

5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Львів: ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.
6. Національний класифікатор України //класифікатор професій: Наказ від 28.07.2010 р. № 327: станом на 16 січ. 2024 р.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text> (дата звернення: 25.03.2024)

Г. А. Заячківська
*Хмельницький кооперативний
торговельно-кооперативний інститут*

СОННИЙ ТУРИЗМ ЯК НОВИЙ ТРЕНД РЕКРЕАЦІЇ

Розглянуто сутність сонного туризму як нового тренду рекреації. Визначено цілі сонного туризму, до яких віднесено відновлення сил та вироблення відповідних звичок щодо покращення сну. Установлено форми сонного туризму: відпочинок на елітних курортах, у капсулах для сну в аеропортах, готелях для сну, на круїзних лайнерах, поїздах для сну, кемпінгах і глемпінгах, ретрити для сну.

Ключові слова: *рекреація, сонний туризм, форми сонного туризму.*

The essence of sleep tourism as a new recreational trend is considered. The goals of sleep tourism are defined, which include restoring strength and developing appropriate habits to improve sleep. The forms of of sleep tourism are identified: rest at luxury resorts, in sleep pods at airports, nap hotels, cruise ships, sleep trains, camping and glamping, sleep retreats.

Keywords: *recreation, sleep tourism, forms of sleep tourism.*

Подорожі з метою відновлення життєвих сил людей набирають все більшої популярності у XXI ст. Велика завантаженість на роботі, постійні дедлайни, робота у вихідні дні, особисті проблеми тощо викликають перевтому, яка призводить до інформаційного, комунікативного або емоційного стресу. У свою чергу стрес викликає погіршення якості сну та безсоння і, як результат, зниження працездатності, професійне вигорання, поява проблем зі здоров'ям. Бажання відновитися викликає у людей зростаючий інтерес до сонного туризму. Згідно звіту Skyscanner, майже 50% мандрівників у США тепер більше піклуються про здоровий сон, який є головною метою у програмі відпустки 24% американських туристів, за ним йдуть кулінарні курси – 23% та піші прогулянки – 22% [1]. Пошук способів вирішення проблеми порушень сну призвів до того, що все більше дестинацій та готелів почали пропонувати відпочиваючим послуги, зорієнтовані на здоровий сон з метою відновлення сил та енергії.

Метою роботи є розкриття сутності сонного туризму як нового тренду у сфері рекреації.

Сонний туризм – вид туризму, що передбачає вибір дестинацій, готелів і програм, спеціально розроблених для сприяння відновленню здоров'я осіб та покращенню якості їх сну.

Сон людини вимірюється ефективністю сну, часом засинання, тривалістю сну і відчуттям бадьорості вранці. Тому, до цілей сонного туризму слід віднести відновлення сил та вироблення відповідних звичок щодо покращення сну.

Для споживачів туристичних послуг критеріями вибору дестинацій та готелів є спокійне природне або зовнішнє середовище й комфортні умови проживання. На нашу думку, важливими атрибутами сонного туризму є зручні та розумні ліжка для аналізу та оптимізації сну, вибір подушок, постільна білизна максимального комфорту, звукоізоляція, циркадне освітлення, спеціальні спа-процедури, медитаційні програми тощо.

Після пандемії COVID-19 підприємства готельної індустрії все більше уваги стали приділяти особам, які страждають від розладів сну. Так, у Франції, Португалії, Швейцарії, США багато готелів пропонують програми лікування для покращення якості сну. Готель Park Hyatt New York у 2021 році відкрив п'ять номерів із ліжками, матраци яких управляються штучним інтелектом – використовуються мультисенсорні технології для заколисування та система, що забезпечує рівномірне прилягання матраца до тіла протягом усієї ночі. Готель Cadogan у Лондоні пропонує великий вибір подушок, ковдр, медитацію, консультації з експертом зі сну [2].

Аналіз публікацій дав змогу виділити найбільш поширені форми сонного туризму [3]:

- відпочинок на елітних курортах – призначений для сприяння хорошему сну завдяки комфортним помешканням, спокійному природному оточенню, різноманітним релаксаційним практикам та присутності експертів зі сну;
- ретрити для сну – спеціалізовані ретрити, які поєднують релаксацію, оздоровлення та освіту у сфері сну й пропонують комфортне проживання у відокремлених, спокійних місцях на природі; кваліфіковані експерти зі сну допомагають визначити проблеми та надають індивідуальні рекомендації щодо покращення сну;
- відпочинок у капсулах для сну в аеропортах – невеликі закриті приміщення, які розташовані в тихих, віддалених від злітної полоси місцях аеропорту і призначені для відпочинку та сну подорожуючих між рейсами;
- відпочинок у готелях для сну – обслуговують мандрівників, яким потрібне місце для відпочинку та сну вдень, розташовані в центрі міст або поблизу аеропортів;
- відпочинок на круїзних лайнерах – наявність приватних

кают або спеціальних тихих зон для сну, відпочинку та розслаблення пасажирів, які мають звукоізоляцію та затемнені штори; пропонують різноманітні заходи та розваги, які можуть допомогти зменшити стрес і сприяють розслабленню;

- відпочинок на кемпінгах і глемпінгах – розташовуються у відокремлених місцях на природі, що допомагає покращити якість сну;
- відпочинок у поїздах для сну – розроблені спеціально для нічних подорожей і обладнані зручними сидіннями або ліжками вагони, які дозволяють пасажирам добре виспатися під час переїзду.

Зазначимо, що однією з основних переваг сонного туризму є можливість повністю відключитися від повсякденних турбот та сконцентруватися на покращенні якості сну. Під час подорожей туристи мають доступ до спеціальних процедур, медитації та послуг релаксації, які сприяють розслабленню та зняттю стресу. Незважаючи на значні переваги даного виду туризму, існують також деякі недоліки, а саме: досить висока вартість, обмежена доступність, проблеми конфіденційності, потенційний негативний вплив на місцеві громади.

Таким чином, усвідомлення людьми важливості сну для здоров'я та підвищення продуктивності праці призвело до появи сонного туризму як способу покращення якості сну, відновлення та релаксації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Travel Trends 2024: redefining value through experience. URL: <https://www.skyscanner.com/tips-and-inspiration/travel-trends>
2. Спать хочется: в Британии стал моден сонный туризм. URL: <https://www.kommersant.uk/articles/sonnyy-turizm-nabiraet-oboroty-chto-eto-takoe>
3. Sleep Tourism: Redefining Travel for Rest, Recharge, and Rejuvenation. URL: <https://sleepexperiences.com/blog/sleeptourism/#:~:text=Sleep%20tourism%20is%20a%20growing%20trend%20that%20combines,sleep%20pods%20in%20airports%2C%20and%20even%20nap%20hotels.>