7-10%.
- Партнерські програми з місцевими гідами та перевізниками сприяють оптимізації витрат.
- Оптимізація витрат на рекламу шляхом сегментації цільової аудиторії.

Планується зростання обсягів реалізації до 850 тис. грн, при збереженні поточної структури витрат. Прогнозований чистий прибуток – 408 тис. грн. Плановий рівень рентабельності реалізації становить 48%. Плановий чистий прибуток = (Оборот - Витрати) – Податок на прибуток.

Таким чином, туристична агенція «New Level Travel» демонструє позитивну динаміку прибутковості, контрольовану політику витрат та раціональний підхід до розподілу доходів, що формує фінансову стабільність і основу для подальшого зростання.

Зауважимо, туристична агенція «New Level Travel» також активно провадить діяльність у цифровому середовищі, використовуючи соціальні мережі як ефективний інструмент комунікації з цільовою аудиторією. Фірма

представлена на таких онлайн-платформах, як Instagram [7], Telegram [18], та TikTok, що дозволяє забезпечити постійну присутність у цифровому просторі, оперативно інформувати підписників про актуальні пропозиції і сформувати лояльність споживачів до бренду.

Для отримання консультації чи здійснення попереднього запиту клієнти можуть написати на електронну скриньку: [newleveltravel.km@gmail.com](mailto:newleveltravel.km@gmail.com), або зателефонувати за контактним номером телефону + 380 67 198 80 00.

Туристична агенція «New Level Travel» активно використовує Instagram (додаток А) та Telegram як ключовий інструмент своєї маркетингової стратегії, спрямованої на залучення клієнтів та формування впізнаваного бренду.

Велика увага приділяється створенню якісного візуального та рекламного контенту – яскравих фото і відео з різних туристичних напрямків, які приваблюють потенційних клієнтів та викликають інтерес до подорожі.

Регулярні публікації у форматах Post, Reels та Stories демонструють туристичні напрямки, актуальні пропозиції, характеристику готелів, ціни та корисну інформацію для потенційних клієнтів. Такий контент сприяє підвищенню залученості аудиторії та формуванню позитивного іміджу.

Окрім, розважального контенту, застосовується інформаційний підхід: у соціальних мережах публікуються поради щодо підготовки до подорожі в сучасних умовах, особливості візового режиму, організації трансферів і страхування. Це дозволяє позиціонувати компанію як професійного та надійного партнера у сфері туризму. Важливою частиною просування є регулярне інформування підписників про актуальні пропозиції, знижки та гарячі автобусні тури, що сприяє активізації продажів.

Агенція також підтримує активну взаємодію з потенційними та постійними клієнтами, проводячи розіграші, конкурси, надає безкоштовно сувенірну та брендову продукцію клієнтам, що зміцнює зв'язок із клієнтами й підвищує їхню заохоченість.

У туристичній агенції «New Level Travel» функціональні обов'язки у сфері маркетингу розподілено між директором та двома менеджерами, оскільки окремий структурний підрозділ для здійснення цієї діяльності відсутній. Така організаційна модель є типовою для малих суб'єктів туристичної галузі, де обмежені кадрові ресурси зумовлюють поєднання кількох професійних функцій в межах однієї посади, зокрема маркетингових.

Директор агентства здійснює стратегічне управління маркетинговими процесами: формує загальну концепцію просування послуг, визначає пріоритетні напрями комунікаційної політики, затверджує бюджет на рекламні заходи. Менеджери, у свою чергу, поєднують клієнтське обслуговування з реалізацією поточних маркетингових завдань. Вони відповідають за ведення сторінок агентства в соціальних мережах, створення текстового та візуального контенту, організацію взаємодії з аудиторією, збір зворотного зв'язку та моніторинг споживчого попиту. Таким чином, менеджери безпосередньо забезпечують операційну реалізацію маркетингової політики, спрямовану на залучення та утримання уваги клієнтів, підвищення впізнаваності бренду та підтримку позитивного іміджу агенції.

Таким чином, попри обмежений кадровий склад, туристична агенція «New Level Travel» ефективно реалізує маркетингову діяльність шляхом функціональної інтеграції обов'язків, що забезпечує гнучкість управління, адаптацію до ринкових умов та підтримку постійного контакту із цільовою аудиторією.

## РОЗДІЛ 3 НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТА «NEW LEVEL TRAVEL» У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

### 3.1 Удосконалення організації маркетингової діяльності ТА «New Level Travel»

В часи цифровізації економіки наявність власного вебсайту є визначальним чинником ефективної діяльності туристичних підприємств. Відсутність вебресурсу в туристичній агенції «New Level Travel» обмежує її маркетингові можливості, знижує рівень конкурентоспроможності та уповільнює адаптацію до сучасних тенденцій ринку. У зв'язку з цим доцільним є удосконалення маркетингової стратегії шляхом створення та впровадження офіційного сайту компанії.

Для обґрунтування доцільності висунутої пропозиції доцільно розглянути переваги, які забезпечує функціонування вебсайту для туристичної агенції.

До основних переваг належать:

1. Безперервний доступ до інформації – потенційні клієнти та споживачі матимуть змогу ознайомитися з діяльністю туристичної агенції, з актуальними пропозиціями, цінами та умовами подорожей у зручний для себе час, без необхідності особистого візиту до офісу, що сприяє зростанню продажів.

2. Розширення ринку збуту – цифрові канали комунікації дозволяють охоплювати аудиторії поза межами місцевого сегменту, забезпечуючи регіональне й національне охоплення, що сприяє зростанню клієнтської бази.

3. Зміцнення довіри до бренду – якісний та зручний вебресурс формує позитивний імідж, підвищує довіру до компанії та стимулює повторні звернення.

4. Оптимізація процесу обслуговування – автоматизації прийому заявок скорочує час обробки звернень і підвищує оперативність надання послуг, зменшуючи навантаження на менеджерів.

5. Інструмент цифрового маркетингу – сайт виступає платформою для реалізації стратегій інтернет-маркетингу (SEO, контекстної реклами, таргетованих кампаній та збору аналітичних даних щодо поведінки користувачів).

6. Підвищення ділового іміджу – наявність вебресурсу демонструє відкритість до цифрових технологій і готовність відповідати очікуванням сучасного споживача.

7. Оптимізація часу обслуговування клієнтів – публікація відповідей на типові запитання (умови подорожей, необхідні документи при перетині кордону тощо) дозволяє зменшити навантаження на персонал, що дозволить зосередитися на більш конкретних запитах.

8. Наочність та зручність – вебсайт об'єднує всю ключову інформацію в одному місці, забезпечуючи комфортний досвід користування для клієнтів.

Ефективність і економічна доцільність сайту залежить від його якісної технічної та візуальної розробки. Цей ресурс повинен поєднувати у собі привабливий та функціональний дизайн, змістовне та корисне інформаційне наповнення, а також інтуїтивний і зрозумілий інтерфейс. Візуальні елементи у вигляді відео та фотографій повинні викликати позитивні емоції та мати лаконічну подачу інформації. Акцент варто робити на якісних світлинах туристичних локацій, на задоволених туристах, природних пейзажах та архітектурних пам'ятках. Оптимальним рішенням є використання кольорової гами, що асоціюється з подорожами – пастельні відтінки бежевого, блакитного, зеленого або корпоративні кольори, наприклад, оливковий.

Необхідною вимогою є адаптивність сайту - його коректне відображення на різних типах пристроїв (смартфонах, планшетах, ноутбуках та комп'ютерах), що забезпечує зручність перегляду інформації незалежно від формату доступу. Використання легких анімаційних ефектів може підвищити візуальну привабливість ресурсу, однак їхнє застосування повинно бути технічно оптимізованим, щоб не впливати на швидкість завантаження сторінок.

Важливо забезпечити логічну структуру сайту з чіткою навігацією, а для цього доцільно передбачити на сайті наявність ключових структурних розділів, що відповідатимуть інформаційним та комунікаційним потребам потенційних клієнтів.

Основні розділи сайту мають містити:

1. Головну сторінку, що міститиме слайдер із актуальними гарячими пропозиціями, форму пошуку турів, коротку інформацію про фірму, відгуки клієнтів, а також інтерактивні кнопки швидкого зв'язку через популярні месенджери (Viber, Telegram, WhatsApp).

2. Розділ «Тури» за країнами, видами відпочинку, датами, ціною; кожна пропозиція супроводжується візуальним контентом, описом, а також кнопкою для залишення заявки.

3. Розділ «Про нас», у якому буде представлено інформацію про команду, досвід роботи, місію, цінності та переваги компанії, а також прикріплено документи, що підтверджують легальність діяльності: банківську гарантію фінансового забезпечення та виписку з Єдиного державного реєстру фізичних осіб-підприємців.

4. Розділ «Блог/Новини», що міститиме корисну інформацію для туристів про подорожі, інформацію про країни, актуальні новини.

5. Розділ «Контакти», де розміщуватимуться номер робочого телефону офісу, посилання на месенджери, зазначення години роботи, а також інтеграція геолокації місця розташування офісу.

6. Розділ «Часті запитання», який міститиме відповіді на типові питання туристів.

Функціонал повинен включати:

- пошукову систему з фільтрами;
- онлайн-форми бронювання або кнопки «Залишити заявку»;
- інтеграцію з месенджерами для оперативного зв'язку;
- систему управління контентом (рекомендується WordPress);
- інструменти аналітики (Google Analytics) для моніторингу відвідуваності та аналізу поведінки користувачів;
- підтримку кількох мов інтерфейсу.

З метою оптимізації витрат доцільно використовувати бюджетні інструменти – безкоштовні теми, готові шаблони, доступні хостинг-плани, а також забезпечити можливість самостійного редагування контенту. Орієнтовні витрати на створення сайту представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 - Мінімальні витрати на створення та запуск вебсайту туристичної агенції «New Level Travel»

Етап	Характеристика	Ціна
Платформа	WordPress (багато безкоштовних тем і плагінів)	-
Хостинг і домен	Річне користування	\$50-100
Дизайн	Готова тема + кастомізація	\$0-300
Підтримка	Самостійне адміністрування	-

Для ефективного просування сайту рекомендовано впроваджувати комплекс заходів, а саме пошукову оптимізацію сторінок, регулярне оновлення контенту, використання рекламних кампаній, а також постійний моніторинг аналітики з подальшим коригуванням маркетингових стратегій.

Узагальнюючи, впровадження вебсайту є стратегічно важливим кроком туристичної агенції «New Level Travel» у контексті цифрової трансформації бізнесу. Він виконує не лише інформативну та комунікативну функції, а й є

важливим інструментом розвитку туристичної агенції, підвищення її операційної ефективності, збільшення обсягу продажів та формування стійких конкурентних переваг.

### 3.2 Розширення асортименту оздоровчих туристичних послуг ТА «New Level Travel»

За даними офіційного сайту Державного агентства розвитку туризму України (ДАРТ) [12], на сьогодні в країні налічується 38 курортів, з яких лише 7 мають статус курорта державного значення, а 31 були створені ще в радянські часи та наразі не мають відповідного статусу. На жаль, ще 11 додаткових курортів тимчасово знаходяться на окупованих територіях. У загальному підсумку лише близько 13% території країни є потенційно придатними для рекреаційного використання. Як зазначає Голова ДАРТ Мар'яна Олесків, практично кожен регіон України володіє унікальними оздоровчими ресурсами – від бальнеологічних до фітолікувальних для подальшого розвитку оздоровчого туризму.

На сьогодні туристична агенція «New Level Travel» активно пропонує своїм клієнтам можливість замовити індивідуальний тур оздоровчого спрямування. Вибір можна зробити між двома форматами: відпочинок у SPA-готелях із сучасними послугами бальнео- та фітотерапії, басейнами, саунами й рекреаційними зонами, або санаторно-курортне лікування, що застосовує традиційні методи лікування (наприклад, мінеральні ванни, грязелікування, соляні кімнати).

Географія наявних оздоровчих турів охоплює низку популярних рекреаційних локацій України, серед яких: Сатанів (Хмельницька обл.), Моршин, Трускавець, Немирів, Шкло (Львівська обл.), Хмільник (Вінницька обл.), Поляна, Свалява, Косино, Берегове (Закарпатська обл.), Ворохта,

Яремча, Косів (Івано-Франківська обл.), Конча-Заспа, Пуща-Водиця (Київська обл.) [4].

Разом із тим, для зміцнення ринкових позицій агенції доцільним є розширення спектру послуг шляхом запровадження нових форматів - ретрит-турів та йога-турів, що відповідають сучасним тенденціям оздоровчого туризму.

Ретрит-тури (від англ. retreat - усамітнення) – це організовані, спеціалізовані оздоровчі подорожі, основною метою яких є самопізнання, зміцнення фізичного здоров'я, особистісний і духовний розвиток, глибинна релаксація, а також відновлення життєвої сили та енергії. Програма таких турів зазвичай включає медитаційні сесії, практики усвідомленості, дихальні техніки, заняття йогою, та саморефлексією.

У межах ретрит-подорожей можуть реалізовуватися як комплексні програми, що поєднують декілька напрямків практик, так і вузькоспеціалізовані тури, зокрема, йога-тури. Тривалість таких турів може бути короткостроковою від 3 до 7 днів, або тижневі тури від 5 до 10 днів у рекреаційних зонах Західної України. Ефективність такого туру значною мірою залежить від структурованості та деталізації програми, яка має передбачати збалансоване харчування, повноцінний 7-8-годинний сон, «детокс» від соціальних мереж, чіткий розпорядок дня, перебування на свіжому повітрі, прогулянки, творчі вечори, спілкування з учасниками групи та наставником-практиком.

Окрім, оздоровчої функції, ретрит-тури поєднують у собі елементи екологічного туризму, оскільки проводяться в мальовничих природних місцевостях у так званих «місцях сили».

Для ефективної реалізації стратегії впровадження нових форматів у асортимент турів, доцільно здійснити комплекс організаційно-методичних заходів:

1. Аналіз ринку оздоровчих турів: дослідити операторів, які пропонують ретрит-тури та йога-тури, оцінити їх програми, репутацію та ринкові показники.

2. Формування партнерських зв'язків: обрати 2-3 перевірених туроператорів із досвідом проведення ретритів та йога-турів; узгодити умови співпраці та укласти договори.

3. Цільовий маркетинг: створити розділ «Оздоровчі програми» на/ у сайті/ соціальних мережах, використовувати SEO-просування ключових запитів (ретрит, оздоровлення, йога-тури), здійснювати цільові рекламні кампанії в соцмережах.

4. Навчання персоналу: провести внутрішні тематичні тренінги для менеджерів щодо останніх тенденцій ретрит-турів; забезпечити якісне обслуговування з урахуванням нових стандартів.

Зокрема, доцільною є пропозиція щодо укладення агентського договору між туристичною агенцією «New Level Travel» та туристичним туроператором «Молодіжний туризм» [13] (юридична назва - приватне підприємство «Кринос Ком» ). Дана компанія здійснює діяльність на ринку понад 17 років та має досвід організації понад 2500 турів для більш ніж 60 тис. туристів. Спеціалізація туроператора охоплює організацію проживання, харчування та екскурсійного обслуговування у таких регіонах України, як Львів, Івано-Франківськ, Тернопіль, Чернівці, Карпати, Закарпаття, Волинь та Поділля.

У межах співпраці пропонується включення до туристичного асортименту ТА йога-турів до Карпат на 7 днів. Програма туру передбачає практики йоги, медитацій, дихальних вправ, цвяхостояння, лекції з емоційного та фізичного здоров'я, активний та екскурсійний відпочинок (зокрема: Стежки Довбуша в Яремче, "Полонина Перці", озеро Синевир, Центр реабілітації ведмедів), рафтинг, джипінг, а також участь в незабутніх гуцульських розвагах. Практики з йоги проводить сертифікований викладач

хатха-йоги та йога-терапії Міжнародної Федерації Йоги Патанджалі (Індія)  
Олена Сидоренко.

Розширення асортименту за рахунок ретрит- та йога-турів сприятиме зміцненню оздоровчого напрямку діяльності агенції, залученню нових клієнтів, підвищенню прибутковості, сталому розвитку та посиленню конкурентних переваг на туристичному ринку.

Таблиця 3.2 – Рекомендовані пропозиції щодо розвитку оздоровчого туризму (на прикладі ТА «New Level Travel»)

№ з/п	Назва заходу	Зміст заходу	Очікуваний результат
1	Створення офіційного вебсайту агенції	Розробка адаптивного сайту з повною інформацією про тури, можливістю онлайн-бронювання, SEO-просуванням, розділами: «Про нас», «Тури», «Контакти», «Блог», часті запитання, інтеграція з аналітикою	Підвищення конкурентоспроможності, зростання клієнтської бази, оптимізація роботи персоналу, зростання обсягів продажів
2	Розширення асортименту оздоровчих програм	Включення до пропозицій ТА ретрит-турів та йога-турів у мальовничих місцях Західної України	Диверсифікація послуг, збільшення прибутків, зміцнення ринкових позицій; популяризація сучасних методів психофізичного оздоровлення, збільшення туристичних потоків у різні області України
3	Укладання партнерських договорів з туроператорами	Співпраця з досвідченими операторами оздоровчих турів (наприклад, «Молодіжний туризм» ПП «Кринос Ком»)	Забезпечення якісного сервісу для клієнтів, розширення пропозицій, підвищення задоволеності туристів, підвищення доступності оздоровчих послуг до кінцевого споживача
4	Підвищення кваліфікації персоналу ТА	Організація систематичних навчальних заходів, тренінгів для персоналу, який працює з клієнтами оздоровчого напрямку	Підвищення якості туристичного обслуговування, формування компетентних менеджерів з оздоровчих програм, підвищення лояльності клієнтів

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було проведено комплексне дослідження сучасного стану та перспектив розвитку оздоровчого туризму в Україні на прикладі діяльності туристичної агенції «New Level Travel». Після опрацювання теоретичних, аналітичних та практичних матеріалів були отримані результати, які дозволяють сформулювати наступні узагальнюючі висновки.

У першому розділі на основі теоретичних засад оздоровчого туризму було розкрито його поняття, сутність та класифікацію, а також доведено, що він розвивається як окремий напрям. Встановлено, що цей вид туризму зорієнтований переважно на профілактику захворювань, зниження рівня стресу, відновлення життєвого тону та формування здорового способу життя, що відрізняє його від медичного туризму, який має лікувальну спрямованість.

Особливу увагу в дослідженні приділено ролі духовних практик, зокрема йоги, яка розглядається як ефективна багаторівнева система саморегуляції, що поєднує фізичні вправи, дихальні техніки, медитацію та етичні принципи. Проаналізовано теоретичні основи йогічних практик, зокрема восьми ступеневу систему Патанджалі, різновиди шкіл та напрямів. Комплексна оцінка впливу йоги дозволила розглядати її не лише як фізичну активність, а як інструмент глибокої психофізичної трансформації, що має широкий спектр застосування у туристичних програмах оздоровчого спрямування. Результати численних наукових досліджень, у тому числі Національного центру комплементарної та інтегративної охорони здоров'я США (NCCIH), підтверджують позитивний вплив йоги на широкий спектр захворювань та покращення якості життя.

У другому розділі було проведено загальний аналіз стану індустрії оздоровчого туризму, та окреслено місце йога-ретритів у ньому. Визначено,

що попри існуючі виклики воєнного часу, Україна має вагомий природно-ресурсний потенціал для розвитку оздоровчого туризму, зокрема за рахунок наявності мінеральних вод, лікувальних грязей, сприятливого клімату та санаторно-курортної інфраструктури.

Було описано характеристику діяльності туристичної агенції «New Level Travel». Визначено організаційну структуру підприємства, особливості організації роботи, перелік послуг, партнерські зв'язки з міжнародними та українськими туроператорами, що забезпечують широкий спектр пропозицій для клієнтів.

Проведено аналіз техніко-економічних показників діяльності агенції за 2023-2024 роки. Зафіксовано зростання виручки на 19,4 %, валового прибутку – на 23,8%, чистого прибутку – на 26,2%, рівень рентабельності реалізації досяг 47, 5%. Зазначене свідчить про ефективність управління витратами та стабільний фінансовий стан підприємства.

У третьому розділі було запропоновано конкретні напрями вдосконалення діяльності туристичної агенції «New Level Travel» у сфері розвитку оздоровчого туризму. Зокрема, запропоновано активізувати маркетингову політику з орієнтацією на аудиторію wellness-туристів, розширити спектр пропонованих оздоровчих програм з інтеграцією йогічних, медитативних, психологічних та релаксаційних практик, укласти агентські договори з спеціалізованими туроператорами (наприклад, «Молодіжний туризм» ПП «Кринос Ком»). Додатково рекомендовано розробити і запустити вебсайт для туристичної агенції для підвищення рівня автоматизації виробничих та комунікаційних процесів.

Реалізація запропонованих заходів забезпечить підвищення конкурентоспроможності ТА «New Level Travel», зростання фінансових показників, розширення клієнтської бази, а також сприятиме загальному розвитку внутрішнього оздоровчого туризму в Україні загалом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітична система «Youcontrol» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://youcontrol.com.ua/catalog/fop\\_details/73037785/](https://youcontrol.com.ua/catalog/fop_details/73037785/) [05.05.2025]
2. Балашова Р.І Організація діяльності туристичного підприємства: навч. посіб. – Київ : ЦУЛ, 2013. – 184 с. [07.05.2025]
3. Безуглий В.В Геопросторові особливості санаторно-курортного комплексу України. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Геологія. Географія. 2016. Т. 24 (2), вип. 19. С 3-10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdugg\\_2016\\_24\\_19\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdugg_2016_24_19_3) [03.06.2025]
4. Діденко, А. В. Стан розвитку оздоровчого туризму в Україні / А. В. Діденко, О. В. Кравець // Інфраструктура ринку : електронний науково-практичний журнал. – 2023. – Вип. 70. – С. 204–208. – Режим доступу: [http://www.market-infr.od.ua/journals/2023/70\\_2023/38.pdf](http://www.market-infr.od.ua/journals/2023/70_2023/38.pdf). [30.05.2025]
5. Закон України “Про туризм” // Відомості Верховної Ради України. - Інформаційний портал Верховної Ради України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text> [06.05.2025]
6. Інстаграм сторінка туристичної агенції «New Level Travel» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.instagram.com/new.level.travel/> [07.05.2025]
7. Кисличенко Д. Ретрит — новий вид туризму, який швидко набирає популярність. – 2023. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://otiumportal.com/retryt-novyy-vyd-turyzmu-iakyy-shvydko-nabyraie-populiarnist> [05.06.2025]
8. Л. В. Григор’єва, Л. О. Гризовська, О. С. Гриндій, І. Є. Журба, Кваліфікаційна робота: методичні рекомендації та настанови для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 242 «Туризм і рекреація»; Хмельницький: ХНУ, 2023. - 36 с. [05.05.2025]

9. Михайло Рутинський, Василь Петранівський Лікувально-оздоровчий туризм: актуальні цілі та сучасні підходи до організації/ Львів. нац.ун-т. – Львів, 2012. - серія міжн. відн, вип. 29, ч. 1. - С. 179-189 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/rutynsky7.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/rutynsky7.htm) [01.06.2025]
10. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є.Є Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко. – Х.: НфаУ. 2021. С 114 [26.05.2025]
11. Офіційна сторінка Державного агентства розвитку туризму України (ДАРТ). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.tourism.gov.ua/blog/likuvalno-ozdorovchiy-turizm-v-ukrayini-perspektivi-rozvitku-i-konkurentospromozhnist> [02.06.2025].
12. Офіційний сайт туроператора «Молодіжний туризм». Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mtourism.com.ua/> [06.06.2025]
13. Офіційний сайт National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nccih.nih.gov/about> [28.05.2025]
14. Офіційний сайт Global Wellness Institute [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://globalwellnessinstitute.org/about-us/> [26.05.2025]
15. Садхгуру Внутрішня інженерія. Керівництво з йоги, що приведе вас до радості/ Садхгуру; пер. з англ. Л.Бідочко. – Київ: Видавництво Букшеф, 2024. – 272 с. [28.05.2025]
16. Сафронов А.Г. Йога. Фізіологія, психоматика, біоенергетика/ Сафронов А.Г; Українська федерація йоги. – Харків, 2008. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.in.yoga/ufy-books/yoga-book/> [27.05.2025]
17. Телеграм сторінка туристичної агенції «New Level Travel» [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

[https://t.me/newleveltravel?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAadskQkvfoyjkbXTcwhAc8GNCq5PzwKKFPwcrptJpZdv0IfU4HZXb1AyMSo54A\\_aem\\_ZPS4IcT5hCYrDFJS33JwVg](https://t.me/newleveltravel?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAadskQkvfoyjkbXTcwhAc8GNCq5PzwKKFPwcrptJpZdv0IfU4HZXb1AyMSo54A_aem_ZPS4IcT5hCYrDFJS33JwVg) [07.05.2025]

18. Фінансово-економічний аналіз підприємств туризму: підручник / І. Б. Андренко, Н. М. Влащенко; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 308 [12.05.2025]

19. Ю. М. Бойко, Г. В. Красильникова, Л. І. Першина, Т. Ф. Косянчук Текстові документи. Загальні вимоги / Ю. М. Бойко, Г. В. Красильникова, Л. І. Першина, Т. Ф. Косянчук; Хмельницький нац.ун. ХНУ, 2018. 45с. [12.05.2025]

20. Global Wellness Economy Monitor 2024 november 2024. – Режим доступу: [https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2024/11/WellnessEconMonitor2024PDF.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2024/11/WellnessEconMonitor2024PDF.pdf?utm_source=chatgpt.com) [30.05.2025]

21. Global Wellness Institute. Wellness Tourism [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/> [26.05.2025]

22. The rise of wellness travel, from rewilding to yoga and pilgrimages.National Geographic. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/wellness-travel-rewilding-yoga-pilgrimages> [30.05.2025]

23. National Library of Medicine. Exploring the therapetic effects of yoga and its ability to increase quality of life. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3193654/> [30.05.2025]

24. National Library of Medicine. Yoga for health [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000876.htm> [29.05.2025]

25. On Clinic. Йога: що це таке та кому підходить? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://onclinic.ua/blog/ioga-shho-ce-take-ta-komu-pidxodit> [28.05.2025]

26. WebMD. Best Exercises for Varicose Veins. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/best-exercises-varicose-veins> [30.05.2025]

27. Wellness Retreat Market Size, Share, Competitive Landscape and Trend Analysis Report by Retreat Type, by Location, by Duration : Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2023-2032. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.globenewswire.com/en/news-release/2024/04/15/2862793/0/en/Wellness-Retreat-Market-to-Reach-363-9-Billion-Globally-by-2032-at-7-4-CAGR-Allied-Market-Research.html> [30.05.2025]

28. Yoga: Effectiveness and Safety. What is yoga and how does it work? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-effectiveness-and-safety> [29.05.2025]

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Таблиця А.1 – Класифікація послуг турагенції «New Level Travel» за видами туризму [авторська розробка]

Критерій класифікації	Види туризму
За географічним принципом	- внутрішній; - міжнародний
За напрямком туристичного потоку	- виїзний
За способом пересування	- автотуризм; - авіаційний; - залізничний; - змішаний
За тривалістю	- короткотривалий; - довготривалий
За метою поїздки, згідно із законом України «Про туризм» [...]	- культурно-пізнавальний (автобусні подорожі по Європі); - лікувально-оздоровчий туризм (в Україні та закордоном); - купально-пляжний туризм; - релігійний (паломницький); - пригодницький; - освітній туризм для дітей; - круїзний (морські та річкові); - підводний; - гірський; - корпоративні поїздки; - подієвий туризм; - винно-гастрономічний туризм; - весільний туризм
За способами розміщення	- готельний; - пансіонатний
За кількістю учасників	- індивідуальний; - сімейний; - груповий
За віковою категорією учасників	- дитячий; - молодіжний; - сімейний; - для осіб похилого віку

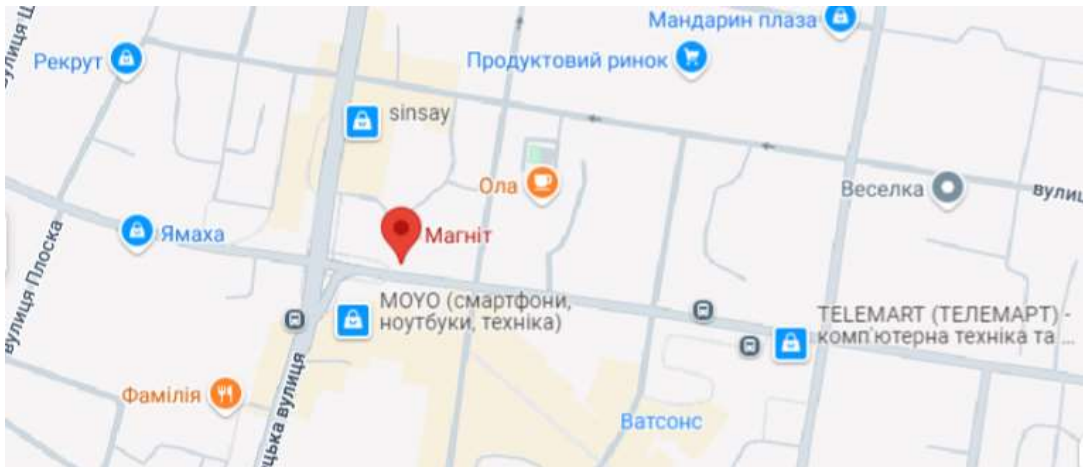


Рисунок А.2 – Локація турагенції «New Level Travel» на Google Maps

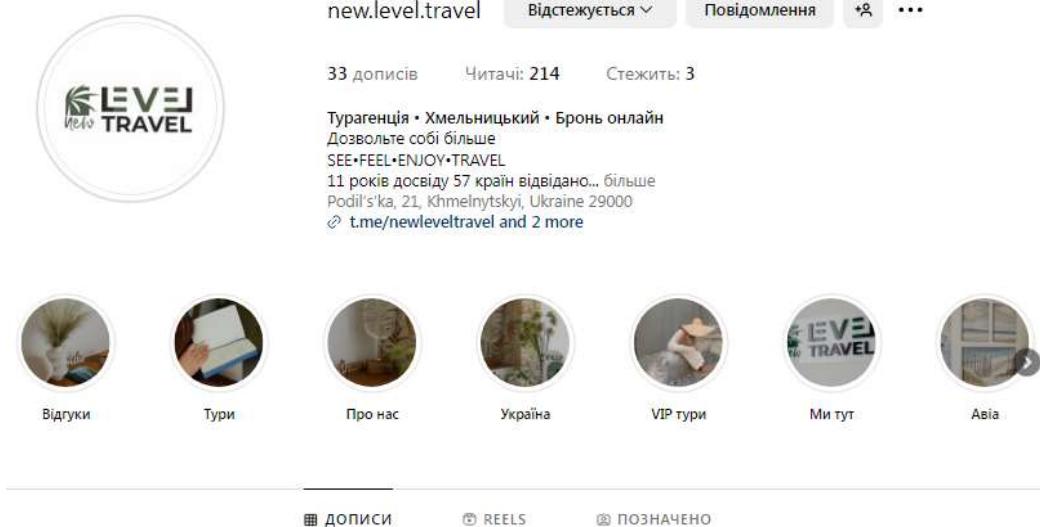


Рисунок А.3 – Сторінка в соціальній мережі «Instagram» турагенції «New Level Travel» [6]