

Мулик Катерина

ORCID 0000-0002-6819-971X

Researcher ID V-9726-2018

Scopus Author ID 57200179096

Доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна) E-mail: kateryna.mulyk@gmail.com

Подрігало Ольга

ORCID 0000-0003-1519-5632

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувачка кафедри біологічних дисциплін
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна) E-mail: rovnaolga77@gmail.com

ПЛАНУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ВЕЛОСИПЕДНОГО ПОХОДУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мета статті. Дослідження спрямоване на розробку ефективного підходу до планування та підготовки студентської молоді Китаю, зокрема провінції Хенань, до спортивно-оздоровчих велосипедних походів. Визначено основні принципи організації, логістики та безпеки, що сприяють оптимальному фізичному навантаженню, збереженню здоров'я та підвищенню рівня фізичної активності молоді.

Методологія. У дослідженні застосовано комплексний підхід, що включає аналіз літературних джерел, методи картографування, геоінформаційні технології та польові спостереження. Використано сучасні методи дистанційного зондування, супутникових знімків та геоінформаційного аналізу для визначення оптимального маршруту семиденного велосипедного походу в межах провінції Хенань. Проведено оцінку природно-кліматичних умов, транспортної доступності та розташування історико-культурних об'єктів для формування маршруту, адаптованого до фізичних можливостей студентів.

Наукова новизна. Уперше розроблено структурований підхід до підготовки студентської молоді до велосипедного походу, що включає: детальне планування маршруту з урахуванням рельєфу та природних особливостей провінції Хенань; визначення оптимальних фізичних навантажень, що сприяють оздоровленню без перевантаження організму; використання сучасних навігаційних технологій для підвищення безпеки походу; формування алгоритму підготовки студентів, що поєднує фізичну, психологічну та організаційну складові.

Висновки. Процес підготовки до спортивно-оздоровчих велосипедних походів, зокрема детальне вивчення особливостей району проведення походу, аналіз картографічного матеріалу та природно-кліматичних умов, має вагоме значення для ефективного та безпечного його проведення. Нами проаналізовано ландшафт провінції Хенань, рівень транспортної доступності, розташування природних та історико-культурних об'єктів, що дозволило сформувати оптимальний маршрут семиденного велосипедного походу.

Запропонований маршрут включав: міські та приміські ділянки для адаптації до умов руху; пересування через історико-культурні зони (гори Суншань, монастир Шаолінь, гроти Лонмен), що сприяє поєднанню фізичної активності з пізнавальними аспектами; оптимізацію фізичного навантаження завдяки чергуванню рівнинних і гористих відрізків маршруту; використання сучасних навігаційних технологій, що забезпечує безпеку руху та мінімізує ризики під час походу.

Ключові слова: велосипедний туризм, спортивно-оздоровчі походи, фізична активність, студентська молодь, планування маршруту.

Постановка проблеми дослідження. У сучасному освітньому просторі все більшого значення набувають активні форми рекреаційної та оздоровчої діяльності, які сприяють фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя студентської молоді [2; 6; 9]. Особливої уваги заслуговує студентська молодь Китаю з провінції Хенань, оскільки цей регіон характеризується високою щільністю населення, урбанізованим середовищем та обмеженими можливостями для активного дозвілля на відкритому повітрі. В умовах зростаючого навантаження на студентів, пов'язаного з інтенсивним навчальним процесом, популяризація спортивно-оздоровчої діяльності, зокрема велосипедних походів, стає важливим інструментом для збереження фізичного та психічного здоров'я молоді.

Велотуризм є однією з ефективних форм рухової активності, що поєднує аеробні навантаження, рекреацію та соціальну взаємодію, дозволяючи студентам компенсувати дефіцит рухової активності, розширювати свої фізичні можливості та покращувати психоемоційний стан. Однак, проведення велосипедних походів потребує ретельного планування маршруту, фізичної підготовки учасників та організаційно-методичного супроводу, що враховує особливості кліматичних, географічних і соціальних умов провінції Хенань. Недостатній рівень фізичної підготовленості студентів та відсутність чіткої методики підготовки до велосипедних походів можуть призводити до підвищеного ризику травматизму, надмірного фізичного навантаження та втрати інтересу до подібних заходів.

Незважаючи на зростаючу популярність велотуризму серед студентської молоді Китаю, питання комплексної підготовки до спортивно-оздоровчих велосипедних походів залишається недостатньо дослідженим. Особливо це стосується адаптації методик фізичної підготовки, оптимізації маршрутів відповідно до природно-кліматичних умов провінції Хенань та розробки ефективних програм мотивації студентів до участі у таких заходах. Це зумовлює необхідність розробки науково обґрунтованої системи планування та підготовки студентської молоді до велопоходів, що сприятиме підвищенню рівня їхньої фізичної активності, формуванню стійких оздоровчих навичок та популяризації активного способу життя серед молоді регіону.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Спортивно-оздоровчий туризм поєднує різні види фізичних навантажень із пізнавально-освітніми компонентами, елементами загартування та пристосування до змінених умов середовища. Він має емоційне забарвлення, підвищує рівень фізичної активності, підтримує працездатність та позитивно впливає на когнітивні функції [3; 4; 8].

Наукові дослідження у сфері спортивного туризму зосереджені на різних аспектах його розвитку. Зокрема, зміст і методику навчання аналізували В. В. Абрамов [1], Т.І. Гриньова [5], питання безпеки під час туристичних походів розглядали К. В. Мулик [7], А. Ostrovski et al. [10], вплив спортивно-оздоровчого туризму на функціональний стан учасників вивчала Т. І. Гриньова [5], окрему увагу приділено мотивації до занять спортивно-оздоровчим туризмом, що висвітлено у працях М. Pedersen et al. [11] та А. Skaliy et al. [13]

Велосипедний туризм є одним із видів активного туризму, що базується на подорожах із використанням велосипеда як основного засобу пересування. Він поєднує рекреаційні, пізнавальні та спортивні аспекти, сприяючи гармонійному розвитку особистості. Даний вид туризму має низку специфічних особливостей, які визначають його популярність, зокрема серед студентської молоді [1].

Однією з ключових особливостей велотуризму є його мобільність і доступність. Велосипед, як транспортний засіб, дозволяє подорожувати різноманітними маршрутами, зокрема в місцевості, недоступній для автомобільного чи залізничного транспорту [4; 9]. Крім того, велотуризм характеризується відносною економічністю, що є важливим чинником для студентів, оскільки не потребує значних фінансових витрат, а основні ресурси зосереджуються на базовому спорядженні.

Фізична активність є невід'ємним компонентом велотуризму, що сприяє покращенню стану здоров'я. Під час велоподорожей активізується робота серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, підвищується загальна витривалість. Це особливо актуально для студентської молоді, яка часто веде малорухливий спосіб життя через навчальні навантаження.

Гнучкість у виборі маршрутів є ще однією важливою характеристикою велотуризму. Вони можуть варіюватися за тривалістю, складністю та віддаленістю, що дозволяє адаптувати велоподорожі до фізичних можливостей і рівня підготовки учасників. Цей фактор робить велотуризм універсальним видом активного дозвілля.

Значимість велотуризму для студентської молоді визначається його впливом на різні аспекти особистісного розвитку. Передусім він сприяє зміцненню фізичного здоров'я, оскільки поєднання фізичних навантажень із перебуванням на свіжому повітрі стимулює імунну систему, підвищує тонус організму та є профілактикою багатьох захворювань [5; 8; 10].

Поряд із цим велотуризм відіграє важливу роль у психоемоційному розвитку молоді. Контакт із природою, зміна обстановки та подолання нових викликів сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційного стану та формуванню позитивного ставлення до життя. Велоподорожі також допомагають розвинути навички командної роботи, оскільки групові поїздки передбачають спільне планування, взаємодопомогу та підтримку [12].

Отже, велотуризм є багатогранним видом діяльності, який поєднує фізичний, соціальний та культурний розвиток особистості. Для студентської молоді він виступає як засіб активного відпочинку, інструмент гармонійного розвитку та спосіб формування навичок, необхідних для успішної інтеграції в суспільне життя.

Мета дослідження – розробити маршрут зі спортивно-оздоровчого велосипедного туризму в межах провінції Хенань та розкрити особливості підготовки студентської молоді до його реалізації.

У дослідженні застосовано комплексний підхід, що включає аналіз літературних джерел, методи картографування, геоінформаційні технології та польові спостереження. Використано сучасні методи дистанційного зондування, супутникових знімків та геоінформаційного аналізу для визначення оптимального маршруту семиденного велосипедного походу в межах провінції Хенань. Проведено оцінку природно-кліматичних умов, транспортної доступності та розташування історико-культурних об'єктів для формування маршруту, адаптованого до фізичних можливостей студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Будь-який туристський похід – від короткотривалого вихідного маршруту до спортивного походу

I-II категорії складності для старшокласників і студентів – потребує ретельного планування, організації та підготовки. По суті, його реалізація розпочинається задовго до безпосереднього виходу групи на маршрут і триває навіть після завершення активної частини, включаючи аналіз результатів та оформлення відповідної документації. Уся ця багатокомпонентна і трудомістка діяльність охоплює чотири основні етапи: організацію, підготовку, проведення та підбиття підсумків.

Організаційний етап передбачає формування концепції походу, визначення його мети та завдань, детальне планування маршруту, а також вирішення комплексу організаційних питань. Завершується цей етап прибуттям учасників до початкової точки маршруту, яке може здійснюватися як активним способом (пішки, велосипедом), так і за допомогою транспортних засобів.

Підготовчий етап частково накладається на організаційний і триває до моменту початку походу. Він включає підготовку матеріально-технічного забезпечення, формування необхідних навичок у туристів, проведення розвідок місцевості та акліматизаційних заходів.

Етап проведення походу передбачає не лише проходження запланованого маршруту, а й виконання додаткових завдань: ведення похідного щоденника, фотографування та картографічне уточнення маршруту, опис складних ділянок, виконання дослідницьких і соціальних проєктів, передбачених у програмі походу.

Завершальним є етап підбиття підсумків, основним завданням якого є аналіз отриманих результатів та підготовка звіту про похід, що є ключовим документом для оцінки його ефективності та значущості.

Варто зазначити, що організація і підготовка до походу відбуваються не послідовно, а паралельно, що ускладнює їхню координацію та потребує застосування методів мережевого планування. Використання науково обґрунтованих підходів до організації процесу підготовки є необхідною умовою для підвищення ефективності та безпечності туристських походів.

Таким чином, процес організації, підготовки, проведення та підбиття підсумків спортивно-оздоровчого туристського походу являє собою комплекс взаємопов'язаних заходів, що здійснюються як паралельно, так і послідовно. Його ефективна реалізація сприяє досягненню визначених цілей, вирішенню основних завдань, забезпеченню максимального оздоровчого ефекту та гарантуванню безпеки учасників.

В рамках організаційного етапу нами було організоване дослідження природних ресурсів провінції Хенань із застосуванням сучасних картографічних технологій, що дало встановити високий потенціал регіону для розвитку рекреації. Інтеграція точних геопросторових даних, історико-культурної інформації та аналізу рельєфу створює наочну картину, яка сприяє як плануванню туристичних маршрутів, так і розвитку санаторно-курортного відпочинку. Використання інтерактивних карт забезпечує ефективну орієнтацію у просторі та дозволило адаптувати отриману інформацію до індивідуальних потреб користувачів, що є ключовим чинником у сучасному рекреаційному природокористуванні.

Провінція Хенань, розташована в центральному регіоні Китаю, виступає однією з найважливіших сільськогосподарських та культурно-історичних областей країни, володіючи значними запасами природних ресурсів. Аналіз природного середовища дозволяє виділити п'ять основних напрямків використання ресурсної бази: агрокліматичний, водно-ресурсний, мінерально-економічний, біоекологічний та рекреаційний.

Унікальне поєднання природних ландшафтів, історико-культурних пам'яток і сприятливих кліматичних умов робить провінцію Хенань привабливою для організації рекреаційного відпочинку. Мальовничі пагорби, водойми та зелені зони створюють умови для санаторно-курортного лікування та оздоровчого відпочинку. Розвинена туристична інфраструктура, що включає національні парки, історичні пам'ятки і культурні маршрути, стимулює потік туристів як зсередини країни, так і з-за кордону, сприяючи соціально-економічному розвитку регіону.

Історико-культурний контекст території тісно інтегровано з природним ландшафтом. Численні стародавні пам'ятки, що знаходяться безпосередньо в умовах природних гірських масивів і долин. Такий синтез культурної спадщини та природних ресурсів створює унікальне середовище, яке сприяє розвитку рекреаційного туризму та збереженню історичного обличчя регіону.

Отже, ландшафт провінції Хенань являє собою комплексну систему, де рівнини з висотою від 100 до 300 метрів плавно переходять у гірські масиви, серед яких Суншань досягає близько 1 500 метрів, а Фуню – до 1 700 метрів над рівнем моря. Річкові системи, зокрема Жовта річка (5 464 км) та Ло-хе (680 км), суттєво впливають на агрокліматичний режим і екологічний баланс регіону, підтверджуючи різноманітність природного середовища, що слугує основою для сталого розвитку рекреаційних можливостей.

За результатами картографічних досліджень встановлено наявність ключових рекреаційних об'єктів, що стимулюють розвиток туризму та оздоровчих заходів у регіоні. Серед них варто виділити:

– монастир Шаолінь: істотно-культурний комплекс, який об'єднує релігійні традиції та бойові мистецтва, що свідчить про його значущість як історичного центру та джерела рекреаційного потенціалу;

– гроти Лонмен: унікальний археологічний комплекс з численними рельєфними зображеннями, який є доказом давньої релігійної культури; географічні координати цього об'єкта, зазначені на картах, дозволяють проаналізувати його взаємозв'язок з оточуючим ландшафтом;

– природні парки та санаторно-курортні зони: мальовничі ділянки території, що зафіксовано на детальних картографічних зображеннях, свідчать про наявність зон, оптимальних для оздоровлення та рекреації; дані картографічних систем дозволяють здійснювати аналіз рельєфу, перепадів висот та розподілу зелених насаджень, що є важливими критеріями при плануванні туристичних маршрутів.

Таким чином, комплексна оцінка природних ресурсів провінції Хенань демонструє високий потенціал для організації рекреаційних та пізнавальних заходів, саме тому нами був обраний даний район для проведення спортивно-оздоровчого походу з велосипедного туризму для студентської молоді.

Розробка маршруту здійснювалася із застосуванням даних дистанційного зондування, супутникових знімків та ГІС-аналізу, що дозволило врахувати: географічного положення основних рекреаційних та історико-культурних об'єктів; розподілу рельєфу, що впливає на фізичну складність маршруту (перепади висот, криволінійність доріг); наявності велосипедних та сільських доріг із мінімальним автомобільним трафіком; оптимальних денних дистанцій (приблизно 50–80 км) для забезпечення комфортного ритму руху та можливості ознайомлення з місцевою культурою й природними ресурсами.

У таблиці 1 наведений детальний опис маршруту для семиденного спортивно-оздоровчого походу з велосипедного туризму для студентської молоді.

Таблиця 1

Опис маршруту для семиденного спортивно-оздоровчого велосипедного походу провінцією Хенань

Маршрут	Відстань	Особливості маршруту
День 1: Вихід із Zhengzhou – стартовий етап		
Початкова точка – Zhengzhou (обласна столиця). Після ранкового ознайомлення з історичними й адміністративними центрами міста планується виїзд у напрямку Kaifeng	50–60 км	Велосипедисти матимуть можливість насолодитися рівнинним ландшафтом центрального Хенаню. Сільські дороги, позначені на ГІС-карті, дозволяють уникнути інтенсивного міського трафіку, а віддаленість від основних магістралей сприяє безпеці й комфорту
День 2: Kaifeng – Luoyang		
З Kaifeng велосипедисти вирушають у напрямку Luoyang – одного з найдавніших міст Китаю, що має значний історико-культурний потенціал	60 км	Дорога пролягає через низку історичних селищ, де можна заздалегідь ознайомитися з локальними традиціями. Середовище характеризується помірним рельєфом із незначними підйомами, що відображено на топографічних картах регіону
День 3: Ознайомлення з Luoyang та околицями		
Сьогоднішній день присвячено культурному та рекреаційному відпочинку. Велосипедний маршрут може бути менш інтенсивним – короткі переміщення між центральною частиною міста та найближчими об'єктами	-	Відвідування Гротів Лонмен (Longmen Grottoes) , розташованих приблизно в 16 км від центру Luoyang. За допомогою локальних маршрутів, позначених на інтерактивних картах, можна організувати пішохідний тур після короткого велосипедного переїзду
День 4: Luoyang – Dengfeng		
З Luoyang вирушаємо у напрямку Dengfeng – регіону, відомого своїми духовними традиціями та гірським рельєфом	40–50 км	Дорога характеризується поступовим збільшенням рельєфних підйомів, що потребує адаптації темпу руху. Сільські та гористі ділянки детально відображені на топографічних картах, що дозволяє велосипедистам планувати зупинки для відпочинку та фотографування
День 5: Відпочинок та огляд Dengfeng		
Цей день планується як статичний – велосипедна екскурсія з короткими переміщеннями, що дозволяє глибше зануритися в культурно-релігійний контекст місцевості	-	Прогулянки по території Монастиря Шаолін, огляд місцевих храмових комплексів та природних парків. Використання інтерактивних карт дозволяє знайти оптимальні маршрути для пішохідних екскурсій та ознайомлення з рельєфом місцевості
День 6: Dengfeng – повернення до Zhengzhou		
З зони Dengfeng вирушаємо у зворотному напрямку до Zhengzhou за допомогою мальовничих маршрутів, що дозволяють насолодитися останніми краєвидами провінції	60–70 км	Маршрут включає як рівнинні, так і гірські ділянки. Враховуючи наявність декількох підйомів, велосипедистам рекомендовано планувати регулярні зупинки для відновлення сил, що зазначено на діаграмах висот, створених із даних ГІС
День 7: Завершення маршруту у Zhengzhou		
Фінальний день присвячений завершенню походу у Zhengzhou. Ранкова екскурсія містом дасть можливість відвідати культурні та історичні об'єкти, що підсумовують досвід подорожі		Міський велосипедний маршрут із низькою інтенсивністю руху, що дозволяє без поспіху насолодитися архітектурою та місцевими пам'ятками. Інтерактивні карти допомагають визначити оптимальні зони для завершальної прогулянки

Запропонований семиденний маршрут охоплює ключові історико-культурні та природні об'єкти провінції Хенань, поєднуючи активний фізичний туризм із можливістю глибокого ознайомлення з регіональними особливостями. Застосування сучасних картографічних технологій дозволяє оптимізувати маршрут, забезпечуючи високу точність та актуальність даних, що сприяє успішній організації та безпечному проведенню велосипедного походу.

Висновки. Процес підготовки до спортивно-оздоровчих велосипедних походів, зокрема детальне вивчення особливостей району проведення походу, аналіз картографічного матеріалу та природно-кліматичних умов, має вагоме значення для ефективного та безпечного його проведення.

Нами проаналізовано особливості ландшафту провінції Хенань, рівень транспортної доступності, розташування природних та історико-культурних об'єктів, що дозволило сформувавши оптимальний маршрут. Розроблений семиденний велосипедний маршрут враховував рельєфні особливості, протяжність щоденних переходів, можливості відпочинку та соціокультурну значущість регіону.

Запропонований маршрут включав: міські та приміські ділянки, що дозволяють адаптуватися до умов руху; пересування через історико-культурні зони (гори Суншань, монастир Шаолінь, гроти Лонмен), що сприяє поєднанню фізичної активності з пізнавальними аспектами; оптимізацію фізичного навантаження за рахунок чергування рівнинних і гористих відрізків маршруту; використання сучасних навігаційних технологій, що забезпечує безпеку руху та мінімізує ризики під час походу.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити вплив розробленого спортивно-оздоровчого велосипедного походу на підвищення рівня фізичної активності, покращення психоемоційного стану та соціалізації студентської молоді Китаю.

References

1. Abramov, V. V. (2011). *Sportyvnyi turizm : pidruch.* [Sports tourism]. Kharkiv. : KhNAMH. 367. [in Ukrainian].
2. Boreiko, N. Yu. (2008). *Orhanizatsiia samostiinoi roboty z fizychnoho vykhovannia u vyshchikh navchalnykh zakladakh* [Organization of independent work in physical education in higher educational institutions]. *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia : nauk.-metodychnyi zhurnal.* 1. 381-386. [in Ukrainian].
3. Dmytruk, O. Yu., Shchur, Yu. V. (2008). *Sportyvno-ozdorovchyi turizm : navch. posibnyk.* [Sports and health tourism]. K. : Alterpres. 280. [in Ukrainian].
4. Hrabovskiy, Yu. A., Skalii, O. V., Skalii, T. V. (2008). *Sportyvnyi turizm : navch. posibnyk.* [Sports tourism]. Ternopil: *Navchalna knyha – Bohdan.* 304. [in Ukrainian].
5. Hrynova, T. I. (2014). *Vplyv ozdorovchykh zaniat riznyimi vydamy sportyvnoho turizmu na formuvannia fizychnoho stanu ditei 10-13 rokiv* [The influence of recreational activities in various types of sports tourism on the formation of the physical condition of children 10-13 years old]: *avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : spets.* 24.00.02. Kharkiv. 20. [in Ukrainian].
6. Iurchyshyn, Yu., Mysiv, V., Pohrebniak, T., Potapchuk, S. (2019). *Suchasni sposoby zaluchennia molodi do ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti* [Modern ways to engage young people in recreational physical activity]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny.* 15. 105–109. [in Ukrainian].
7. Mulyk, K. V. (2015). *Osoblyvosti pidhotovky ta uchasti u sportyvno-ozdorovchykh pokhodakh pidlitkiv v Kharkivskii oblasti* [Features of preparation and participation in sports and recreation trips for teenagers in the Kharkiv region]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizyчна культура i sport).* 10. 112-116. [in Ukrainian].
8. Mulyk, K. V. (2015). *Sportyvno-ozdorovchyi turizm v systemi fizychnoho vykhovannia shkolariv i studentiv : monohrafiia* [Sports and health tourism in the system of physical education of schoolchildren and students]. Kharkiv: FOP Brovin A.V. 418. [in Ukrainian].
9. Muszkieta, R., Skaliy, A., Gembiak, M. (2008). *Conditioning and the motives og growing by parachuting jumpers and motor-boat sports the extreme sports.* *Zeszyty naukowe WSG w Bydgoszczy.* t.7. seria: Turystyka s rekreacja. 5. 225-240.
10. Ostrowski, A., Stanula, A., Ambroży, T., Rydzik, Ł., Skaliy, A., Skalski, D., Kaganek, K., Mulyk, K. (2023). *Physical effort and pace of MTB and eMTB bicycles on mountain trails – a case study.* *Journal of Physical Education and Sport.* Vol. 23 (issue 7), Art 216, pp. 1762-1773 DOI: 10.7752/jpes.2023.07216
11. Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., Elmoose-Østerlund, K. (2021). *Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: implications for health promotion.* *International journal of environmental research and public health.* 18(11): 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
12. Skaliy, A. (2023). *Preparing and conducting hiking trips with students: monograph.* Bydgoszcz WSG University. Bydgoszcz. 239.
13. Skaliy, A., Mulyk, K., Zhijing, B., Horbenko, O., Maksymova, K. (2024). *Vyznachennia naipopuliarnishykh vydiv fizykulturno-ozdorovchykh zaniat sered molodi ta dorosloho naseleння riznykh krain (Polshcha, Kytai, Ukraina)* [Determining the most popular types of physical education and recreation activities among youth and adults in different countries (Poland, China, Ukraine)]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny.* (29(3), 160-167. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).160-167](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).160-167).

Mulyk Kateryna

ORCID 0000-0002-6819-971X

ResearcherID V-9726-2018

Scopus Author ID 57200179096

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Health, Fitness and Recreation,
Kharkiv State Academy of Physical Culture
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: kateryna.mulyk@gmail.com

Podrihalo Olga

ORCID 0000-0003-1519-5632

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Head of the Department of Biological Disciplines
Kharkiv State Academy of Physical Culture
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: rovnayaolga77@gmail.com

PLANNING AND PREPARATION OF A SPORTS AND HEALTH CYCLING CAMPAIGN FOR STUDENTS

Purpose of the Article. The study aims to develop an effective approach to planning and preparing student youth in China, particularly in Henan Province, for sports and wellness cycling tours. The key principles of organization, logistics, and safety have been identified to ensure optimal physical exertion, health preservation, and increased physical activity levels among young people.

Methodology. The study employs a comprehensive approach, incorporating literature analysis, mapping methods, geoinformation technologies, and field observations. Modern remote sensing methods, satellite imagery, and geoinformation analysis were utilized to determine the optimal route for a seven-day cycling tour within Henan Province. An assessment of natural and climatic conditions, transportation accessibility, and the location of historical and cultural sites was conducted to design a route adapted to the physical capabilities of students.

Scientific Novelty. A structured approach to preparing students for a cycling tour has been developed for the first time, including: detailed route planning considering the topography and natural features of Henan Province; determination of optimal physical loads that promote health benefits without overloading the body; integration of modern navigation technologies to enhance tour safety; development of a student preparation algorithm, combining physical, psychological, and organizational components.

Conclusions. The preparation process for sports and wellness cycling tours, particularly the detailed study of the area's features, analysis of cartographic materials, and natural and climatic conditions, plays a crucial role in ensuring the tour's effectiveness and safety. We analyzed the landscape of Henan Province, transportation accessibility, and the location of natural and historical-cultural sites, which enabled us to develop an optimal seven-day cycling route.

The proposed route included: urban and suburban sections to facilitate adaptation to movement conditions; travel through historical and cultural zones (Songshan Mountains, Shaolin Monastery, Longmen Grottoes), which combine physical activity with educational aspects; optimization of physical exertion by alternating between flat and mountainous route sections; use of modern navigation technologies to enhance movement safety and minimize risks during the tour.

Key words: cycling tourism, sports and wellness tours, physical activity, student youth, route planning.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С. В.**