



Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет

ПОДОРОЖІ. КУЛЬТУРА. СПОРТ: ТРЕНДИ ІННОВАЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 28 травня 2024 року)



Київ 2024

**Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет
Факультет технологій та бізнесу**

**ПОДОРОЖІ. КУЛЬТУРА. СПОРТ:
ТРЕНДИ ІННОВАЦІЙНОГО РОЗВИТКУ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(Київ, 28 травня 2024 року)

Київ 2024

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ
заборонено**

УДК: 338.48:330.341.1

П 44

Подорожі. Культура. Спорт: тренди інноваційного розвитку
П 44 [Електронний ресурс] : тези доп. Всеукр. студ. наук. конф.
(Київ, 28 трав. 2024 р.) / відп. ред. А. А. Мазаракі. – Київ :
Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. – 299 с. – Укр. та англ. мовами.
ISBN 978-966-918-133-6
DOI: <http://doi.org/10.31617/k.knute.2024-05-28>

У тезах доповідей Всеукраїнської студентської наукової конференції «Подорожі. Культура. Спорт: тренди інноваційного розвитку» висвітлено актуальні питання розвитку туризму, культури та спорту, зокрема: потенціалу та перспектив інноваційних напрямів розвитку туристичних дестинацій; трендів організації глемпінгів, кінотуризму в Україні та переосмислення концепції транспортного обслуговування туристів; організації діяльності туристичних підприємств України в умовах воєнного стану; інноваційного розвитку креативних індустрій; новітніх дизайн-трендів у організації приміщень; цифрових технологій розвитку спортивного менеджменту; відновлення та реабілітації військовослужбовців.

Видання розраховано на практичних та наукових працівників індустрії туризму, культури та спорту, викладачів, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори.

УДК: 338.48:330.341.1

Редакційна колегія: А. А. Мазаракі (відп. ред.), ректор, д-р екон. наук, проф.; А. Г. Герасименко, проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків, д-р екон. наук, проф.; Н. І. Ведмідь, декан факультету технологій та бізнесу, д-р екон. наук, проф.; Т. М. Ткачук, заступник декана з науково-методичної роботи та міжнародних зв'язків факультету технологій та бізнесу, канд. екон. наук, доц.; Т. І. Ткаченко, завідувач кафедри туризму та менеджменту креативних індустрій, д-р екон. наук, проф.; О. О. Палієнко, завідувач кафедри дизайну, інжинірингу та землеустрою, канд. техн. наук, доц.; В. Г. Гамов, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації.

Відповідальна за випуск Т. М. Ткачук, заступник декана з науково-методичної роботи та міжнародних зв'язків факультету технологій та бізнесу, канд. екон. наук, доц.

ISBN 978-966-918-133-6

© Державний торговельно-економічний
університет, 2024

ЗМІСТ

ТУРИЗМ В УКРАЇНІ: СТРАТЕГІЇ РЕНОВАЦІЇ

АНДРІЄВСЬКА Є. Тімбілдинг в управлінні розвитком персоналу туристичного підприємства.....	13
АНДРОНОВА К. Європейський ринок сільського туризму як перспектива для українського туризму	17
АНДРОНОВА К. Джерела фінансування туристичних проєктів.....	20
ВАСИЛЕНКО С. Проєктування майбутнього: стратегії реновації туристичних об'єктів у вимірах сучасності та інновацій	22
ВІННІЧЕНКО І. Робота міжнародного туроператора Join Up в умовах війни.....	25
ГУЛИЙ В., ЗАХОЖИЙ Р. Перспективи відновлення туризму в післявоєнній Україні.....	27
ДРАБОВИЧ О. Інформаційне забезпечення системи управління ресурсами підприємства	30
ЗІНЬКЕВИЧ А. Світовий ринок хостелів: вектор на бюджетну подорож.....	32
ІВАНОВИЧ Д., ЯЦКО О. Розробка екотуристичного кластера (на прикладі національного природного парку «Вижницький»).....	35
КОВАЛЬЧУК Д. До питання розвитку внутрішнього туризму в Кіровоградській області.....	37

МАРТИНОВСЬКА Н.	
Минуле та сьогодення туризму України	39
НІКОНОВА А.	
Туризм воєнного часу в Україні: реалії та тренди.....	42
ОЛІЙНИК О.	
Пасажиропотік і зайнятість у туристичному секторі Іспанії.....	45
ОШИТА А.	
Аналіз тенденцій відновлення ринку європейського молодіжного туризму	47
ОШИТА А.	
Маркетинговий підхід до управління туристичним підприємством ..	50
ПАНЧЕНКО В.	
Особливості управління персоналом у сфері туристичного та готельного бізнесу	53
ПАНЧЕНКО В.	
Український туризм в умовах турбулентності	55
ПІСКУН Л.	
Інноваційні інструменти в системі цифрового маркетингу туристичних підприємств	57
ПОПОВСЬКА К.	
Світовий ринок винного туризму	60
ПРИСТАЙ С.	
Роль інноваційних технологій в управлінні туристичними компаніями	63
ПРИСТУПА О.	
Роль командного менеджменту в ефективній діяльності туристичного підприємства.....	65
ПРИСТУПА О.	
Європейська податкова політика	67

ПРЯДКА В., ЗАХОЖИЙ Р.
Маркетингові стратегії для залучення туристів до України..... 70

СТЕЦЮК М.
Світовий ринок гірськолижного туризму..... 72

ЯРМОЛЕНКО М., ЗАХОЖИЙ Р.
Перспективи та проблеми розвитку туризму в Україні 76

КРЕАТИВНІ ІНДУСТРІЇ: ДРАЙВЕР ЕКОНОМІЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНИ

ВЕРЕЩАКА К., РЕНСЬКА А., КРИШЕВИЧ А.
Масова культура в інформаційному суспільстві 79

ДІДЕНКО В.
Культурна спадщина України: шляхи відновлення та роль
у розвитку туризму у повоєнний період..... 81

КАКАРАЗА А.
Роль держави в підтримці креативних індустрій
як каталізатора економічного розвитку..... 85

КИРИЧОК А.
Диджиталізація музейного простору міста Києва 87

КЛИМЕНКО Д.
«Креативна економіка»: характерні ознаки та перспективи
розвитку в Україні..... 90

ЛЕВАДНЮК М., ПІЩИК Д.
Концепція «метавсесвіту» та її роль у розвитку
креативних індустрій 92

ОШИТА А.
Мистецтво і культура – запорука економічного розвитку України.... 94

ПОЛІЩУК А.
Вплив креативних індустрій на розвиток туризму в Україні 97

РОСЛА М. Гейміфікація екскурсійних програм	99
--	----

ЯРОШ Р. Привабливі інновації в екскурсіях музеями.....	101
--	-----

INTERNATIONAL TOURISM IN NEW REALITIES

АТМАЗНОВА А. Strategies for the development of domestic tourism in Ukraine during the war.....	103
---	-----

LASA V. Prospects of film tourism development in Ukraine and the world	105
--	-----

NESTERENKO D. Concept of tourist trains and their features.....	107
---	-----

PETRIVSKA Y. Trends of international tourism	110
--	-----

PIKHUR S. Place of chocolate tourism in the world and Ukraine.....	112
--	-----

SENYK A. Glamping and its development prospects in the Kyiv region.....	117
---	-----

ZHYHADLO K. Prospects of agritourism development in Ukraine	119
---	-----

ZLATIEVA M., ZLATIEVA P. Developing a tourism destination based on the example of the Odesa region district.....	122
---	-----

ДИЗАЙН: ІДЕЇ, ІННОВАЦІЇ, ІНСАЙТИ

БАЛАЦЬКА К. Рисунок як засіб розвитку уяви у студентів.....	126
---	-----

ВАСЮК А. Особливості ілюстрування науково-пізнавальних книг для дітей і підлітків	128
ВЕРБІЛОВИЧ С. Звуковий дизайн	131
ГОЛОВАНОВ Р. Пропорції в дизайні: гармонія візуального сприйняття навколишнього світу	133
ГРОЗНИЙ Б. Вплив дизайну на споживчу культуру та стилі життя сучасного суспільства	134
ДЕРЕВ'ЯНКИНА А. 3d-друк у ювелірній справі	136
КОРУЦ М. Особливості створення релакс-територій	139
ОДИНОКИЙ А. Основи психології сприйняття графічної інформації	141
ОСТРОПОЛЕЦЬ В. Як вивчати та вдосконалюватися у 2Д графіці у XXI столітті.....	143
ПАРІНОВА Є. Ландшафтний дизайн середовища для дітей	146
СЄНІЧКИНА А. Засоби міського дизайну: малі архітектурні форми	148
СТАСЮК А. Особливості готичного стилю у дизайні інтер'єру	151
СУШКЕВИЧ К. Рисунок міського пейзажу в дизайні	154
ШАТІК А. Вплив кольору в інтер'єрному дизайні: психологічні аспекти	156

ШЕВЧЕНКО А. Мінімалізм у дизайні.....	159
---	-----

СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ТЕНДЕНЦІ ТА ВИКЛИКИ

БОНДАР Д. Режим і характер харчування у спорті та фітнесі.....	162
--	-----

БУЗЯК Т. Методика проведення фітнес-тренувань людей із особливими проблемами.....	164
--	-----

ВОРОНА В. Ознайомлення зі складовими брендованого напрямлення фітнесу з використанням спеціального обладнання для занять	166
---	-----

ГНАТЧЕНКО А. Диджиталізації управлінських процесів сфери фітнесу та спорту ...	169
--	-----

ГОРБАНЬ А. Знання про особливості розвитку гнучкості у процесі занять художньою гімнастикою.....	171
---	-----

ГОРБАЧ В. Управління спортивними подіями: стратегічні аспекти, тренди та перешкоди.....	173
--	-----

ЄВЧЕНКО М. Формування основ культури здоров'я через рухову активність.....	175
--	-----

ЄРМОЛАЄВ Т. Цифрові технології у розвитку спортивного менеджменту	178
---	-----

ЖАЛДАК І. Мотивація та стимулювання менеджерів у спортивних організаціях	180
---	-----

ІСАКОВА О. Обґрунтування методів підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	183
--	-----

КОВАЛІВСЬКА К.	
Маркетингові стратегії у спортивному менеджменті: способи привертання та утримання аудиторії	186
КРАВЧЕНКО І.	
Дистанційна форма та відеоуроки у фітнесі	188
КУРТАШ С.	
Соціальна функція фізичної культури та спорту	190
ЛОГВІНОВ Д.	
Фітнес як засіб гармонізації	192
МАКСИМЕНКО Б.	
Соціальна функція фізичної культури і спорту	194
МЕЛЬНИЧУК В.	
Методи побудови занять у фізичній культурі, спорті та фітнесі	197
НЄКІФОРОВ А.	
Фітнес-напрями атлетичної гімнастики та методика проведення занять	200
ОНОФРИШУК М.	
MANAGEMENT IN SPORTS TEAM	203
ПЕЧУРА М.	
Аспекти організації фізичного виховання здобувачів освіти	205
ПОЛКОВНИКОВ Д.	
Знання про синдром відстроченого м'язового болю для фахівців фізичної культури та спорту	207
ПОТАПЕНКО Є.	
Травми у футболістів: аналіз фізіологічних, психічних та тренувальних підходів	210
ПРИМАК Д.	
Гендерні та статеві питання у процесі занять фізичними вправами	212

ПРОЦЕНКО І.	
Роль технологій у розвитку спортивного менеджменту: сучасні тенденції та перспективи	214
РИБАК М.	
Фітнес як засіб здорового способу життя	217
РОЖКОВА Ю.	
Спорт як потужний інструмент маркетингу в сучасному світі	220
САВЕНКО А.	
Менеджмент у спортивній індустрії: тенденції та виклики	222
САДОВА А.	
Тенденції розвитку волейболу	224
СЕРГІЄНКО П.	
Аспекти методики викладання аеробного фітнесу	227
СИЛЬМАН В.	
Знання гімнастичної термінології для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	229
СКАКІВСЬКА К.	
Оптимальний раціон для підтримання фізичного стану в спорті та фітнесі.....	231
СТЕГНЯК О.	
Знання про раціональне харчування для майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.....	235
ШЕВЧЕНКО В.	
Знання про види, класифікацію, характеристику тренажерів для занять силовими вправами.....	238
ШЕРЕМЕТА Н.	
Фізична культура та спорт у гармонійному розвитку людини	240

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

БОЖКО Д. Фактори впливу на стан здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення.....	243
БОЛІБРУК К. Стан і перспективи реабілітації та відновлення під час воєнного стану	245
ВАЩЕНКО В. Впровадження йоги у тренувальний процес лижників з порушенням зору	248
ДОВБІЙ А. Відновлення та реабілітація військовослужбовців.....	250
ДРИГА М. Спорт як один із важливих елементів протидії депресії.....	252
ДУТКА О. Традиційні та нетрадиційні методики підтримки здоров'я.....	254
ІГНАТОВИЧ О. Роль штучного інтелекту в процесі відновленні: переваги та виклики	258
ІЗОТОВ Є. Методика відновлення фізичного стану осіб в укриттях.....	261
КУЩ К. Аспекти самостійного виконання фізичних вправ	264
ЛУЗАН Є. ЛФК як різновид профілактики та реабілітації внаслідок хвороби Осгуд-Шляттера	266
МОРУГА О. Реабілітація спортсменів при складних фізичних травмах	268

НІКІТІНА Н.	
Пошук шляхів корегування стану здоров'я здобувачів освіти засобом фізичних вправ	271
ОЛЕКСІЄНКО С.	
Перспективи розвитку реабілітації	273
ПАНЧЕНКО О., ВАКУЛЕНКО Д.	
Роль технологій штучного інтелекту в реабілітації та відновленні	275
ПИЛИПЧУК К.	
Відновлення після тривалого перебування в укриттях засобом самостійного виконання фізичних вправ.....	278
ПОПЕЛЮХ А., МЕЛЬНИЧУК Д., ПЕТРОВА Д., КВАША М.	
Силкові навантаження: користь та механізм впливу на організм людини	280
ПОСТОЛ П.	
Корекційні заняття фітнесом для профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку	282
ПРИГОДА М.	
Аналіз впливу засобів спорту для відновлення здоров'я	285
САМОХІН О.	
Використання боксу для лікування психічних розладів	287
СТЬОПЧЕНКО С.	
Фітнес як засіб відновлення психологічного стану в умовах воєнного стану	289
ТОКАРИК С.	
Впровадження віртуальної реальності у відновленні та рекреації	291
ТРЕТЯК Т.	
Знання про здоровий спосіб життя у формулі довголіття	293
ШПИЛЕНКО Д.	
Фізична культура і спорт у відновленні військових.....	296

ТУРИЗМ В УКРАЇНІ: СТРАТЕГІЇ РЕНОВАЦІЇ

АНДРІЄВСЬКА Є.,

3 курс, 17 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ТКАЧЕНКО Т., *д-р екон. наук, проф.*

(ДТЕУ, м. Київ)

ТІМБІЛДИНГ В УПРАВЛІННІ РОЗВИТКОМ ПЕРСОНАЛУ ТУРИСТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА

Тімбілдинг є однією з ключових стратегій для формування та підтримки ефективності співпраці та взаємодії команд у різних сферах діяльності, від бізнесу до спорту та освіти. Термін «тімбілдинг» походить з англійської та складається з двох слів: "team" (команда) і "building" (будівництво), що ілюструє його основну мету – будівництва і зміцнення командного духу та співпраці серед учасників. У більш вузькому тлумаченні цього поняття, тімбілдинг визначається як активний груповий відпочинок, спрямований на покращення взаємовідносин у колективі та його згуртування. За визначенням науковців Е.У. Маковоза та У.Л. Сторожилової тімбілдинг – це комплекс заходів направлений на укріплення команди, покращення взаємодії в колективі, виявлення комунікаційних проблем з подальшим їх розв’язанням [1].

Нині тімбілдинг є важливою складовою управління кожного підприємства, адже цей інструмент полегшує роботу та укріплює взаємозв’язки у колективі. Він дозволяє поглибитися у такі аспекти управління як:

- пошук вирішень конфліктних ситуацій;
- здатність швидко приймати рішення в нестандартних або критичних ситуаціях;
- розвиток командного духу у робочому середовищі – колективі;
- виявлення та реалізація потенціалу кожного працівника;
- визначення помилок при комунікації, які можуть викликати непорозуміння між членами колективу;
- досягнення довіри у колективі один до одного та до компанії в цілому;
- спільне досягнення однієї мети.

Ідея тимбілдингу на перший погляд здається найкращим варіантом для вирішення всіх конфліктних ситуацій, збереження позитивного настрою в колективі, підтримки мотивації та розвитку підприємства. Але не варто забувати, що до кожної людини, тобто працівника, потрібен особливий підхід. Техніки тимбілдингу, якими користуються при управлінні компанією, можуть також мати негативний вплив. Порівняння показників позитивного та негативного впливу тимбілдингу представлено у табл. 1:

Таблиця 1

Позитивний та негативний вплив тимбілдингу на туристичному підприємстві

Позитивний вплив	Негативний вплив
1) Досягнення згуртованості в колективі.	1) Поява розбіжностей у думках чи сварок під час заходів, що сприяє погіршенню відносин у колективі.
2) Підвищення ефективності роботи за рахунок високої мотивації.	2) Зниження самооцінки у деяких членів колективу.
3) Налагодження психологічного впливу в команді.	3) Відсутність бажання працівників відвідувати заходи поза робочим часом.
4) Виявлення комунікаційних проблем та їх вирішення.	4) Відсутність розуміння важливості заходів тимбілдингу для покращення відносин у колективі.
5) Особисте знайомство з колегами, якщо робота проходить у форматі онлайн.	5) Виникнення конфліктних ситуацій з керівниками через примушення до участі.
6) Можливість відпочивати та проводити час із колегами поза робочими годинами.	6) Негативний вплив через погану кваліфікацію або навички управління керівників підприємства.

Джерело: складено автором за даними [2]

Дослідження тимбілдингу дозволяє зрозуміти, які фактори дозволяють організації підтримувати високий рівень ефективності, зіткнувшись із постійно мінливим діловим кліматом і середовищем. Основними напрямками впливу тимбілдингу на управління колективом фахівці визначають:

1) зріст самооцінки через впевненість у собі, отриманій завдяки успіхам, через розуміння своїх особливостей у взаємодії та отримання інформації про позитивні та негативні сторони своєї роботи у колективі.

2) сприяння виявленню прихованих можливостей, зміна своєї думки про колег, розвиток навичок ухвалення нестандартних рішень, уміння приймати правильні рішення в стресових ситуаціях і вміння ризикувати.

3) покращення спілкування у команді, здобуття знань про те, як формується колектив, а також розвиток неформальних зв'язків, як всередині команди, так і з клієнтами та партнерами.

4) розподіл ролей при якому учасники розуміють свої обов'язки та повноваження, вміють брати на себе відповідальність і розвивають лідерські якості.

5) підвищення продуктивності роботи через розуміння своєї ролі як невід'ємної частини команди.

На туристичному підприємстві виділяють багато методик дослідження для аналізу дієвості тимбілдингу, а саме:

- 1) визначення цілей заходу та аналіз результатів;
- 2) проведення опитування, анкетування та отримання зворотного зв'язку;
- 3) проведення спостережень за поведінкою працівників;
- 4) проведення аналізу та оцінки виконання поставлених задач;
- 5) проведення інтерв'ю з учасниками заходів з тимбілдингу.

Кожну з цих методик можна використовувати як окремо, так і об'єднувати їх задля проведення глибшого дослідження результатів.

Для кращого розуміння стратегій управління мережею туристичних агентств та покращення працездатності персоналу з використанням тимбілдингу нами проведено дослідження кращих зарубіжних практик, зокрема, у Великобританії. Так, наприклад, у мережі туристичних агенцій «Hays Travel» працівники дуже цінують взаємодію в колективі, підтримку від менеджерів, спільні заходи, зокрема, подорожі. Компанія виділяється різноманіттям подій, в яких бере участь більша частина колективу. Для оцінювання дієвості впливу тимбілдингу нами запропоновано використовувати показник продуктивності праці до і після проведення подібних заходів, що представлено в табл. 2.

Як видно з даних табл. 2, після активізації тимбілдингу продуктивність праці персоналу зросла практично у 2,5 рази у 2023 р. у порівнянні з 2022 р. При цьому середньооблікова чисельність працівників зменшилась на 924 особи або 22,4%. Як показали дослідження, частина персоналу звільнилася через визнання свого місця в команді, усвідомлення мікроклімату, невідповідності самооцінки займаній посаді.

**Динаміка продуктивності праці персоналу
в мережі туристичних агентств ТОВ «Hays Travel»,
Великобританія за 2022–2023 рр.**

Показники	Роки		Абс. зміни, +/-	Темпи змін, %
	2022	2023		
Чистий дохід від реалізації продукції (товарів, робіт, послуг), млн. £	175,5	338,8	163,3	93,0
Середньооблікова чисельність працівників, осіб	4121	3197	-924	-22,4
Продуктивність праці, тис. £/особу	42,6	106,0	63,4	148,8 (І росту= =2,49 рази)

Джерело: складено автором за даними [3]

Отже, тимблдинг допомагає працівникам підприємства об'єднатися заради однієї цілі, досягати поставленої мети, долати перешкоди разом. Ці заходи підтримують мотивацію в колективі, знижують вірогідність утворення стресових ситуацій, вказують на потребу в допомозі один одному та в залученні керівників до заохоченні працівників.

Список використаних джерел

1. Маковоз Е.У., Сторожилова У.Л. Необхідність тимблдингу на всіх стадіях колективного розвитку. Вісник економіки транспорту і промисловості. 2009. № 25. С. 124–125.
2. Ярмолюк Д.І., Хлуп'янець Д.І., Яблонська І.В., Тімблдинг як один із ефективних методів управління персоналом. URL: http://rev.kpi.zp.ua/journals/2020/3_20_ukr/29.pdf.
3. Офіційний веб-сайт туристичного підприємства ТОВ «Hays Travel», URL: <https://companycheck.co.uk/company/01990682/HAYS-TRAVEL-LIMITED/financials#key-financials>.

АНДРОНОВА К.,
3 курс, 17 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ЗАБАЛДІНА Ю., канд. екон. наук, доц.
(ДТЕУ, м. Київ)

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ РИНОК СІЛЬСЬКОГО ТУРИЗМУ ЯК ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ УКРАЇНСЬКОГО ТУРИЗМУ

Сільський туризм має високий потенціал для стимулювання економічного зростання та соціальних змін у сільській місцевості, оскільки він робить внесок у місцеву економіку, підтримує ланцюжки створення вартості інших продуктів, розподіляє вигоди як за сезонними, так і за географічними ознаками та сприяє збереженню культурної та природної спадщини [1].

Серед основних країн Європи, де цей вид туризму розвинений найбільше, можна відзначити Францію, Німеччину, Італію, Грецію, Іспанію, Хорватію, Ірландію, Данію, Португалію, Бельгію. Так, за даними Євростату в 2022 році кількість ночей, проведених туристами в сільській місцевості цих країн, була найбільшою серед країн Європи [2].

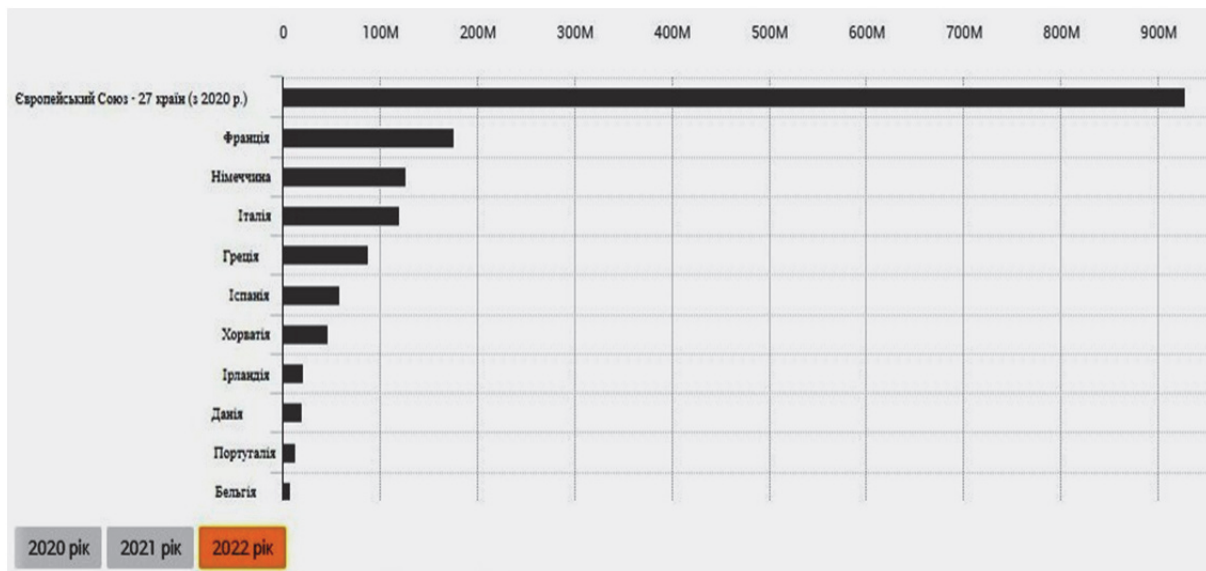


Рис. 1. Кількість ночей, проведених туристами в сільській місцевості

Джерело: [2]

Серед DESTИНАЦІЙ можна виділити регіони: Мекленбург-Передня Померанія (Німеччина), Молізе (Італія), Валлонія (Бельгія), Каталонія (Іспанія) [3].

До найкращих європейських напрямків для сільського туризму відносять: Марамуреш (Румунія), Валле-д'Аоста (Італія), Златибор (Сербія), Марван (Португалія), Славонія і Баранья (Хорватія), Велика Польща (Польща), Вальдфіртель (Австрія), Добой (Боснія і Герцеговина), Сааремаа (Естонія) [4].

В рамках ініціативи WTO «Найкращі туристичні села», що була запущена у 2021 році з метою зробити туризм рушієм розвитку та добробуту сільських районів, на сьогоднішній день понад 70 сіл із майже 40 країн визнані найкращими туристичними селищами. В Європі це Алькесар, Онаті, Кантавієха, Рупіт, Лекунберрі, Сігуенса, Морелла (Іспанія), Андерматт, Саас-Фе, Сен-Урсан, Грюйєр, Моркоте, Вальпоскьяво (Швейцарія), Пано Лефкара (Кіпр), Каштелу-Ново, Кастело Родріго, Кумеада, Ерісейра, Мантейгас, Сортелья, Вілла да Мадалена (Португалія), Сан-Гінезіо, Ізольда Дель Джильо, Сауріс Захре, Лерічі (Італія), Каунерталь, Шладмінг, Санкт-Антон-Ам-Альберг, Ваграйн, Целль-Ам-Зе (Австрія), Суфлі (Греція) та інші [5].

Національні організації сільського туризму країн Європи об'єдналися в Європейську федерацію сільського туризму. Основні цілі цієї організації: сприяння розвитку сільського зеленого туризму та цільове інвестування проектів розвитку сільського туризму.

RuralTour – Європейська федерація сільського туризму – пропонує унікальну можливість провести справжній сільський відпочинок. 30 професійних організацій з 26 країн надають вибір між понад 100 000 закладів. Ночівля та сніданок або самообслуговування в приватних будинках і на фермах, невеликі сімейні сільські готелі та гостьові будинки, домашні страви або активний туризм: усе це означає справжній досвід сільського та фермерського туризму в Європі під знаком якості EuroGites [3].

На хвилі пандемії COVID-19 сільський туризм в Європі стає дедалі популярнішим завдяки новому сприйняттю подорожей і бажання вражень усамітнених і автентичних, більше заснованих на природі, далеко від основних туристичних точок.

Стійкий інтерес до туризму у сільській місцевості та поблизу дому зберігається. Згідно зі звітом Booking.com про стійкі подорожі за 2023 рік, з 33 000 мандрівників у 35 країнах 76% сказали, що хочуть подорожувати більш екологічно протягом наступних 12 місяців (проти 60% у 2021 році та 71% у 2022 році).

Однак три чверті учасників також сказали, що глобальна енергетична криза та вартість життя впливали на їхні плани подорожей. Крім того, 49% сказали, що варіанти більш екологічних подорожей, зокрема сільський туризм, були для них надто дорогими. Проте 43% були готові платити додатково за варіанти подорожей із стійкою сертифікацією.

Це відповідає оцінці ВТО про те, що у 2023 році у відповідь на сьогоднішній складний економічний клімат і невизначену геополітичну ситуацію туристи все більше шукатимуть співвідношення ціни та якості подорожей ближче до дому і сільський туризм якраз може задовольнити цей попит [6].

Список використаних джерел

1. Офіційний сайт Всесвітньої туристичної організації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unwto.org/rural-tourism>.

2. Офіційний сайт Євростату [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/TOUR_OCC_NIN2DC__custom_8578737/default/bar?lang=en.

3. Офіційний сайт Європейської федерації сільського туризму [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ruraltour.eu>.

4. Rural tourism – hidden gems of Europe. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://blog.erasmusgeneration.org/rural-tourism-hidden-gems-europe>.

5. Офіційний сайт Всесвітньої туристичної організації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unwto.org/tourism-villages/en/villages>

6. Rural tourism. *European Parliament*. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751464/EPRS_BRI\(2023\)751464_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751464/EPRS_BRI(2023)751464_EN.pdf).

АНДРОНОВА К.,
3 курс, 17 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ТКАЧЕНКО Т., д-р екон. наук, проф.
(ДТЕУ, м. Київ)

ДЖЕРЕЛА ФІНАНСУВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПРОЄКТІВ

Туризм це багатогалузевий сектор світової економіки, що генерує значні обсяги доходів та робочих місць. Розвиток туристичного сектору потребує значних інвестицій, які можуть бути отримані з різних джерел.

Існує декілька основних джерел фінансування туристичних проєктів:

- державний бюджет та /або д спеціальні позабюджетні фонди;
- міжнародні гранти;
- кредитування міжнародними фінансовими організаціями;
- місцеві бюджети;
- приватне інвестори.

Державне фінансування. Уряди країн можуть надавати фінансування туристичних проєктів з бюджету або через спеціальні фонди. Державне фінансування може використовуватися для розвитку інфраструктури, маркетингу туристичних дестинацій, підтримки малого та середнього бізнесу в сфері туризму. Наприклад, у 2015 році уряд Індонезії виділив близько 57,6 млн дол США на покращення доріг навколо озера Тоба, яке є найбільшим озером в Індонезії, а також найбільшим вулканічним озером у світі. Уряд будує залізничну лінію, що з'єднає Медан і озеро Тоба, щоб покращити доступність озера для туристів.

Проте надмірне бюджетне вливання призведе до неефективного використання коштів та бюрократизації процесу розвитку туризму, що часто відлякує приватних інвесторів [1].

Міжнародні гранти. Міжурядові організації (наприклад ЮНЕСКО), надають гранти на реставрацію культурно-важливих об'єктів, що мають не лише світове значення, але й регіональне. Залучення таких джерел супроводжується дотриманням низки жорстких вимог. Наприклад, між 1975 і 1982 рр. великий проєкт реставрації Боробудур, що є найбільшим у світі буддійським храмом і одним із найбільших археологічних пам'яток, отримав гранти з Австралії, Бельгії, Кіпру, Франції та Німеччини. Грант передбачав

відшкодування витрати – 18,1 млн дол США), у якій брали участь близько 600 осіб.

Міжнародні фінансові організації. Міжнародні фінансові організації, такі як Світовий банк, Європейський банк реконструкції та розвитку, Азіатський банк розвитку, можуть надавати кредити на пільгових умовах для розвитку туристичної галузі в країнах, що розвиваються. Так, у 2014 році Азіатський банк розвитку та уряд В'єтнаму підписали кредитну угоду на суму 50 млн дол США для модернізації туристичної інфраструктури країни та створення нових робочих місць у сфері туризму [2].

Ризики залучення таких джерел схожі до ризиків, пов'язаних з міжнародними грантами.

Місцеві громади. Місцеві громади можуть фінансувати туристичні проекти через податки, збори або добровільні внески. Фінансування з боку місцевих громад може використовуватися для розвитку локальної туристичної інфраструктури, збереження культурної спадщини, адже вони найкраще розуміють потребу та можливості регіону. Однак зазвичай місцеві громади не вирізняють сильною організацією та великим обсягом капіталу.

Наприклад, в регіоні Закарпаття місцеві громади зацікавлені та повністю залучені до туристичного розвитку регіону, тому що це прямо вплине не лише на інфраструктуру, якою вони користуються, а й на дохід їхніх домогосподарств.

Приватне фінансування. Приватні інвестори можуть вкладати кошти в туристичні проекти, такі як готелі, ресторани, атракціони, транспортні компанії. Мета такого фінансування традиційна, як і мета всього підприємництва – максимізація прибутку. Тому економічно непривабливі сфери можуть бути поза увагою підприємців. Наприклад, компанії Blue Origin та Virgin Galactic надають послуги космічного туризму.

Проте в переслідуванні мети прибутку, бізнес часто вдається до «сірих» схем, або до цілком незаконних методів. Тому важливою умовою є ефективне функціонування законодавчої бази з чітким переліком правил для всіх.

Таким чином, розуміння та ефективне використання різноманітних джерел фінансування туристичних проектів має першочергове значення для успіху бізнесу. Збалансовуючи різні представлені джерела на основі туристичної привабливості, конкретних потреб і динаміки галузі, можливе досягнення довгострокового успіху туристичних проектів. Шлях до стійкого успіху починається з чіткого розуміння джерел фінансування та їх стратегічного використання.

Список використаних джерел

1. Григор'єва Я. Джерела фінансування туристичної галузі: проблеми та шляхи вирішення. Економіка. 11(176)/2015. С. 33–35.
2. Diaz, J, F, T., Kien, D, T. Tourism Finance: Investing and Financing in Sustainable Tourism. Jurnal Ekonomi dan Bisnis Jagaditha. 2019. 6(2). 72–77 p.

ВАСИЛЕНКО С.,

4 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЖУЧЕНКО В., канд. екон. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

ПРОЄКТУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО: СТРАТЕГІЇ РЕНОВАЦІЇ ТУРИСТИЧНИХ ОБ'ЄКТІВ У ВИМІРАХ СУЧАСНОСТІ ТА ІННОВАЦІЙ

Використання в туризмі всіх пам'яток – найдієвіший спосіб зберегти їх та залучити інвесторів. Популяризація серед суспільства сприятиме формуванню розуміння цінності історико-культурної спадщини. У Волинській області зберіглося чимало історичних пам'яток архітектури, археології та історії як місцевого, так і міжнародного значення. На законодавчому рівні в Україні закріплені поняття «історичне населене місце» й «історичне місто» [1]. Ознакою історичного населеного місця вважають збереженість у ньому цілковито або частково історичного ареалу, а також занесення його до Списку історичних населених місць України.

Таблиця 1

Історичні населені місця Волинської області

Назва історичного місця	Дата заснування
м. Луцьк	1085 р.
м. Берестечко	1445 р.
м. Володимир-Волинський	988 р.
сmt Голоби	середина XVI ст.
сmt Головне	1564 р.

Назва історичного місця	Дата заснування
м. Горохів	1240 р.
сmt Іваничі	1545 р.
м. Камінь-Каширський	1196 р.
м. Ковель	1310 р.
м. Любомль	1287 р.
м. Устилуг	1150 р.
сmt Шацьк	1410 р.
сmt Любешів	1484 р.
сmt Турійськ	1097 р.

Джерело: [3]

В історичних населених місцях Волинської області поширені:

1) пам'ятки археології (городища, оборонні вали літописних міст, могильники) – м. Володимир-Волинський, м. Устилуг, м. Берестечко, м. Камінь-Каширський, м. Любомль, сmt Головне, сmt Ратне;

2) пам'ятки архітектури (замки, замкові мури, башти, житлові будинки, монастирі, дзвіниці, синагоги, церкви, окремі поховання та некрополі, об'єкти містобудування) – м. Луцьк, м. Володимир-Волинський, м. Берестечко, сmt Олика, сmt Голоби, м. Любомль, сmt Стара Виживка, сmt Луків, м. Ковель;

3) пам'ятки історії (будинки, споруди, пам'ятні місця і предмети, пов'язані з важливими історичними подіями, розвитком суспільства і держави, науки і техніки, культури і побуту народів, із життям відомих політичних, державних, військових діячів, народних героїв, діячів науки, літератури і мистецтва) – м. Луцьк, м. Володимир-Волинський, м. Берестечко, м. Ковель [2].

Стратегії реконструкції туристичних об'єктів у Волинській області можуть виявитися основними імпульсами розвитку туризму та покращення інфраструктури регіону. Однією з ключових стратегій реновації туристичних об'єктів у Волинській області є залучення інвестицій. Це можуть бути як державні інвестиції, так і приватні інвестиції вітчизняних або зарубіжних інвесторів. Інвестиції допоможуть відновити та модернізувати існуючі об'єкти, а також побудувати нові, які будуть відповідати сучасним стандартам та вимогам туристів.

Ще однією важливою стратегією реконструкції туристичних об'єктів є співпраця з місцевими владами, громадськістю та громадськими організаціями. Місцеві влади можуть забезпечити підтримку та фінансування для проектів реновації, а також створити сприятливі умови для розвитку туризму в області. Громадськість та громадські

організації можуть виступити зацікавленими сторонами у процесі прийняття рішень та вносити свої пропозиції щодо розвитку туризму.

Також важливою стратегією є розвиток та впровадження нових технологій у сфері туризму. Сучасні технології можуть покращити якість обслуговування та зручність для туристів, а також зробити процес планування подорожей більш доступним та зручним. Наприклад, це може бути впровадження електронних систем бронювання готелів чи турів, мобільних додатків для маршрутів та гідів, а також використання віртуальної реальності для показу туристичних пам'яток.

Окрім цього, важливою стратегією є залучення та підготовка кваліфікованого персоналу в сфері туризму. Якісне обслуговування та гостинність персоналу – ключові фактори в залученні туристів та створенні позитивного враження про область. Тому важливо інвестувати в навчання та підготовку персоналу, а також створити сприятливі умови для його працевлаштування та кар'єрного зростання.

Таким чином, стратегії реконструкції туристичних об'єктів у Волинській області є важливими для розвитку туризму та покращення інфраструктури регіону. Вищеперераховані стратегії це лише деякі стратегії, які можуть допомогти зробити туризму більш привабливим та конкурентоспроможним у Волинській області. Важливо, щоб усі стратегії були реалізовані комплексно та системно.

Список використаних джерел

1. Закон «Про затвердження Порядку визнання населеного місця історичним». – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/909-2006-%D0%BF#Text>.

2. Круль В. П. Ретроспективна географія Західної України: монографія / В. П. Круль. – Чернівці: Рута, 2004. – 382 с.

3. Перелік об'єктів культурної спадщини національного значення. [Електронний ресурс] / Додаток до постанови Кабінету Міністрів України від 3 вересня 2009 р. № 928. – Режим доступу: <http://www.spadshina.com.ua/index.php?sID=23&itemID=376>.

ВІННІЧЕНКО І.,
1 курс, 10 мз група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ГЛАДКИЙ О., *д-р геогр. наук, проф.*
(ДТЕУ, м. Київ)

РОБОТА МІЖНАРОДНОГО ТУРОПЕРАТОРА JOIN UP В УМОВАХ ВІЙНИ

Навіть під час війни в Україні, міжнародний туроператор Join Up продовжує працювати, щоб підтримати вітчизняний туризм та забезпечити комфортні та безпечні поїздки для своїх туристів.

З початку повномасштабного вторгнення в Україну туристичний оператор Join Up вжив ряд заходів для забезпечення безпеки своїх туристів та продовження своєї діяльності. Деякі стратегії та заходи, які вони застосували [1] наведені нижче.

Туристичний оператор Join Up надав можливість туристам скасувати або перенести свої подорожі без штрафів або з відшкодуванням коштів у зв'язку зі зростанням загрози та обмеженнями на подорожі в районах конфлікту.

На початку повномасштабного вторгнення, оператор надавав підтримку 24/7 для своїх туристів, які через ситуацію в Україні потребували допомоги зі змінами у своїх подорожах.

Join Up співпрацював з місцевими готелями, ресторанами, транспортними компаніями та іншими партнерами для забезпечення безпеки та зручностей для своїх туристів.

Так як в нинішніх умовах не у всіх є фізична і фінансова можливість подорожувати, туроператор пропонує віртуальні екскурсії історичними та культурними місцями України.

Незважаючи на ті умови, які перед туроператором поставила війна в Україні, ці заходи допомогли зберегти репутацію та надійність туристичного оператора під час військового конфлікту в Україні, а також допомогло не втратити свої лідерські позиції.

Проаналізувавши роботу туроператора за 2021 – 2023 роки визначили, що їх послугами скористались 235073 туристів у 2023 році, що на 48% більше, ніж у 2022 році, але це в чотири рази менше ніж у 2021 році. Дані по подорожуючим у високий сезон наведені в таблиці 1.

Кількість подорожуючих закордон у високий сезон 2022/2023

	2022	2023
Червень	8426	32680
Липень	16297	39559
Серпень	16916	34758
Вересень	15455	30277

Джерело: [1]

Враховуючи нинішню ситуацію, в подорожі закордон їздять переважно жінки, самі, або з дітьми, чоловіки же частіше подорожують Україною.

На початку війни люди ще сумнівались чи варто взагалі їхати на відпочинок, тим більше, що дорога займала досить багато часу, але з часом звикли до подорожей з аеропортів найближчих країн таких як Польща, Молдова, Румунія чи Угорщина.

В 2023 році змінилась тенденція на подорожі, які бронювали туристи. Дані представлені в таблиці 2.

Подорожі, які бронювали українці

2022		2023	
53%	Авіатури	85.6%	Авіатури
35%	Наземне обслуговування	7.7%	Автобусні тури
12%	Автобусні тури	6.7%	Наземне обслуговування

Джерело: [2]

Найпопулярніші аеропорти серед Українців – Кишинів (55,4%), Жешув (22,5%) та Бухарест (6,2%).

Вивчивши дані туроператора Join Up, дізнались які з країн найбільше відвідували українці літом 2022/2023 років, та взимку 2022/2023 років. Єгипет і Туреччина, як і до повномасштабного вторгнення залишаються лідерами по відвідуванню серед українських туристів.

Рейтинг найбільш відвідуваних країн влітку 2022/2023 та взимку 2022/2023 наведений в таблиці 3.

Найбільш відвідувані країни 2022-2023 рр.

Літо 2022	Літо 2023	Зима 2022	Зима 2023
1. Єгипет	1. Туреччина	1. Єгипет	1. Єгипет
2. Туреччина	2. Єгипет	2. ОАЕ	2. ОАЕ
3. Болгарія	3. Греція	3. Туреччина	3. Україна
4. Греція	4. Чорногорія	4. Танзанія	4. Танзанія
5. Чорногорія	5. Болгарія	5. Шрі-Ланка	5. Таїланд

Джерело: [2]

Туроператор Join Up діє ефективно, професіонально та відповідально в цих складних обставинах.

Незважаючи на всі виклики і перешкоди, туроператор Join Up впевнено тримає свої позиції на туристичному ринку України і продовжує вдосконалювати свої послуги для задоволення потреб туристів.

Список використаних джерел

1. Офіційний сайт туроператора Join Up. URL: <https://joinup.ua>.
2. Інформаційне агентство «УНІАН». URL: <https://www.unian.ua/tourism/news>.

ГУЛИЙ В.,

1 курс, 17 група, ФТМ ДТЕУ

ЗАХОЖИЙ Р.,

3 курс, 13 група, ФТМ ДТЕУ

Науковий керівник

ГАЙДАЙ С., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

**ПЕРСПЕКТИВИ ВІДНОВЛЕННЯ ТУРИЗМУ
В ПІСЛЯВОЄННІЙ УКРАЇНІ**

Внаслідок війни між Росією та Україною туристична галузь зазнала значного удару. Вона постраждала як всередині України, так і за її межами. Експерти прогнозують, що найбільший вплив війна матиме на Близький Схід, Туреччину, Німеччину та Грецію. Найбільше постраждає туризм на Близькому Сході, в Туреччині,

Німеччині та Греції. Ці наслідки в основному не пов'язані з політичними причинами. Через зростання цін на природні ресурси, такі як газ і нафта. Ціни на туристичні послуги також зростуть. Ціни на послуги також зростуть [1]. Війна вплинула і на туристичну галузь.

24 лютого. Першим тригером стала відмова західних авіакомпаній літати в Україну. Західні авіакомпанії відмовилися літати в Україну.

Занепокоєння поширилося, і авіакомпаніям заборонили літати в українському небі. Тоді питання було вирішено на національному рівні, але не надовго, бо вже через тиждень почалося повномасштабне вторгнення [2].

Водночас варто зазначити, що сьогодні туристичний сектор визначається наступними характеристиками:

Менеджмент туризму більше зосереджений на волонтерстві, а туристичні центри перетворюються на гуманітарні та волонтерські штаби. Уздовж туристичних маршрутів мають бути передбачені бомбосховища та інші захисні споруди. Маршрути навколо важливих державних і військових об'єктів мають бути зведені до мінімуму. Державні та військові об'єкти, які можуть стати цілями ракетних і бомбових ударів

Маршрути навколо державних і військових об'єктів, які можуть стати цілями ракетних або бомбових ударів, повинні бути зведені до мінімуму. Пляжні та пішохідні тури неможливі через триваючі обстріли

Пляжні та пішохідні тури неможливі через триваючі військові дії.

Мінні поля мають бути очищені, Очікується, що розмінування мінних полів триватиме ще кілька років після закінчення війни.

У той же час, в Україні не існує повністю безпечних територій під час війни. Це має прямий негативний вплив на привабливість України як туристичної дестинації.

Привабливість України наразі близька до нуля. Іноземні туристи не можуть або не будуть відвідувати Україну через масовані обстріли, ракетні та бомбардування, значні руйнування інфраструктури та підвищену небезпеку.

У світлі військових дій та припинення авіасполучення. Внутрішній туризм також наразі переживає серйозну кризу.

Це пов'язано з тим, що люди переїжджають з небезпечних районів у безпечні, замість того, щоб відвідувати інші частини України з туристичною метою.

Туристичний сектор України наразі зазнає значних втрат. Він втрачає гроші. Перш за все, зменшується загальна кількість туристів.

Наразі в Україні взагалі немає іноземних туристів. У 2020 році їхня кількість сягнула близько 4 мільйонів, з яких близько 90000 скористалися послугами українських туристичних агентств.

Послугами українських турагентств користувалися у 13 з 24 областей. У 13 з 24 областей України діяльність туристичних підприємств майже повністю припинилася. Фактично, з 24 лютого кількість в'їзних туристів зменшилася на 100%. Потік в'їзних туристів порушено на 100%, діловий туризм заморожений, а регіональний туризм перетворився на міграцію внутрішньо переміщених осіб [3].

Сектор ділового туризму перебуває в повній стагнації. Хоча сектор ділового туризму перебуває в повній стагнації, в'їзний туризм в Україні починає відроджуватися.

В'їзний туризм в Україні почав відроджуватися, а разом з ним і діловий сегмент у вигляді конференцій, тренінгів та семінарів. Варто зазначити, що туристична галузь функціонує навіть у воєнний час. Багато скарг надходило від туроператорів та тур агентів. У зв'язку з численними скаргами від туроператорів і тур агентів з проханням роз'яснити правила безпеки під час внутрішніх подорожей, Національне агентство розвитку туризму (ДАРТ)

В умовах запровадження воєнного стану в центральних та західних областях України було опубліковано інформацію про дозволи та обмеження в центральних та західних областях України. Незважаючи на втрати в українському туристичному секторі через війну, за перші чотири місяці 2022 року кількість подорожуючих в українському туристичному секторі зросла. Сума зібраного туристичного збору склала 64 млн грн, що майже на 65% більше порівняно з аналогічним періодом 2021 року, коли до бюджету надійшло 39 млн грн 206 тис. грн.

До п'ятірки лідерів за сплатою туристичного збору увійшли місто Київ та чотири області. Так, місто Київ поповнило свій бюджет на понад 18 млн грн. У порівнянні з аналогічним періодом 2021 року найбільший приріст зафіксовано у Львівській області – 268%. З цього регіону до бюджету надійшло 11 млн грн 463 тис. грн. У Закарпатській області туристичний збір зріс на 144% до 6 млн 212 тис. грн.

Хмельницька область включила до свого бюджету 1 млн 447 тис. грн. Івано-Франківська область заклала до бюджету майже 6 мільйонів гривень – це зростання на 48%. Це збільшення дозволило більшості українців втекти від бомбардувань,

Більшість українців, які втекли від бомбардувань і не захотіли залишатися під окупацією, залишили свої домівки у Східному, Центральному та Південному регіонах.

Список використаних джерел

1. Парфененко Г. Як війна в Україні вплинула на туризм Німеччини та США. URL: <https://dip.org.ua/nimechchina/stalo-vidomoyak-vijna-v-ukraini-vplinuli-na-turizm-nimechchini-ta-ssha-ozvucheno-nevtishni-prognozi>.
2. Кириченко С. Подорожі та війна: якою буде туріндустрія після перемоги. URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2022/07/21/689436>.
3. Чорний О. Найкращі часи – попереду. Що відбувається з туризмом в Україні під час війни. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/travel/samy-e-rkie-vremena-vperedi-proishodit-turizmom-1657645856.html>.

ДРАБОВИЧ О.,

1 курс, 5м група, ФРГТБ ДТЕУ

Науковий керівник

МИХАЙЛЧЕНКО Г., *д-р екон. наук, проф. (ДТЕУ, м. Київ)*

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ РЕСУРСАМИ ПІДПРИЄМСТВА

У сучасних умовах господарювання, коли ринкова конкуренція набуває все більшої інтенсивності, значення ефективного управління ресурсами підприємства стає надзвичайно актуальним. Використання інформаційних технологій у процесах управління ресурсами відкриває нові можливості для оптимізації діяльності підприємства, підвищення його рентабельності та конкурентоспроможності. Інформаційне забезпечення системи управління ресурсами підприємства стає ключовим аспектом, який визначає якість прийнятих рішень та швидкість реагування на зміни внутрішнього та зовнішнього середовища.

Забезпечення адекватного інформаційного супроводу в системах управління ресурсами підприємства виступає в ролі критичного чинника для підвищення їх ефективності та конкурентоспроможності на ринку. Актуальність даного завдання зумовлена кількома ключовими факторами.

По-перше, інтеграція інформаційних систем значно підвищує ефективність використання всіх категорій ресурсів підприємства, включаючи матеріальні, фінансові та людські ресурси.

По-друге, можливість оперативного доступу до актуальної інформації є необхідною умовою для адаптивного та швидкого реагування на зміни внутрішніх та зовнішніх умов ведення бізнесу.

По-третє, неперервний розвиток та впровадження новітніх цифрових технологій, таких як великі дані, штучний інтелект і машинне навчання, вимагають від компаній не лише використання наявних інструментів, але й активної участі у технологічних інноваціях. Таке інформаційне забезпечення систем управління ресурсами є надзвичайно актуальним і сприяє забезпеченню сталого розвитку та успішної конкурентної діяльності підприємства у довгостроковій перспективі.

Інформаційне забезпечення для системи управління ресурсами підприємства (ERP) – це комплекс технологій, програмного забезпечення та процесів, які забезпечують обмін, аналіз та опрацювання інформації для ефективного управління ресурсами підприємства [1]. Це включає в себе автоматизацію бізнес-процесів, ведення обліку фінансів, управління запасами, контроль за виробництвом, управління відносинами з клієнтами та інші аспекти діяльності підприємства. Інформаційне забезпечення ERP дозволяє підприємствам оптимізувати ресурси, підвищувати ефективність та забезпечувати більш точне прийняття управлінських рішень.

Системи управління ресурсами підприємства виконують різноманітні функції, спрямовані на оптимізацію діяльності підприємства. Основні функції ERP які представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Основні функції ERP

Функція	Характеристика
Інтеграція	забезпечення цілісності даних шляхом інтеграції різних функціональних областей підприємства, таких як фінанси, управління запасами, виробництво, продажі та маркетинг.
Автоматизація бізнес-процесів	забезпечення автоматизації рутинних операцій та процесів, що спрощує роботу персоналу та зменшує ймовірність помилок.
Управління запасами	контроль за рівнем запасів, їх замовлення та постачання для забезпечення оптимального рівня обігу товарів і зменшення затрат.
Фінансове управління	ведення обліку фінансової діяльності підприємства, включаючи бухгалтерський облік, фінансові звіти та управління грошовими потоками.

Функція	Характеристика
Управління виробництвом	планування та контроль виробничих процесів, розподіл ресурсів, ведення обліку виробничої потужності та планування виробничих завдань.
Аналітика та звітність	надання можливості аналізу даних, формування звітів та прогнозування для прийняття управлінських рішень.

Джерело: складено автором на основі [2]

Отже, інформаційне забезпечення виявляється необхідним елементом для стійкості та успіху підприємства в сучасних умовах бізнесу. Його ефективне використання дозволяє підприємствам здійснювати обґрунтовані стратегічні рішення, а також оптимізувати бізнес-процеси для досягнення конкурентних переваг, в кінцевому підсумку, це сприяє підвищенню продуктивності та забезпеченню стабільного розвитку в умовах постійних змін на ринку.

Список використаних джерел

1. Enterprise Resource Planning Режим доступу: <https://www.it.ua/knowledge-base/technology-innovation/enterprise-resource-planning-erp> (Дата звернення 28.04.2024).
2. Визначення планування ресурсів підприємства (ERP) Режим доступу: <https://www.oracle.com/ua/erp/what-is-erp/> (Дата звернення 28.04.2024).

ЗІНЬКЕВИЧ А.,

3 курс, 17 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЗАБАЛДІНА Ю., *канд. екон. наук, доц. (ДТЕУ, м. Київ)*

СВІТОВИЙ РИНОК ХОСТЕЛІВ: ВЕКТОР НА БЮДЖЕТНУ ПОДОРОЖ

Сучасний глобалізований світ визначається не лише економічними та технологічними трансформаціями, але й суттєвими змінами у сфері туризму та гостьового обслуговування. Однією з актуальних тенденцій, що визначає динаміку розвитку глобального туристичного ринку, є зростання популярності хостелів. Цей феномен стає об'єктом

уваги дослідників, оскільки відображає важливі зміни у вимогах та перевагах подорожуючих.

У світі налічується 15 700 хостелів на 6 континентах. Кількість хостелів на континент: 5800 в Азії (37%), 4800 у Європі (30%), 2400 у Південній Америці (16%), 1500 у Північній Америці (9%), 700 в Океанії (5%), 500 в Африці (3%) (рис. 1).

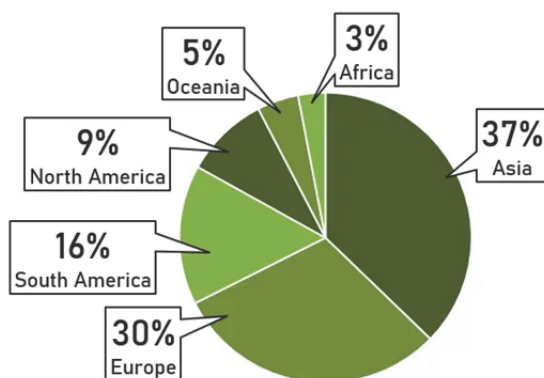


Рис.1. Кількість хостелів у світі

Джерело: [1]

У Hostels Global Market Report 2023 зазначають, що Азіатсько-Тихоокеанський регіон є найбільшим регіоном на ринку хостелів у 2022 році. Очікується, що Азіатсько-Тихоокеанський регіон буде регіоном, що розвиватиметься найшвидше у прогнозований період.

З рис. 1 можемо побачити, що Таїланд нараховує 1154 даних закладів розміщення і є країною №1 з найбільшою кількістю хостелів. Населення Таїланду становить бл. 60 мільйонів людей. Це означає, що на кожні 52 000 людей припадає один хостел.

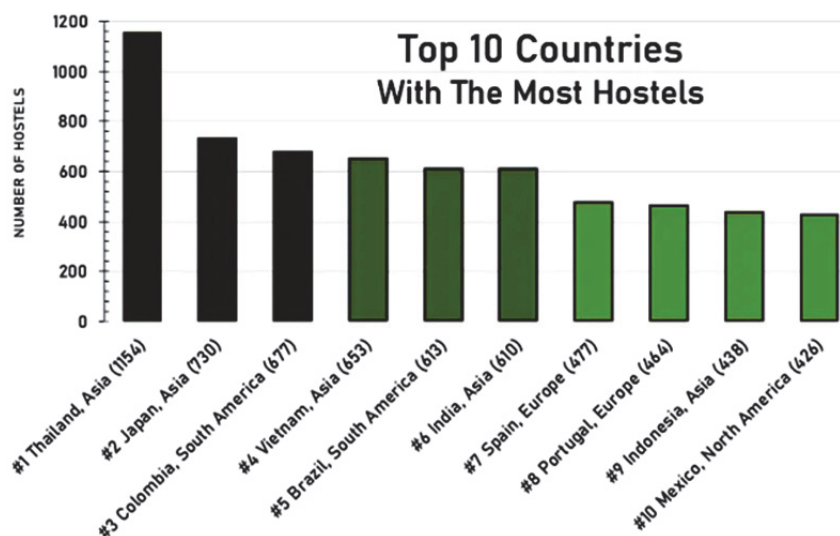


Рис. 2. Країни з найбільшою кількістю хостелів

Джерело: [1]

Ключовими гравцями світового ринку хостелів є: Urban House, La Banda Rooftop Hostel, Safestay at Elephant and Castle, New Lisbon Concept Hostel, Lizard Point YHA, Paintshop Hostel, Wiki Hostel & Green Village, Kick Ass Hostel. A&O Hotels and Hostels, Urban Hostel & Apartment, Safestay plc, Greg and Tom Hostel, Travellers House, Superbude Hotel Hostel St. Pauli, Hostelling International (HI), Generator Hostel, Lucky Lake Hostel, City Circus, Artharmony Pension and Hostel. G•Spot Party Hostel, Hostelworld Group, St. Christopher's Inns, The Lavender Circu. Wombats City Hostel.

Саме a&o є найбільшою мережею хостелів за загальною кількістю ліжок – 28 500.

Лише п'ять мереж хостелів управляють понад 20 об'єктами:

1. a&o Hostels (39). Маючи приблизно 28 500 ліжок і приблизно 5,55 мільйона ночівель у 2022 році, a&o зафіксувала оборот у 172 мільйони євро (2021: 70 мільйонів євро; 2020: 64 мільйони євро). Мета a&o – стати європейською «мережею хостелів з нульовими викидами» до 2025 року.

2. Zostel (37).

3. Meininger (30).

4. St Christopher's Inns (26).

5. Nomads World (25).

Отже, у 2021 році світовий ринок хостелів оцінювався в 4,98 мільярда доларів США, і, ймовірно, досягне 8,89 мільярда доларів США до 2027 року. Обсяг глобального ринку хостелів досяг 23,44 тисячі в 2021 році та, за прогнозами, збільшиться до 37,51 тисячі в 2027 році [5].

Зростання індивідуальних подорожей є ключовим фактором зростання ринку хостелів. Завдяки низькій вартості, хорошій ціні, житлу на основі досвіду, зручним місцям і можливостям зустрітися з іншими мандрівниками, індивідуальні мандрівники обирають хостели.

А також деякі інші тенденції ринку: зростаючий інтерес до екологічних подорожей, зростаюча кількість мобільних бронювань, перехід у споживчих уподобаннях до спільного досвіду, зростання попиту на розкішні хостели, зростаюча важливість соціальної взаємодії для мандрівників, впровадження гібридних хостелів.

Список використаних джерел

1. Hostels Global Market Report 2023 URL: <https://www.thebusinessresearchcompany.com/report/hostels-global-market-report> (дата звернення 20.10.2023).

2. The Hostel Helper URL: <https://thehostelhelper.com/hostel-statistics/> (дата звернення 20.10.2023).

3. Global Hostel Market (by Booking Channel, & Region): Insights and Forecast with Potential Impact of COVID-19 (2022-2027) URL: <https://www.researchandmarkets.com/report/hostel> (дата звернення 20.10.2023).

4. a&o Hostels announces 2022 URL: <https://www.aohostels.com/en/press/press-releases/pr/424/> (дата звернення 20.10.2023).

5. 2030, Hostel Market Regional Analysis and Insights URL: <https://www.linkedin.com/pulse/2030-hostel-market-regional-analysis-insights-360marketupdates/> (дата звернення 20.10.2023).

**ІВАНОВИЧ Д.,
ЯЦКО О.,**

*1 курс, 514 група, географічний факультет,
ЧНУ ім. Ю. Федьковича
Науковий керівник*

**ДАНІЛОВА О., канд. с.-г. наук, доц. (ЧНУ ім. Ю. Федьковича,
м. Чернівці)**

РОЗРОБКА ЕКОТУРИСТИЧНОГО КЛАСТЕРА (НА ПРИКЛАДІ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ «ВИЖНИЦЬКИЙ»)

Важливим інструментом розвитку туристичної діяльності регіону є туристичні кластери. Серед основних переваг їх функціонування найістотнішими є: стимулювання економічного зростання, підвищення конкурентоспроможності регіонів, залучення інвестицій, розвиток інфраструктури, підвищення грошового обігу у регіоні, збереження культурної спадщини та природних ресурсів. Серед інших переваг доречним є виокремлення ефекту масштабу, який призводить до економічної вигоди, коли спільна діяльність підприємств у туристичному кластері є набагато ефективнішою, ніж поодиночі.

Метою нашого дослідження є оцінка можливостей реалізації кластерного підходу в туристичну діяльність об'єднаних територіальних громад Чернівецької області, які розташовані в межах Буковинських Карпат. Реалізація даного підходу можлива в Берегометській ОТГ оскільки в її межах розташований національний природний парк (НПП) «Вижницький» із низкою розроблених та апробованих

туристичних маршрутів, унікальним туристичним магнітом «Протяті камені» [1] та є провідною установою у наданні екотуристичних послуг. У контексті цього доцільною є розробка екологічного туристичного кластера, який би забезпечив якісно новий рівень організації туристичної діяльності із відповідністю міжнародним та європейським документам щодо сталого розвитку туризму та принципів збалансованого природокористування.

Можливість його формування і функціонування підтверджує наявний у досліджуваному регіоні потенціал кластеризації екотуризму: екологічний стан навколишнього середовища, найкращі показники якого зафіксовані у гірських регіонах області; значна концентрація закладів розміщення, які можуть перейти в майбутньому в ранг екологоорієнтованих, що зумовлено загальнодержавною тенденцією стимулювання та мотивування впровадження енергоощадних технологій; приуроченість закладів розміщення (готелів, садиб сільського зеленого туризму) до основного екотуристичного регіону області в якому уже пропонуються екотуристичні продукти: екологічні стежки, екомаршрути та ін.; загальносвітові та національні тренди зростання попиту на екопослуги, відпочинок у сільській місцевості.

У контексті цього, нами визначено потенційних учасників екотуристичного кластера:

1. *НПП «Вижницький»*. Як провідна природоохоронна установа регіону він виконує низку інтегруючих функцій, зокрема: є основним розробником екотуристичних турів та маршрутів, що охоплюють, як територію парку, так і атракції, поза його межами (12 апробованих еколого туристичних маршрутів); інформаційну (забезпечує надання об'єктивної і достовірної інформації про існуючі туристичні атракції), популяризаційну (через соціальні мережі, сайт парку, інтегрований в європейську екомережу із спектром послуг, атракцій, візуалізацією турів у 3D форматі); подієвого менеджменту (фестивалі та інші атракційні заходи, які відбуваються в межах парку і організатором яких виступає парк); бронювання послуг, яке здійснюється через функціонуючий оновлений сайт; освітню (систематичне проведення навчання, тренінгів для зацікавлених контактних аудиторій); координуюча (проведення зустрічей з власниками закладів розміщення, органами місцевого самоврядування, освітніми закладами у контексті подальшої співпраці) [2]. Представлений спектр функцій дає підстави для виокремлення НПП «Вижницький», як ядроформуючої установи у структурі майбутнього екотуристичного кластера.

2. *Заклади розміщення*: готелі, садиби сільського туризму з майбутньою спрямованістю на екосертифікацію.

3. *Територіальні громади, зацікавлені особи*: Берегометська ОТГ, Путильська ОТГ, Усть-Путильська ОТГ – співпраця у контексті окреслення стратегічних напрямів туристичної діяльності в регіоні та вирішення проблем, що потребують прийняття рішень на місцевому рівні для стимулювання та створення комфортних умов реалізації туристичної діяльності; туроператори області, що спеціалізуються на наданні екотуристичних та туристичних послуг, туристичні агенції.

4. *Транспортні фірми, перевізники*, як зацікавлені особи у наданні послуг.

5. *Виробники сільськогосподарської продукції* (у майбутньому переорієнтації частини із них на формат органічного виробництва), як постачальники закладів розміщення та харчування у регіоні.

6. *Громадські організації, фінансові*: НТО України (регіональні представництва), мережа з управління ДМО, Спілка сприяння розвитку сільського зеленого туризму, організації працівників туристичної сфери та ін. Європейські та міжнародні фонди сприяння розвитку місцевих територіальних громад (у контексті фінансування)

7. *Кадрове забезпечення*: вузи, що спеціалізуються на підготовці фахівців у сфері туризму (ЧНУ ім. Ю. Федьковича, ЧТЕІ ДТЕУ та ін.).

Список використаних джерел

1. Туристичні магніти України. URL: <http://surl.li/lakmw> (Дата звернення 10.05.2024 р.).

2. Офіційний сайт НПП «Вижницький». URL: <http://surl.li/travz> (Дата звернення 10.05.2024 р.).

КОВАЛЬЧУК Д.,

1 курс, група ГК23М,

магістр, ЦДУ ім. В. Винниченка

Науковий керівник

ЗАРУБІНА А., канд. геогр. наук, доц.

(ЦДУ ім. В. Винниченка, м. Кропивницький)

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОГО ТУРИЗМУ В КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСТІ

В Україні туристична галузь за часів пандемії та початку повномасштабного вторгнення переорієнтувалась на внутрішній туризм.

Саме даний напрям став одним з основних способів відпочити та відновити свої сили для багатьох громадян України, які не мають можливості подорожувати за кордоном. В зв'язку зі складною ситуацією в державі, пов'язаною з війною, у внутрішньому туризмі сформувалися певні тенденції, які потребують детального вивчення та аналізу.

В зв'язку з ситуацією в Україні у внутрішньому туризмі сформувалися певні тенденції. Такими тенденціями є збільшення популярності санаторних (оздоровчих) турів; популярність бронювання турів «на завтра»; зменшення тривалості подорожей; зміна вимог до туристичних закладів, які ставлять потенційні туристи; зміна портрету українського мандрівника; зростання популярності соло-туризму; популярність туристичних програм, спрямованих на допомогу Збройним Силам України [1].

В Кіровоградській області найбільш популярними для розвитку внутрішнього туризму є:

- Дендрологічний лісовий центр «Веселі Боковеньки», що знаходиться у Долинському районі, визнаний національним дендрологічним об'єктом України. Він є прекрасним місцем для вивчення рослинного світу та відпочинку в природному середовищі;

- Дендропарк у місті Кропивницький є приватним парком відпочинку, що привертає місцевих мешканців та гостей міста своїми розвагами та атракціями. У парку доступний широкий вибір атракціонів, які задовольняють різноманітні смаки і побажання відвідувачів. При вході в парк кожен отримує картку, на яку можна покласти певну суму грошей, які потім можна використовувати для оплати входу на атракціони;

- Музейно-заповідний комплекс «Хутір Надія», що є філією Кіровоградського обласного краєзнавчого музею та носить ім'я І.К.Тобілевича (Карпенка-Карого), був заснований у 1871 році відомим українським драматургом Іваном Карповичем Тобілевичем. Він привертає відвідувачів своєю насиченою історією та важливістю для культурної спадщини регіону;

- Музей Ракетних військ стратегічного призначення розташований на місці колишнього розташування 46-ї дивізії ракетного полку, де відбувалися бойові дії. Експозиція музею охоплює історію ракетних військ стратегічного призначення колишнього СРСР. Підземний командний пункт та одна з ракетних шахт представлені у своєму первісному вигляді, що дозволяє відвідувачам отримати вражаючий наочний досвід.

З огляду на суми сплачених податків за минулий 2022 рік, можна констатувати, що попри війну галузь працює. Однак сьогодні вона як ніколи потребує туристів, адже сплачуючи податки, туристична галузь фінансує вітчизняну економіку лєвова частка доходів якої йде на оборону та армію. Тому важливо розуміти, що мандруючи Україною, українці не тільки перезавантажуються та набираються сил і натхнення для роботи, а й допомагають ЗСУ [1, 2].

Список використаних джерел

1. Зарубіна А.В., Онойко Ю.Ю., Щербатюк Н.І. Сучасні тенденції розвитку внутрішнього туризму. Економіка та суспільство. 2023. № 48. URL:<https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2227> DOI: 10.32782/2524-0072/2023-48-32.

2. Зарубіна А.В., Сіра Е.О., Демчук Л.І. Особливості туризму в умовах воєнного стану. Економіка та суспільство. 2022. № 41. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/1543> DOI: 10.32782/2524-0072/2022-41-14.

МАРТИНОВСЬКА Н.,
4 курс, 20 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий курівник
ЖУЧЕНКО В., канд. екон. наук, доц.
(ДТЕУ, м. Київ)

МИНУЛЕ ТА СЬОГОДЕННЯ ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Подорожі для відпочинку чи у справах, у межах країни чи за кордон – усе це туризм, і він може бути досить різним: і відпустки на морі, і походи в гори, робочі відрядження і навіть відвідини родини чи друзів, які живуть в іншому місті чи країні. До пандемії коронавірусу й повномасштабного вторгнення, туристична сфера складала 2,3% ВВП України й давала близько 375 тис. робочих місць. Однак реальний внесок туризму в якість життя й добробут українців був більшим, адже його мультиплікативний ефект стимулює витрати в інших суміжних галузях: транспорті, торгівлі, закладах харчування тощо. Такий непрямий результат того ж 2019 року становив 7% ВВП і 1,2 млн робочих місць. Звісно, є ще неофіційний сегмент бізнесу,

підрахувати значення якого дуже складно. Також, варто зауважити, що ці цифри не відображають внесок туризму в ментальне й фізичне здоров'я українців [1].

До війни в Україні налічувалося близько 3700 туристичних агенцій: від локальних, які спеціалізувалися на внутрішньому туризмі, до лідерів ринку, що реалізовували сотні різноманітних турів за кордон. Зараз з цієї кількості працюють і надають послуги лише 800 агенцій. Більшість призупинили роботу через відсутність попиту на відпочинок у перший рік повномасштабного вторгнення, загальну кризу та економічну невизначеність через постійні ракетні обстріли з боку РФ [4]

Масштаби впливу воєнних дій на український туризм поки складно оцінити сповна, адже повномасштабна війна триває. Однак уже зараз відомо, що в 2023 році туристів поменшало на 36% порівняно з 2021 роком. Ще важче оцінити довготривалий вплив війни на туристичну індустрію країни, адже допоки у світі Україну асоціюватимуть із руйнуваннями й горем, викликом буде переконати міжнародну спільноту в її безпечності й надійності для туризму та вкладання інвестицій [1].

З 24 лютого припинилось будь-яке авіасполучення, яке було головною логістичною складовою для іноземних туристів – як класичного напрямку, так і бізнесу. Так само подорожі українців за кордон стали можливі лише залізницею та автомобільним транспортом. Та й то для обмеженого кола осіб – через оголошену загальну мобілізацію, що триває й нині. Відповідно, майже всі раніше заплановані тури та подорожі були анульовані і до України, і за кордон [3].

Раніше відпочинок українців починався з посадки в літак у аеропорту Бориспіль. У структурі експорту послуг на авіацію припадало 14,2% (або 742 млн. дол. США), а в структурі імпорту – 40,6% (466 млн. дол. США).

Нині мандрівка стартує з тривалої дороги на поїзді до закордонного летовища. Це додає роботи кожній туристичній агенції, впливає на ціну відпочинку та «розтягує» маршрут. Крім цього, менеджери з туризму відзначають, що комунікувати з клієнтами стало важче, оскільки багато українців знаходяться в країнах Європи. Охочі відпочити вже не можуть прийти одразу в офіс, натомість звертаються до агентства через сайт чи соціальні мережі. Зараз ринок туристичних послуг монополізується, а вартість турів – зростає. Якщо ще кілька років тому подорож на Мальдіви коштувала \$1200 за людину, сьогодні мандрівка обійдеться вже як мінімум у \$2500 [4].

Попри все, туристична сфера в Україні працює і далі, підлаштовуючись під нові реалії. У бюджети регіонів надходить туристичний збір, який сплачують мешканці готелів та інших закладів тимчасового розміщення. За статистикою, через війну надходження до держбюджету від тургалузі за перші шість місяців 2022 року скоротилися майже на 26% в порівнянні з аналогічним періодом 2021 року. Хоча державне агентство розвитку туризму фіксує, що обсяг такого податку за перші шість місяців 2023 року був вищим за аналогічне півріччя 2021-го. Наразі немає достовірних даних, скільки людей і хто саме подорожує. Хоча, проаналізувавши національні й регіональні медіа за перший рік після повномасштабного вторгнення, можна зрозуміти, що чимало українців продовжують мандрувати для відпочинку, хоча з меншим бюджетом і на коротші терміни. Окрім цього, Україну відвідують міжнародні журналісти, волонтери, дипломати, політики або просто шукачі пригод. Всі вони користуються туристичною інфраструктурою, а отже, прямо чи опосередковано інвестують у цю галузь. Водночас у зв'язку з наслідками й ризиками повномасштабної війни місцями для туризму найчастіше обирають відносно безпечні регіони, передусім західні.

Список використаних джерел

1. Сайт дослідницької компанії «Відновлення туризму та туризм для відновлення». – Режим доступу: <https://www.ukrainer.net/turyzm-vidnovlennia/> (Дата звернення: 28.03.24).
2. Сайт дослідницької компанії «Модні тенденції туризму». – Режим доступу: <https://news.uaportal.com/ukr/section-travel/news-sledim-za-modoj-v-turizme-kakie-napravleniya-stoit-otkryit-dlya-sebya-v-2024-godu-05-02-2024.html> (Дата звернення: 26.03.24).
3. Сайт дослідницької компанії «Сталий розвиток українського туризму». – Режим доступу: <https://ukraine-oss.com/stalyj-rozvytok-ukrayinskogo-turyzmu-shho-mayemo-stvoryty-dlya-majbutnogo/> (Дата звернення: 15.03.24).
4. Сайт дослідницької компанії «Туризм в умовах повномасштабної війни». – Режим доступу: <https://forbes.ua/lifestyle/turizm-v-umovakh-povnomasshtabnoi-viyuni-kudi-ikhati-yakiy-napryam-obirati-ta-yak-planuvati-svoi-podorozhi-20102023-16759> (Дата звернення: 27.03.24).

НІКОНОВА А.,
1 курс, 16 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КОЗОРИЗ О., асистент (ДТЕУ, м. Київ)

ТУРИЗМ ВОЄННОГО ЧАСУ В УКРАЇНІ: РЕАЛІЇ ТА ТРЕНДИ

Із початком повномасштабного вторгнення росії в Україну постраждало багато сфер діяльності суспільства. Зокрема з цією проблемою стикнувся й туризм. Незважаючи на критичну ситуацію в країні, ця сфера починає адаптуватися до страшних реалій ХХІ століття, поступово відновлюючи свою діяльність та знаходячи все нові шляхи й актуальні способи повернення у звичний ритм життя.

З приходом війни в Україну змінилися й цінності поняття «туризму» для українців, адже для багатьох біженців на початкових стадіях не були цікаві розваги чи пізнавальні екскурсії у новому місті, а знаходження прихистку, базове знання міста задля орієнтації та забезпечення необхідним матеріальним надбанням – стало першочерговою необхідністю. Також почали розвиватися вже нові для нашої держави напрями туризму, такі як: воєнний, волонтерський та солідарний туризм [1].

Воєнний туризм або як ще його називають науковці, мілітарний туризм – це перш за все подорожі у місця, де відбувалися колись бойові дії, пізнання та дослідження воєнно-історичної спадщини чи відвідання певних воєнних заходів та гарячих точок. Загалом, його поділяють на такі групи: військово-історичний (це відвідання різних музеїв чи просвітницьких заходів стосовно військової тематики, огляди пам'ятників та меморіалів), зброярський туризм (це перш за все стрільба із різних видів вогнепальної зброї, пейнтбол чи візит до тематичних зброярських магазинів), мілітарний туризм (чудова нагода пожити в армійських умовах та відчути їхню діяльність на собі) та воєнний туризм (це перш за все поїздки до «гарячих» точок усього світу) [4].

У майбутньому наша держава має хорошу перспективу розвитку цього напрямку туризму, адже після завершення війни залишиться численна кількість військових полігонів, пам'яток загиблим військовим чи живим героям та героїням російсько-української війни, буде створено безліч музеїв на військову тематику та різних тематичних заходів. «У післявоєнний час, при умові подолання проблем із розмінування та відновлення інфраструктури, значний туристичний потенціал матимуть й малоприсадатні та непрадатні території, зокрема,

місця проведення активних бойових дій. При належному підході можна створити унікальні туристичні військові DESTИНАЦІЇ, які прославлятимуть Славу Українського Війська» [2, с.75].

У самому епіцентрі бойових дій та поза його межами велику роль відіграє й волонтерський туризм. Це вид туризму, де здійснюється поїздка в будь-який куточок світу, де необхідна допомога. Зокрема й в Україні він почав набирати масштабних обертів. «В протигагу волонтерству за кордоном у звичному для нас сенсі, з нескінченними програмами зі спеціальними співбесідами, волонтуризм має короткострокові програми, які більшою частиною зосереджуються на наявному досвіді його учасників, а не на фактичному впливі та зиску цього волонтерства. Участь в таких програмах дає можливість волонтерам поринути в інші культури та підтримати проекти, які будуть корисними для громад, що мають в цьому потребу» [6; 5, с. 143].

Цьому виду туризму не лише притаманні подорожі з метою допомоги громадянам, що постраждали під час воєнних дій, а й обмін волонтерським досвідом. Багато іноземних волонтерів, що приїждять до України мають професійні навички ведення цієї діяльності, які можуть стати корисними для громадян нашої країни у відновленні інфраструктури, культурного надбання, зокрема це й реставрація уже пошкоджених пам'яток, забезпечення безпеки як місцевого населення так і туристів на певній території [6].

Загалом волонтерський туризм – це підтримка та хороша «інвестиція» розвитку туризму в Україні, адже завдяки йому, багато волонтерів та туристів звертають свою увагу на різні регіони та куточки нашої держави. Таким чином це сприяє й розвитку економіки країни, її поступовому відновленню та захисту [3].

Солідарний туризм – це форма стійкого туризму, метою якого є справедливе розподілення фінансової вигоди від туристської подорожі між усіма місцевими суб'єктами, які беруть участь у «реалізації» цієї подорожі, тобто це нічліг та харчування, придбання товарів, різних майстеркласів у місцевого виробника [7]. Таким чином, розвиваючи вид цього туризму, ми підтримуємо локальний бізнес, що у свою чергу сприяє розвитку економіки країни.

Отже, незважаючи на війну та попри всю небезпеку, яку вона в собі несе, – туризм може адаптуватися до будь-яких умов, адже як виявляється людство не може існувати без подорожей. Воєнний, волонтерський та солідарний види туризму є доказом, що подорожі існували до, існують під час та будуть існувати після нашої перемоги. Незважаючи на потенційну небезпеку все одно будуть створюватися

все нові й нові види, які будуть сприяти не лише обізнаності громадян тієї чи іншої держави, а й ряду позитивних чинників, що впливатимуть на розвиток країни із користю.

Список використаних джерел

1. Туризм під час війни – як галузь виживає та готується до відновлення. Kyivstar Business Hub: веб-сайт. URL: <https://hub.kyivstar.ua/articles/turyzm-pid-chas-vijny-yak-galuz-vyzyvaye-ta-gotuyetsya-do-vidnovlennya> (дата звернення: 05.04.2024).

2. Гамкало М., Каднічанський Д.. Аспекти розвитку воєнного туризму в Україні в контексті російсько-української війни XXI століття. Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід: матер. наук. міжнар. конф. (м. Львів, 7 жовт. 2022 р.). Львів, 2022. – С. 73–78.

3. Омельчак Г.В. Особливості інноваційного розвитку туризму України в умовах війни та євроінтеграції. Сталий розвиток економіки. 2023. №1(46). С. 106–109.

4. Барвінок Н.В. Перспективи розвитку воєнного туризму на території України після закінчення російсько-української війни. Актуальні проблеми розвитку економіки регіону. № 2(18). С. 206–217.

5. Бойко В. Волонтерський туризм. Синергія науки і бізнесу у повоєнному відновленні Херсонщини. С. 143–145. URL: <https://dspace.ksaeu.kherson.ua/bitstream/handle/123456789/8912/%D0%92%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%9D%D0%A2%D0%95%D0%A0%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%98%D0%99%20%D0%A2%D0%A3%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%9C%20%D0%A1%D0%AC%D0%9E%D0%93%D0%9E%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%86%20%D0%9F%D0%95%D0%A0%D0%A1%D0%9F%D0%95%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%98.pdf?sequence=>.

6. Долинська О.О. Перспективи розвитку волонтерського туризму в Україні / Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21–22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 26–29.

7. Що таке солідарний туризм та як розвивають галузь під час війни. Укрінформ: веб-сайт. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3720542-so-take-solidarnij-turizm-i-ak-rozvivaut-galuz-pid-cas-vijni.html> (дата звернення: 06.04.24).

ОЛІЙНИК О.,
3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ТКАЧЕНКО Т., д-р екон. наук, проф.
(ДТЕУ, м. Київ)

ПАСАЖИРОПОТІК І ЗАЙНЯТІСТЬ У ТУРИСТИЧНОМУ СЕКТОРІ ІСПАНІЇ

З 2017 року Іспанія посідає друге місце як країна-дестинація на світовій мапі туристичних послуг, поступаючись лише Франції. Раніше вона займала третє місце після Франції та США (барометр ЮНВТО). У 2020 році туризм зафіксував найгірший рік через безпрецедентне падіння попиту та широкі обмеження на подорожі в результаті пандемії, завершивши рік із значним падінням як потоку туристів (-77,3%), так і витрат туристів (-78,5%) і ночівель в готелях (-81,7%) (INE).

2023 рік завершився значним відновленням туризму порівняно з попереднім роком, перевершивши через чотири роки та після пандемії рекорди прийнятих міжнародних туристів, номінальних виплачених витрат і ночівель у готелях.

За даними Ministerio de Industria y Turismo España, у період з січня по березень 2024, Іспанія прийняла майже 19,9 млн міжнародних пасажирів, зареєструвавши помітне зростання – на 16% порівняно з тим самим періодом 2023 р. Порівняно з тим самим кварталом допандемічного періоду 2019 р. це становить 2,7 млн додаткових міжнародних прибуттів (рис. 1).

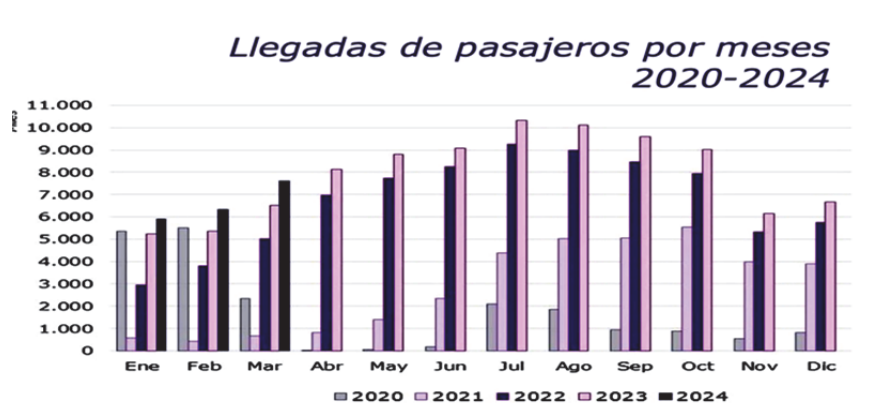


Рис. 1. Пасажиропотік в Іспанію по місяцях 2020–2024 рр., осіб

Джерело: [2]

У березні 2024 року кількість пасажирів з міжнародних аеропортів, які прибули до Іспанії, склала 7,6 млн осіб, зареєструвавши помітне зростання на 16,8% порівняно з тим самим місяцем 2023 р.

Як видно з рис. 2, Мадрид було містом, до якого прибуло найбільше туристів – майже 2 млн осіб (26,7%), а Балеарські острови зареєстрували найбільше зростання в цій категорії порівняно з минулим роком (+33,3%) у березні. Каталонія лідирувала за часткою прибуттів – 21,1%, а Андалусія –12,5%.

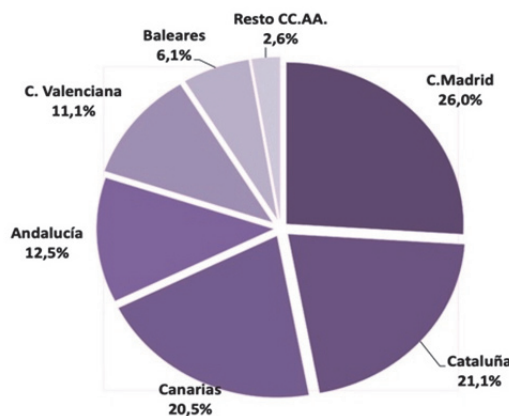


Рис. 2. Розподіл пасажирів (аеропорти) за місцем призначення в Іспанію станом на березень 2024 року

Variación interanual de pasajeros por país de origen Marzo 2024 versus marzo de 2023

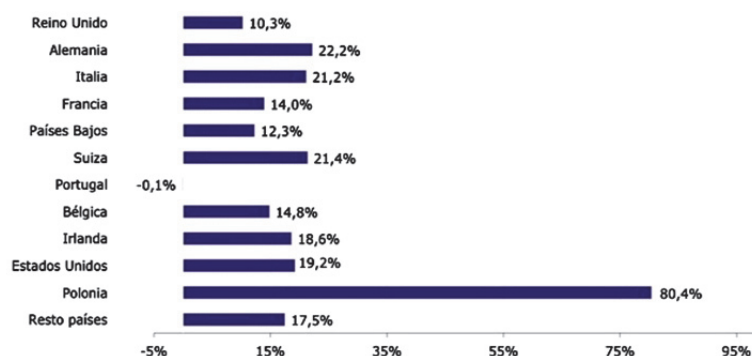


Рис. 3. Міжнародні рейси до Іспанії в порівнянні: березень 2024 р. до березня 2023 р.

Джерело: [2]

Дослідження також свідчать (рис. 3) про помітне зростання рейсів з Польщі (80,4%) (серед них велика кількість українців, які не

можуть подорожувати з України через повномаштабне вторгнення Росії до України), Німеччини (22,2%), Швейцарії (21,4%) та Італії (21,2%). Значне зростання кількості авіапасажирів у першому кварталі, включаючи Великдень, є симптомом не лише позитивних показників іспанського туризму, але й нестримного процесу десезоналізації потоків прибуття та зникнення відмінностей між низьким та високим сезонами, які історично були характерними для цієї галузі [2].

Зайнятість у туристичному секторі у березні 2024 р. порівняно з тим же місяцем 2023 р. зросла на 157 035 осіб або на 6,1% і перевищила 2,7 млн осіб [1]. Частка працівників у туристичному секторі зросла на 7,1 в.п. і тепер становить 81,8% від загальної кількості. Це зростання стосується всіх галузей туристичного сектору. Так, у готелях та ресторанному господарстві приріст склав 106597 осіб (35 593 – у сфері послуг розміщення та 71 004 – у сфері послуг харчування та напоїв), у туристичних агентствах він сягнув 5 415 осіб. У решті видів туристичної діяльності також зафіксовано загальне збільшення на 45 023 працівники.

Список використаних джерел

1. Pasajeros aeros internacionales marzo. URL: <https://www.mintur.gob.es/es-es/GabinetePrensa/NotasPrensa/2024/Paginas/pasajeros-aeros-internacionales-marzo.aspx>.
2. Instituto nacional de Estadística. URL: <https://conocimiento.tourspain.es/export/sites/conocimiento/.content/Informes/pasajero-aereo-internacional/2024/nota-pasajeros-aereos-marzo-2024.pdf>.
3. Movimientos turísticos en fronteras (FRONTUR). URL: <https://www.dataestur.es/general/frontur>.

ОШИТА А.,

3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЗАБАЛДІНА Ю., канд. екон. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

АНАЛІЗ ТЕНДЕНЦІЙ ВІДНОВЛЕННЯ РИНКУ ЄВРОПЕЙСЬКОГО МОЛОДІЖНОГО ТУРИЗМУ

Європа є світовим лідером у міжнародному туризмі, становлячи приблизно 60 відсотків міжнародних туристичних прибуттів у всьому світі у 2022 році [1]. Європейський ринок молодіжного туризму

є одним з найбільших і найрозвиненіших у світі. Він охоплює 44 країни з населенням понад 750 мільйонів осіб.

Основні напрямки молодіжних подорожей у Європі включають Західну, Східну і Південну Європу. Найулюбленішим місцем подорожей для молодих мандрівників у всьому світі є Західна Європа. Лондон, Париж, Рим, Мадрид і Берлін є одними з найбільш відвідуваних туристичних місць у Західній Європі. Південна Європа відома своєю добре розвинутою туристичною інфраструктурою, приємною погодою та пляжами. Популярними місцями для подорожей є Греція, Італія, Іспанія та Туреччина. Молоді мандрівники можуть насолодитися цікавою і недорогою культурною програмою у Східній Європі. Болгарія, Польща, Чехія та Угорщина є популярними напрямками для подорожей.

Пандемія COVID-19 негативно вплинула на ринок європейського молодіжного туризму. У 2020 році обсяги туристичних потоків молоді в Європі знизилися на 65% у порівнянні з 2019 роком. Однак у 2021 році відбулося значне відновлення ринку, і обсяги туристичних потоків зросли на 50%. У 2022 році ринок європейського молодіжного туризму продовжує відновлюватися. У цьому році обсяги туристичних потоків зросли на 25% у порівнянні з 2021 роком. Проте, великою проблемою стала війна в Україні, яка сильно впливає на туристичний ринок в Східній Європі.

У 2023 році обсяг туристичних потоків на європейському ринку молодіжного туризму становив близько 150 мільйонів осіб. З них близько 70% становили внутрішні поїздки, а 30% – міжнародні. За даними ЮНВТО у 2023 році молодіжний туризм до Європи зріс на 4,5% у порівнянні з 2019 роком і складає вже близько 140 млн осіб. Основними джерелами молодіжного туризму до Європи залишаються такі регіони, як Азія і Тихоокеанський регіон (33%), Північна Америка (25%), Західна Європа (18%), Східна Європа (12%), Африка (7%) і Близький Схід (5%). Основними напрямками молодіжного туризму в Європі будуть такі країни, як Франція (18 млн), Німеччина (16 млн), Іспанія (15 млн), Великобританія (14 млн), Італія (13 млн), Туреччина (9 млн), Греція (7 млн), Польща (6 млн), Нідерланди (5 млн) і Чехія (5 млн).

Про позитив щодо туризму в цілому і молодіжного туризму в тому числі говорить наступний графік. Він показує, що у першому кварталі 2023 року Європа відновила близько 95% від рівня міжнародних туристичних прибуттів 2019 року. Кризу COVID – 19 вдалось успішно пережити, але стримуючим фактором для подорожей в

Східну Європу і Україну (яка займає вагоме місце в туристичній сфері цього регіону) залишається повномасштабна війна з росією.

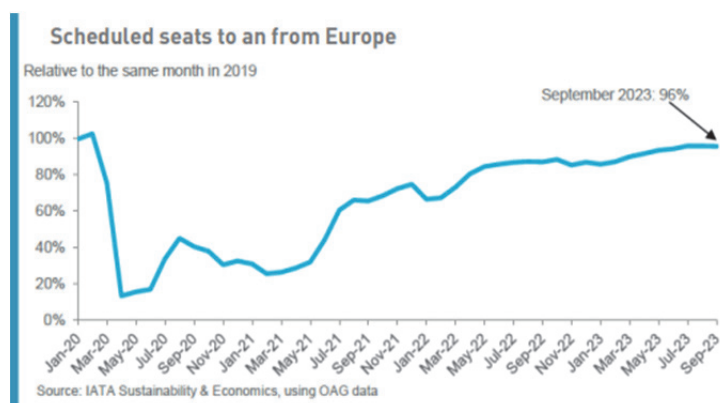


Рис. 1. Кількість міжнародних туристичних прибуттів упродовж січня 2020 – вересня 2023

Джерело: [2]

Тенденціями розвитку ринок молодіжного туризму в Європі можна назвати декілька значущих факторів. Перший з них – це зростання популярності коротких поїздок (до 7 днів). Молоді люди все частіше віддають перевагу коротким і нетривалим подорожам, які дозволяють їм побачити більше країн і міст за короткий час. Зростання популярності активного відпочинку також має важливу роль. Молоді люди все частіше віддають перевагу активним видам відпочинку, таким як екскурсії, походи, катання на велосипедах, лижах та інших видів спорту.

Враховуючи розвиток цифрових технологій та зростання інтернет-ресурсів, необхідно надавати належну увагу цифровій трансформації у сфері молодіжного туризму. Віртуалізація та онлайн-платформи відіграють важливу роль у формуванні та задоволенні попиту молоді на новаторські та інтерактивні подорожі.. Ми також спостерігаємо зростання популярності використання віртуальної реальності як доповнення до фізичних туристичних вражень. У тематичних парках, наприклад, може бути поєднання реальних і віртуальних атракціонів. Музеї також часто доповнюють свої виставки віртуальними презентаціями та заходами [3].

Зростання популярності культурного і екологічного туризму теж не можна не помітити. Молоді люди все частіше віддають перевагу культурному туризму, який дозволяє їм познайомитися з історією, культурою та традиціями інших країн і частіше дбають про екологію, віддаючи перевагу екологічному туризму, який дозволяє їм

подорожувати, не завдаючи шкоди навколишньому середовищу. Ці тенденції відображають зміни в цінностях і потребах молодих людей. Молоді люди все частіше віддають перевагу активним, пізнавальним і екологічним подорожам, які дозволяють їм побачити більше світу і при цьому зробити його краще.

Загалом, результати аналізу вказують на необхідність гнучкості та адаптивності учасників ринку європейського молодіжного туризму для успішного відновлення та розвитку. Особлива увага має бути приділена якості послуг, екологічній сталості та інноваційних підходів у розвитку вже існуючих напрямків. Це стане ключовим фактором у забезпеченні конкурентоспроможності та задоволення мінливих очікувань цільової аудиторії молодіжного туризму.

Список використаних джерел

1. Topic: Travel and tourism in Europe. Statista. URL: <https://www.statista.com/topics/3848/travel-and-tourism-in-europe/#topicOverview> (дата звернення: 29.11.2023).
2. EUROPEAN TOURISM 2023 – TRENDS & PROSPECTS (Q2/2023). etc-corporate.org. URL: <https://etc-corporate.org/reports/european-tourism-2023-trends-prospects-q2-2023/> (дата звернення 29.11.2023).
3. What is Virtual Tourism and is it the Future?. Tourism Teacher. URL: <https://tourismteacher.com/virtual-tourism/> (дата звернення 29.11.2023).

ОШИТА А.,

3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КЛИМОВА А., канд. пед. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

МАРКЕТИНГОВИЙ ПІДХІД ДО УПРАВЛІННЯ ТУРИСТИЧНИМ ПІДПРИЄМСТВОМ

Маркетинг, безумовно, є невід'ємним структурним елементом сучасних бізнес-процесів. Ефективно сформована та реалізована маркетингова політика є основою економічного розвитку всього суб'єкта господарювання. Це особливо актуально сьогодні, коли сучасний еволюційний етап розвитку світової економічної системи характеризується швидкоплинними, складними і досить супереч-

ливими явищами, пов'язаними з інтернаціоналізацією та глобалізацією численних процесів і явищ у міжнародному економічному просторі.

В цілому, маркетинг відіграє вагомe значення у функціонуванні будь-якого господарюючого суб'єкта, адже він дозволяє визначити прийнятне поєднання між певним підприємством та зовнішнім середовищем, до структури якого воно включене. Німецькі вчені Рігер, Рот і Шранд визначають маркетинг у туризмі як управління ринком, спрямоване на досягнення цілей туристичного бізнесу більш ефективно, ніж конкуренти, задовольняючи при цьому потреби туристів [3].

На сьогоднішній день туризм є однією з найприбутковіших галузей міжнародної економіки, що розвивається найшвидше. З огляду на те, що туризм, готельний і курортний бізнес дуже схожі на інші форми виробничо-господарської діяльності, є підстави стверджувати, що основні принципи сучасної теорії маркетингу можуть у повній мірі застосовуватися в туристичному секторі. Тим не менш, курортний, готельний і туристичний бізнес має свої унікальні характеристики, які відрізняють його від операцій з надання послуг, а також від товарних операцій. Тому маркетинг у цьому секторі також має свої особливості. Наприклад, Всесвітня туристична організація (ВТО) виділяє три основні функції маркетингу в туристичному секторі:

1. Встановлення контактів, що означає переконання потенційних споживачів у тому, що послуги, атракції та вигоди, які пропонує місце відпочинку, повністю відповідають їхнім власним потребам.

2. Розвиток. Під розвитком мається на увазі розробка інновацій, які надають абсолютно нові можливості для реалізації туристичних продуктів.

3. Управління. Управління, таким чином, передбачає діагностику результатів діяльності з просування послуг на ринок і моніторинг того, наскільки ці результати характеризують повне і успішне використання туристичних можливостей.

Одне з найважливіших завдань маркетингу полягає у встановленні максимально можливої планомірності в діяльності туристичного підприємства. Це забезпечується шляхом вибору оптимальної маркетингової стратегії. Тим самим зменшується ступінь невизначеності і ризику в маркетинговій діяльності та забезпечується концентрація ресурсів на обраних пріоритетних напрямках. Стратегії конкретизуються в програмах. Практична реалізація стратегії маркетингу пов'язана з вибором засобів, що забезпечують матеріалізацію поставлених цілей і завдань. Тому найважливіше місце в маркетинговій

діяльності займає розробка комплексу маркетингу. Це сукупність засобів впливу на споживачів цільового ринку з метою викликати у них бажану відповідну реакцію [1].

Ефективність маркетингового управління процесом формування туристичного продукту обумовлено комплексним підходом, із урахуванням особливостями стратегії. Практичний досвід використання маркетингового підходу свідчить про те, що обґрунтований комплекс маркетингу впливає на роботу суб'єктів туристичного бізнесу, саме тому, існує необхідність планування та розвитку з урахуванням впливу зовнішніх чинників, усіх зацікавлених сторін і стейкхолдерів [2]. Крім того, всі заплановані заходи, в межах маркетингового підходу, мають бути поширені серед усіх працівників, задіяних в процесі формування туристичного продукту.

Прийняття ефективних управлінських рішень туристичними підприємствами, проведення ними комплексу маркетингових заходів, популяризація і пропаганда туризму можуть дати позитивні результати вже у короткостроковому періоді. Маркетинг забезпечує не тільки ефективне задоволення потреб туристичного ринку, але й успіх будь-якого туристичного підприємства в конкурентній боротьбі.

Список використаних джерел

1. Безугла Л.С. Формування маркетингової діяльності на ринку туристичних послуг / Л.С. Безугла, А. І. Онищенко, Д. В. Шадріна // *Ефективна економіка*. – 2020.– №1. http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1_2020/84.pdf (Дата звернення 21.04.2024).

2. Білик В. Маркетинговий підхід до управління формуванням туристичного / В. Білик, О. Чернявська О., А, Войнікова // *Економічні науки* // *Вісник Хмельницького нац. університету*. – 2022. – № 6.– Т. 1.– С. 184–189.

3. Заячківська Г.А. Маркетинг міжнародних туристичних послуг: мікро-і макрорівень / Г.А. Заячківська // *Сталий розвиток економіки*. – 2012. – 2. – С. 233–237.

ПАНЧЕНКО В.,
3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КЛІМОВА А., *канд. пед. наук, доц.*
(ДТЕУ, м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ У СФЕРІ ТУРИСТИЧНОГО ТА ГОТЕЛЬНОГО БІЗНЕСУ

В сфері туризму і готельному бізнесі велика увага приділяється підготовці та мотивації персоналу [1]. Управління персоналом має бути простим і гнучким, забезпечувати ефективність і конкурентоспроможність, орієнтуватися на підбір і розстановку кадрів, розвиток трудових ресурсів підприємства.

У висококласних готелях розроблені стандарти поведінки для працівників: як вони повинні виглядати, розмовляти з гостями, вести телефонні переговори [2]. Існує навіть спеціальна посада в кадровій службі, як фахівець з дотримання стандартів поведінки, який спостерігає протягом дня за поведінкою співробітників. Стандарти розроблені на всіх рівнях, абсолютно для всіх посад.

Загалом, ефективне управління персоналом полягає у розробці стратегій мотивації та утримання талантів, наданні можливостей для професійного зростання та створенні комфортного робочого середовища. Деякі стратегії включають створення стимулів через програми навчання та розвитку, надання можливостей для професійного зростання, а також створення комфортного та сприятливого робочого середовища. Важливо також виявляти та винагороджувати талановитих працівників, щоб зберегти їх у компанії та підтримати високу якість обслуговування.

Власники готельно-ресторанного та туристичного бізнесу повинні розуміти: для того щоб розвиватися, мати успіх у конкуруючому середовищі і забезпечити успішний розвиток підприємства, їм необхідно оптимізувати віддачу від вкладень капіталу не тільки в матеріальні та фінансові ресурси, а й у людські, тобто створити комфортні умови для праці, вміти аналізувати і запроваджувати актуальні методи роботи, мотивувати та підтримувати ініціативу своїх працівників, навчати й розвивати їхні вміння і навички, що призведе до підвищення рівня продуктивності праці та поліпшення діяльності бізнесу.

Успішність туристичного та готельного бізнесу також залежить від вміння керівництва адаптувати бізнес-процеси для задоволення

потреб сучасних туристів. Персонал виступає ключовим інструментом у впровадженні клієнтоорієнтованого сервісу та створенні позитивних емоцій у туристів. Тому від персоналу вимагається не лише технічна компетентність, а й здатність до ефективного спілкування та виявлення гостинності [3, с. 46]. Середня професійна освіта не може забезпечити необхідного рівня якості роботи в готелі. Важливою є не лише технічна підготовка та компетентність, але й культура спілкування та комунікабельність, які визначаються здатністю працівника створювати позитивне враження про заклад під час спілкування з клієнтом.

Українська туристична сфера активно розвивається завдяки зусиллям керівництва у вдосконаленні якості обслуговування та підвищенні ефективності персоналу. Врахування потреб та вимог сучасного споживача, а також ретельний відбір та навчання персоналу є важливими складовими успішного функціонування готелів та місць відпочинку туристів.

Успішність готелів визначається не лише їхнім рівнем відповідності світовим стандартам, але й здатністю персоналу проявити гостинність, працьовитість та компетентність у відношенні до туристів. Якість обслуговування готелю визначається великою мірою якістю роботи персоналу, тому кожен працівник повинен майстерно володіти своєю професією та постійно розвивати свої навички. Це неможливо без компетентного та мотивованого персоналу.

Управління персоналом є ключовою складовою ефективного управління як готельним, так і туристичним бізнесом, оскільки від нього залежить якість надання послуг та задоволення потреб клієнтів.

Отже, ефективне управління персоналом у туристичному та готельному бізнесі є ключовим фактором для досягнення успіху у роботі з туристами. Стратегії мотивації та утримання талантів, такі як програми навчання, розвитку, створення комфортного середовища та винагородження працівників, є важливими елементами цього процесу. Підтримка та розвиток персоналу допомагає підвищити якість обслуговування, задоволеність клієнтів та конкурентоспроможність готельного бізнесу у сфері туризму.

Список використаних джерел

1. Єремія Г. Напрями підвищення ефективності системи управління трудовим колективом / Г. Єремія, В. Підгірна, Х. Скігар // *Економіка та суспільство*. – 2022. – № 38. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-38-33> (Дата звернення 23.04.2024).

2. Кобрин А.Г. Концептуальні основи управління персоналом у закладах індустрії гостинності / А.Г. Кобрин, У.Є. Гузар // *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління.* – 2023. – Режим доступу: <https://reicst.com.ua/pmt/article/view/2023-8-12-01/2023-8-12-01> (Дата звернення 23.04.2024).

3. Мазур В.С. Інноваційні технології управління персоналом у готельно-ресторанному бізнесі / В.С. Мазур // *Стратегія економічного розвитку України.* – 2023. – С. 46–58.

ПАНЧЕНКО В.,

3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ТКАЧЕНКО Т., *д-р екон. наук, проф.*

(ДТЕУ, м. Київ)

УКРАЇНСЬКИЙ ТУРИЗМ В УМОВАХ ТУРБУЛЕНТНОСТІ

Сталий розвиток туризму не можливий без урахування глобальних факторів. Останнім часом складаються умови, в яких туристичний сектор майже постійно знаходиться у стані глобальної турбулентності.

Питаннями управління туристичною діяльністю в умовах стратегічної невизначеності і турбулентності, а також напрямків та методів виходу туризму з різних за видами кризових ситуацій, присвячені дослідження багатьох науковців, серед яких найбільш системно вони проведені групою вчених під керівництвом професора М. Альвареза у сфері впливу політичних конфліктів на імідж країни [1, с. 70–78] та Т Вінтером щодо постконфлітного впливу на туризм [3, с. 524–539].

Українська туристична галузь в умовах постпандемічного та воєнного стану є частиною загального туристичного ринку, тому характеризується умовами турбулентності. Відповідно до даних Всесвітньої туристичної організації [5] інтенсивність туристичної діяльності в останні роки відновлюється. Якщо за 2020 р. у порівнянні з 2019-м роком туристична галузь зменшилася на 72%, то у 2023-му – відстає всього на 12% від 2019 р., а у 2024 р. прогнозується зростання. У той самий час український туристичний сектор змушений перелаштовуватися для подолання наслідків воєнних дій. У табл. 1 наведено динаміку надходжень податків від туризму в Україні.

**Динаміка надходження податків від туризму України
у період 2021–2023 рр.**

Роки	Обсяг податкових надходжень, млрд грн	Динаміка, %
2021	2,23	-
2022	1,51	-32%
2023	2,04	+35%

Джерело: складено автором на основі даних [6]

На рис. 1 представлено структуру диверсифікованого потоку в'їзних туристів до України, 2022 р. Як видно з рис. 1, нині український туристичний сектор як частина глобальної світової галузі туризму взаємодіє більшою мірою з європейськими ринками. Частка в'їзних туристів з Європи у 2022 р. склала 95%. І, водночас, економічні показники збільшуються та відтворюються майже на рівні з передвоєнним часом.

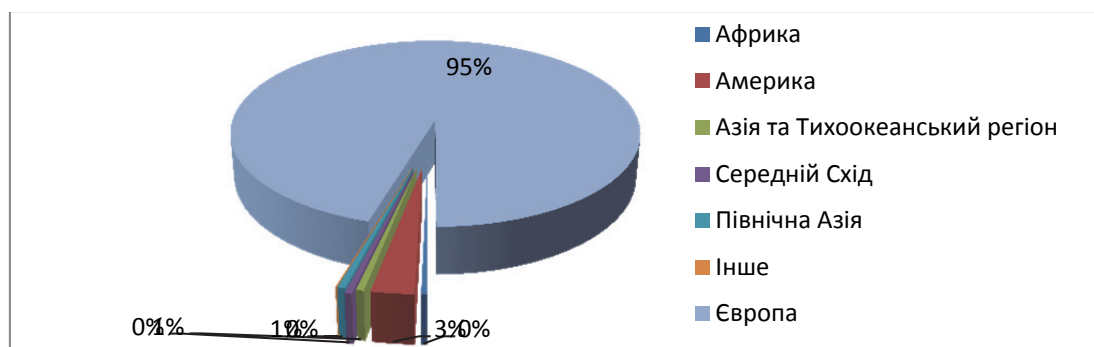


Рис. 1. Диверсифікація в'їзних туристів до України, 2022 р.

Джерело: складено автором на основі даних [5]

Не менш важливий є процес поствоєнної відбудови, що має низку складних викликів. У науковому дослідженні «Туризм в крихку пост-конфліктну епоху» [2] британські та швейцарські дослідники М. Новелі, Н. Морган та К. Нібігіла зазначають, що важливим викликом для відновлення стає вирівнювання безпекового іміджу. Інший науковець доктор С. Фернандо у своїй науковій праці «Управління післявоєнним розвитком туризму» [4, с. 685–711] визначає головним чинником розробку стратегій та активне сприяння державно-приватному партнерству, спрямованому на створення нової інфраструктури, пов'язаної з туризмом.

Отже, український туристичний бізнес сьогодні знаходиться в умовах, які вважаються найбільш складними для провадження

туристичної діяльності. Нинішня ситуація в Україні спричинила низку негативних змін у показниках функціонування туристичної галузі. Водночас слід враховувати, що в Україні в період повоєнного відновлення необхідно активно просувати туристичний потенціал, розвивати нові ініціативи та залучати до цього процесу міжнародних партнерів.

Список використаних джерел

1. Alvarez, M. D., & Campo, S. The influence of political conflicts on country image and intention to visit: A study of Israel's image. *Tourism Management* № 40. 2014, 70–78.
2. Novelli, M., Morgan, N., & Nibigira, C.. Tourism in a post-conflict situation of fragility. *Annals of Tourism Research*, 39(3), 2012. 1446–1469.
3. Winter, T.. Post-conflict Heritage and Tourism in Cambodia: The Burden of Angkor. *International Journal of Heritage Studies*, 14, 2008. 524–539;
4. Fernando, S. Regaining Missed Opportunities: The Role of Tourism in Post-war Development in Sri Lanka. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 18(7), 2013. 685–711.
5. Офіційний сайт Всесвітньої туристичної організації URL: <https://www.unwto.org/> (дата звернення: 02.05.2024).
6. Офіційний сайт Державного агентства розвитку туризму України URL: <https://www.tourism.gov.ua/blog/cherez-viynu-nadhodzhennya-do-derzhbyudzhetu-vid-turgaluzi-skorotilisya-mayzhe-na-34> (дата звернення: 02.05.2024).

ПІСКУН Л.,

4 курс, 19 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ХЛОПЯК С., *канд. екон. наук, доц.*

(ДТЕУ, м. Київ)

ІННОВАЦІЙНІ ІНСТРУМЕНТИ В СИСТЕМІ ЦИФРОВОГО МАРКЕТИНГУ ТУРИСТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ

Туристичні підприємства все більше та більше спираються на цифрові технології для просування своїх послуг та залучення нових

клієнтів. За останні кілька десятиліть розвиток інформаційно-комунікаційних технологій кардинально змінив спосіб взаємодії туристичного бізнесу з потенційними клієнтами. Цифровий маркетинг відіграє важливу роль у розвитку туризму та дозвілєвого сектору, дозволяючи підприємствам привернути увагу мільйонів користувачів Інтернету з усього світу.

Реалізація маркетингових зусиль в сфері туризму може мати певні відмінності, виходячи з особливостей туристичного продукту: підприємство має залучити якомога більше клієнтів та продати їм продукт, який при цьому неможливо попередньо протестувати та перевірити. Саме тому в системі цифрового маркетингу існує безліч інструментів, які використовуються в залежності від поставлених цілей маркетингової стратегії. Ретельний підхід до їх вибору покращує маркетингові зусилля організацій і зменшує маркетингові витрати. Перед маркетологами сфери туризму стоїть завдання знати, як туристи отримують доступ до інформації, і знаходити ефективні інструменти та стратегії, які сприятимуть максимізації прибутку.

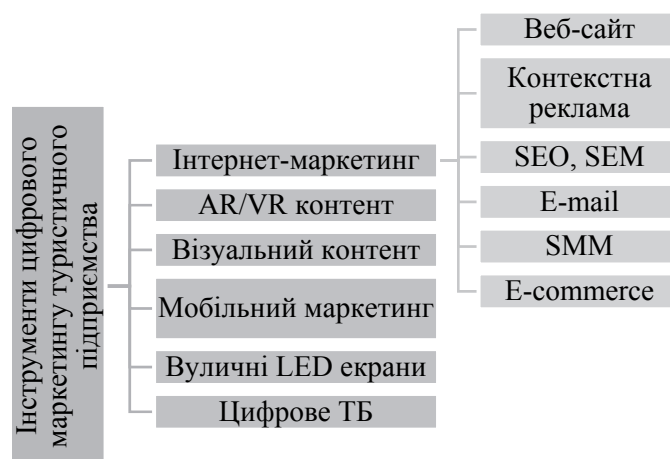


Рис. 1. Основні інструменти цифрового маркетингу туристичного підприємства

Джерело: складено автором на основі [1, с. 1], [2]

В контексті інноваційності та підвищеної ефективності кампаній варто виділити наступні інструменти та стратегії просування туристичних послуг:

Візуальний та VR/AR контент. Просування послуг – це складний процес, адже послуга від моменту покупки до моменту її отримання ніяк не відчувається. Тому в туризмі важливо надати якнайбільше матеріалу, який зможе хоча б мінімально візуалізувати послугу та дати клієнту уявлення про її якість. Віртуальні тури чи 360°-панорамні огляди доцільно використовувати для представлення готельних номерів чи туристичних атракцій.

Інтернет-брендинг. Це процес створення та підтримки іміджу бренду в Інтернеті з метою залучення та утримання цільової аудиторії, підвищення обізнаності про бренд, зміцнення довіри до нього та підвищення його конкурентоспроможності на ринку. Ключовою метою інтернет-брендингу є створення враження про бренд та надання продукту емоційної складової. Великі компанії обов'язково мають бути соціально відповідальними та транслювати свою місію через різні канали. Місію можна вибрати зі списку глобальних цілей сталого розвитку ООН.

Маркетинг вражень. Маркетинг вражень – це підхід до маркетингу, що зосереджується на створенні незабутніх вражень у споживачів про продукт, бренд або компанію. Головна ідея полягає в тому, щоб не просто продати товар або послугу, але створити незабутні враження, які залишаться в пам'яті споживача на довгий час і надихатимуть його на подальші покупки або рекомендації продукту іншим людям. Маркетинг вражень можна реалізувати за допомогою різних стратегій: емоційні рекламні кампанії, висока якість сервісної підтримки тощо.

Вірусний маркетинг. Ключовим елементом вірусного маркетингу є контент, який викликає емоції та викликає бажання поділитися ним з іншими. Це можуть бути відео, фотографії, інфографіки, гумористичний контент та інші формати.

Influence-маркетинг. Influence-маркетинг – це акт співпраці між брендом та інфлюенсером в соцмережах для просування своїх продуктів та послуг [3, с. 15]. Це може бути співпраця з вітчизняними тревел-блогерами, надання їм туристичного продукту на бартерній основі тощо.

Отже, швидкий розвиток технологій відкриває безліч нових можливостей перед маркетологами для захоплення уваги потенційного клієнта та підвищення рентабельності бізнесу загалом.

Список використаних джерел

1. Бабушко С. Р., Попович С. І., Крікун Л. А. Основні інструменти цифрового маркетингу у туризмі. – Київ, 2020.
2. Chamboko M., Tichaawa T. Tourism digital marketing tools and views on future trends. *African journal of hospitality, tourism and leisure*. 2021. Vol. 2. P. 712–726.
3. Digital marketing in hospitality and tourism / P. Kumaretal. *Hospitality & tourism information technology*. 2021. Vol. 1, no. 1. P. 3–25.

ПОПОВСЬКА К.,
3 курс, 17 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ЗАБАЛДІНА Ю., *канд. екон. наук, доц.*
(ДТЕУ, м. Київ)

СВІТОВИЙ РИНОК ВИННОГО ТУРИЗМУ

Практика винного туризму стосується туризму, метою якого є відвідування виноградників, виноробень, винних фестивалів і заходів, під час яких основними мотивами є дегустація та споживання вина та знайомство з атрибутами виноробного регіону. Цей сектор також називають «енотуризмом» і «вінітуризмом» і розглядають як нішеву туристичну діяльність, яка входить до кількох більших нішевих ринків, зокрема агротуризму, екотуризму, екологічного, кулінарного чи гастрономічного туризму.

Більш того, вино – це не тільки сільськогосподарська діяльність. Воно є частиною стилю життя багатьох країн на узбережжі Середземного моря та є важливим елементом у вираженні регіональної кухні в усьому світі. Не тільки середземноморські країни тепер асоціюються з вином і винним туризмом, який став одним із популярних експеріологічних подорожей. Винний туризм – галузь індустрії, що швидко розвивається, і зацікавленість у змінах споживчого ринку в останні роки. Без сумніву, перспективні виноробні регіони є інтригуючими, але є лише 10 країн, які виробляють 80% вина на планеті: Франція, Італія, Іспанія, США, Аргентина, Австралія, Німеччина, Південна Африка, Чилі та Португалія. Згідно зі статистикою Інституту вина у 2010 році ці 10 країн виробили загалом 35,1 мільярда пляшок вина. Трьома найбільшими виноробними регіонами світу є Франція, Італія та Іспанія. Вони виробляють майже половину всього виробленого в світі вина.

Очікується, що світовий ринок енотуризму зросте з 6,98 мільярда доларів США у 2021 році до 7,68 мільярда доларів США у 2024 році при середньорічному темпі зростання (CAGR) 10,05%. Очікується, що ринок досягне 12,99 мільярда доларів у 2026 році при CAGR 14,03%.

Основними гравцями на ринку енотуризму є A Great Oregon Wine Tours, Bulgaria Wine Tours, California Wine Tours, Discover Texas Wine Tours, Iowa Wine Tours, Inc., 290 Wine Shuttle, Arblaster and Clarke Wine Tours, Burdick Vineyard Tours, Cloud Climbers Jeep і винні тури, винні тури Grape Escapes і винні тури.

Ринок енотуризму складається з продажу послуг енотуризму суб'єктами (організаціями, фізичними особами-підприємцями, товариствами), які пропонують винний туризм. Енотуризм включає дегустацію або купівлю вина, відвідування різноманітних винних фестивалів, споживання, організовані винні тури, відвідування виноградників та виноробень та інші організовані винні заходи.

Згідно з аналізом ринку енотуризму, ринок сегментований на основі типу туру, типу мандрівника, вікової групи та регіону. Ринок енотуризму поділяється на приватні екскурсії та самостійні екскурсії залежно від типу туру. Ринок поділяється на індивідуальних і групових мандрівників. На основі вікової групи ринок сегментовано на покоління X, покоління Y і покоління Z. За регіонами ринок енотуризму концентрується в Північній Америці, Європі, Азіатсько-Тихоокеанському регіоні.

Особливим питанням у процесі розвитку енотуризму є питання сталості. Так, під час опитування власників виноробень, проведеного у 2021 р., 93% респондентів заявили, що сталість у винному туризмі є важливою або дуже важливою. Важливість сталого розвитку найвище оцінюється в Чилі (4,8). Цей результат значно вищий порівняно з Німеччиною та Угорщиною. Основними факторами сталого винного туризму є зміцнення довіри та репутації, підвищення рівня задоволеності відвідувачів і покращення світу. А от перешкодами є для сталого винного туризму є брак фінансових ресурсів, брак людських ресурсів та відсутність інфраструктури.

Наразі світовий винний туризм має великий потенціал для зростання в найближчі роки завдяки кільком факторам:

- *зростання обсягів світового споживання вина;*
- *винні туристи змінились, їх приваблюють нові види діяльності, такі як відкриття терруару, спорту та культури. Ці зміни призводять до зростання кількості винних туристів у регіонах виробників по всьому світу;*
- *подорожувати дешевше і легше, продукт винного туризму може бути адаптований під будь-який бюджет;*
- *освоєння нових видів діяльності (ці нові очікування тягнуть за собою розвиток різних видів діяльності від найпростіших до найоригінальніших. Будь то у виноградниках Старого Світу чи виноградниках Нового Світу, досвід можна отримати багатьма способами. На старовинних автомобілях у долині Луари, на велосипеді у виноробному регіоні Тоскана, на повітряній кулі в долині Напа, участь у Winery Running Festival у Hunter Valley тощо).*

- *соціальні мережі дозволяють відвідувачу залишатися на зв'язку із виноробнями;*
- *винний туризм дозволяє рекламувати місцеві продукти та спадщину;*
- *відвідування виноробні звучить як гарне проведення часу;*
- *збільшення кількості винних туроператорів.*

Оскільки популярність винного туризму серед туристів зростає, винний туризм забезпечує конкурентну перевагу для винних дестинацій. Крім того, розвиток винного туризму може збільшити цінність і отримати значні переваги для місця призначення, особливо для місцевої економіки. Крім того, винні туристи зацікавлені не просто в дегустації вин, але також прагнуть отримати повний туристичний досвід.

Список використаних джерел

1. Global-Mintel-Wine-tourism URL: <file:///C:/Users/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D1%8F/Downloads/Global-Mintel-Wine-tourism-2017-03.pdf> (дата звернення 21.10.2023).
2. ResearchGate (PDF) Wine Tourism URL: https://www.researchgate.net/publication/357285241_Wine_Tourism (дата звернення 21.10.2023).
3. Allied Market Research URL: <https://www.alliedmarketresearch.com/enotourism-market-A13687> (дата звернення 28.10.2023).
4. Business Wire URL: <https://www.businesswire.com/news/home/20220630005621/en/Global-Enotourism-Market-Report-2022-Focus-on-Wine-Tasting-Wine-Festivals-Consumption-Wine-Tours-Vineyards---Forecasts-to-2026-2031> – ResearchAndMarkets.com (дата звернення 28.10.2023).
5. Winetourism URL: <https://www.winetourism.com/sustainable-wine-tourism/https://www.winetourism.com/sustainable-wine-tourism/> (дата звернення 28.10.2023).
6. Winetourism URL: <https://www.winetourism.com/wine-tourism-will-boom-in-coming-years-10-reasons-why> (дата звернення 28.10.2023).

ПРИСТАЙ С.,
1 курс, група Тм-11 факультету туризму ПНУ
ім. В. Стефаніка
Науковий керівник
ВИЧІВСЬКИЙ П., *канд. іст. наук, доц.*
(ПНУ ім. В. Стефаніка)

РОЛЬ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УПРАВЛІННІ ТУРИСТИЧНИМИ КОМПАНІЯМИ

Незважаючи на великий досвід, туристичні організації вимушені постійно підвищувати свою конкурентоспроможність шляхом впровадження нових технологій і використання новітніх методів управління. Тільки креативні та інноваційні постачальники зможуть вижити на ринку в цій професії та перемогти в конкуренції нового тисячоліття.

Сьогодні новітні технології все частіше використовуються в індустрії туризму, а саме, інтегровані комунікаційні технології, мультимедійні системи, інформаційні системи управління, смарт-карти і глобальні системи бронювання. На макроекономічному рівні інноваційні технології стали інструментом управління розвитком і вдосконаленням регіонального туристичного ринку, а також підвищують їх конкурентоспроможність на світовій арені. Деякі інновації витісняються іншими, тому що цикл їх вдосконалення постійно розвивається:

- збільшується швидкість обчислення;
- скорочуються витрати на апаратне та програмне забезпечення;
- підвищується надійність;
- покращується сумісність та взаємопов'язаність терміналів та додатків.

Як не парадоксально, потужніші та складніші технології стають все більш поширеними та простими, що дозволяє використовувати їх більшій кількості людей та організацій. Індустрія туризму також залежить від науково-технічного прогресу. Популярні сьогодні туристичні напрямки повинні використовувати інноваційні методи. З боку пропозиції зростає кількість вимогливих, обізнаних і проникливих споживачів, які вимагають більш гнучких, спеціалізованих, доступних та інтерактивних туристичних продуктів.

Якщо туристичній агенції не вдасться застосувати інноваційний підхід, це негативно вплине на її конкурентоспроможність. Інноваційні технології все більше залучаються до стратегічного управління та маркетингу в сучасних організаціях.

Мобільні додатки (app) є найпопулярнішими на ринку туристичних послуг. З їх допомогою можна отримати доступ до карт, путівників і перекладачів, що дає змогу подорожувати навіть зовсім невідомою країною.

Зараз більшість великих гравців на туристичному ринку, пропонують доповнення до звичного спектру послуг, основними з яких є мобільні додатки для систем бронювання. У даному контексті слід відзначити таку програму (додаток) як Booking.com, який має розроблені версії для пристроїв Apple, Android, Windows. Також, необхідно виділити наступні програми:

– Expedia.com – це найбільша в Америці система бронювання, яка дозволяє бронювати авіаквитки, круїзи, тури та екскурсії по всьому світу, орендувати автомобілів, за допомогою мобільного телефону чи персонального комп'ютера.

– HRS.com – відома німецька система бронювання, яка має велику базу даних готелів у Німеччині та інших країнах Західної Європи. Інноваційною особливістю HRS, що відрізняється від інших систем, є те, що багато готелів можна забронювати без наявності кредитної картки, з можливістю заселитися до 18.00 в день заїзду.

Таким чином, навіть із наведених прикладів видно, що йде активний пошук більш тісної взаємодії туристичних організацій із кінцевим споживачем, пошук форм та методів залучення нових клієнтів. Таким чином, інноваційні та комп'ютерні технології є основою для покращення діяльності турфірм.

Реалізація нових туристичних продуктів зумовлює появу нових технологій, які стосуються малих сегментів ринку. Все частіше нові, досвідчені та проникливі мандрівники шукають інформацію про туристичні продукти, які стають дедалі популярнішими, і вимагають нових механізмів взаємодії із постачальниками, щоб були враховані їхні конкретні вимоги та бажання.

Щоб задовольнити попит у туристичному секторі та вижити в довгостроковій перспективі, компаніям залишається лише один варіант: запровадити технологію, яка покращить їхню взаємодію з туристами та гарантує відвідувачам доступ до фактичної та точної інформації. Розбіжність між очікуваним і фактично отриманим продуктом, через неповну інформацію може призвести до невтішних результатів для споживачів і, зрештою, до відмови від послуг, що надаються туристичною компанією, що не може не позначитися на її роботі.

Отже, впровадження нових технологічних інновацій у туристичній індустрії приносить користь тим компаніям, які їх використовують, а також дозволяє їм залишатися стійкими, володіти конкурентною перевагою, і таким чином залучати нових клієнтів.

Список використаних джерел

1. Ведмідь Н.І., Сідлецька І.Ю. Проблеми інформатизації рекреаційної та туристичної діяльності в Україні: перспективи культурного та економічного розвитку. Трускавець, 2000. 275 с.
2. Єсіпова К. Автоматизація бізнес-процесів туристичних підприємств. *Вісник КНТЕУ*. 2011. № 6. С. 24–35.
3. Мельниченко С.В. Інформаційні технології у туристичній індустрії: підручник. К.: КНТЕУ, 2011. 280 с.

ПРИСТУПА О.,
3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КЛІМОВА А., *канд. пед. наук, доц.*
(ДТЕУ, м. Київ)

РОЛЬ КОМАНДНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ЕФЕКТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА

У сучасному менеджменті все частіше стає найбільш актуальною робота не просто колективу, а команди – ефективної, націленої на розвиток підприємства, в якому вона сформована, на досягнення цілей та реалізації місії. Тому сьогодні, в умовах жорсткої ринкової конкуренції і появи новітніх технологій, саме командна робота відіграє провідну роль у досягненні відчутних організаційних результатів, сприяє підтримці конкурентних переваг туристичного підприємства та їх ефективності.

Управління командою відноситься до дій, стратегій або методів, які об'єднують групу людей, щоб ефективно працювати в команді та досягати спільної мети. Є багато завдань, які вимагають кількох людей, тому команди є важливим будівельним блоком для продуктивності. Компанії покладаються на команди та ефективне управління командою для підтримки своєї діяльності [2].

Командна робота може принести багато переваг туристичному бізнесу, а саме:

– підвищити ефективність і продуктивність завдяки розподілу праці – велике розмаїття складних питань вирішується шляхом об'єднання знань і ресурсів, що вимагає великої різноманітності знань, навичок і досвіду. Під час безпосереднього виконання завдань члени

команди краще оцінюють наявні ресурси, враховують всі сильні та слабкі сторони;

– робота у команді сприяє ефективній комунікації між членами команди, що дозволяє ділитися досвідом, ідеями чи проблемами – це сприяє обміну інформацією та допомагає уникнути непорозумінь і невірних тлумачень;

– командна робота може підвищити задоволеність та лояльність клієнтів, пропонуючи їм послідовний, персоналізований та якісний сервіс;

– підвищити моральний дух і мотивацію до роботи, надаючи підтримку, заохочення та святкуючи успіхи один одного;

– зменшити стрес і вигорання у працівника шляхом спільного подолання труднощів, конфліктів та надання зворотного зв'язку.

Командний менеджмент налаштований на розвиток у рівній мірі як *hard skills* (професійні якості, які удосконалюються під час рішення професійних задач), так і *soft skills* (без яких не можлива ефективна ні формальна, ні неформальна взаємодія). Перелік *soft skills*, які сприяють зростанню конкурентоспроможності персоналу та туристичної організації в цілому наведемо в таблиці 1.

Таблиця 1

Soft skills персоналу, що формуються при використанні командного менеджменту

Soft skills	Прояв
Комунікативні навички	вміння слухати, переконання і аргументація, нетворкінг: побудова та підтримка бізнес-відносин, ведення переговорів, проведення презентацій, само презентація, публічний виступ, командна робота, спрямованість на результат тощо
Self-менеджмент	управління емоціями, управління стресом, управління власним розвитком, планування і цілепокладання, тайм менеджмент, рефлексія, ефективне налагодження та використання зворотного зв'язку
Навички ефективного мислення	системне мислення, креативне мислення, структурне мислення, логічне мислення, пошук і аналіз інформації, формування та прийняття рішень, проектне мислення, тактичне та стратегічне мислення (для керівників)
Управлінські навички	управління виконанням, планування, постановка завдань співробітникам, мотивування, контроль реалізації завдань, наставництво (розвиток співробітників) – менторинг, коучинг, ситуаційне керівництво і лідерство, ведення нарад з використанням інноваційних підходів, подача зворотного зв'язку, управління проектами, управління змінами, делегування повноважень

Джерело: [1]

Командний менеджмент дає змогу розвинути у персоналу широкий набір hard-skills та soft-skills. Цей комплекс компетентностей підвищує цінність, конкурентоспроможність працівників на сучасному ринку праці.

Отже, створення і розвиток команди створює можливості для професійного розвитку працівників, їх психологічної підтримки та забезпечує успішне функціонування туристичної організації і є важливою умовою ефективності діяльності всього колективу.

Список використаних джерел

1. Сазонова Т. О. Командний менеджмент в ефективній діяльності підприємства / Т. О. Сазонова, Є. М. Пасічник // *Економічний форум*. – 2021. – 1. – С. 147–153.

2. TruTrip. How you can build you travel management team. – Режим доступу: <https://trutrip.co/blog/build-your-travel-management-team-from-scratch>. (дата звернення 15.04.2024).

ПРИСТУПА О.,

3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ТКАЧЕНКО Т., *д-р екон. наук, проф.*

(ДТЕУ, м. Київ)

ЄВРОПЕЙСЬКА ПОДАТКОВА ПОЛІТИКА

Європейська податкова політика є складною системою, яка включає в себе різні види податків, такі як податок на прибуток, ПДВ, акцизи та інші, і керується як національними, так і європейськими законодавчими актами.

Однією з ключових цілей європейської податкової політики є створення сприятливих умов для підприємництва та економічного зростання в регіоні шляхом регулювання податкових ставок та спрощення податкових процедур.

Є кілька організацій, які займаються європейською податковою політикою:

1. Європейська комісія – це виконавчий орган Європейського Союзу, який має важливу роль у розробці та впровадженні податкових політик для країн-членів ЄС.

2. Організація для економічного співробітництва і розвитку (ОЕСР) – ця організація займається розробкою міжнародних стандартів у галузі оподаткування та надає рекомендації країнам-членам щодо покращення їх податкових систем.

3. Європейський парламент – це законодавчий орган Європейського Союзу, який також бере участь у формуванні європейської податкової політики.

4. Європейський банк реконструкції та розвитку (ЄБРР) – ця організація сприяє розвитку підприємництва та інфраструктури в країнах Європи, включаючи підтримку реформ у сфері оподаткування.

Вищезазначені організації спільно працюють над удосконаленням податкової системи в Європейському Союзі та сприяють співпраці між країнами для запобігання ухилення від сплати податків.

Європейська система оцінювання податкової політики має на меті виміряти, наскільки податкова система країни відповідає двом важливим аспектам податкової політики: конкурентоспроможності та нейтральності [1].

Конкурентоспроможний податковий кодекс – це кодекс, який утримує низькі граничні податкові ставки. У сучасному глобалізованому світі капітал є дуже мобільним. Бізнес може інвестувати в будь-яку кількість країн світу, щоб знайти найвищу норму прибутку. Це означає, що бізнес шукатиме країни з нижчими податковими ставками на інвестиції, щоб максимізувати свою норму прибутку після сплати податків. Якщо податкова ставка в країні є занадто високою, це стимулюватиме інвестиції в інші країни, що призведе до сповільнення економічного зростання. Крім того, високі граничні податкові ставки можуть перешкоджати внутрішнім інвестиціям і призводити до ухилення від сплати податків [2].

Окремо нейтральний податковий кодекс – це просто той, який прагне отримати найбільший дохід з найменшими економічними викривленнями. Це означає, що він не надає перевагу споживанню над заощадженням, як це роблять податки на інвестиції та багатство. Це також означає, що мало або взагалі немає цільових податкових пільг для конкретних видів діяльності, що здійснюються підприємствами або фізичними особами.

Щоб визначити, чи є податкова система країни нейтральною та конкурентоспроможною. Система показників європейської податкової політики аналізує 39 податкових змінних. Ці змінні вимірюють не лише рівень податкових ставок, а й структуру оподаткування: Система показників європейської податкової політики розглядає корпоративний прибутковий податок, податок на доходи фізичних осіб, податок на споживання, податок на майно та режим транс-

кордонного прибутку. Також дає вичерпний огляд того, як порівнюються податкові кодекси розвинених країн, пояснює, чому певні податкові кодекси виділяються як хороші чи погані моделі реформ, і дає важливе уявлення про те, як думати про податкову політику [3].

Чим складнішим стає податкове законодавство, тим менш нейтральним воно є. Якщо теоретично до всіх компаній і фізичних осіб застосовуються однакові податки, але правила дозволяють деяким компаніям і фізичним особам змінювати свою поведінку, щоб отримати податкові переваги, це підриває нейтральність податкової системи.

Конкурентоспроможна і нейтральна податкова система сприяє сталому економічному зростанню та інвестиціям і водночас дає змогу отримувати достатній дохід для вирішення пріоритетних завдань держави. На економічні показники країни впливає безліч факторів, крім податків. Проте податки відіграють важливу роль у здоров'ї економіки країни.

Проте, існують проблеми в гармонізації податкових систем між країнами Європейського Союзу, що може призводити до конкуренції у зниженні податкових ставок для привертання іноземних інвестицій.

Розвиток цифрової економіки також став викликом для європейської податкової політики, оскільки потребує нових підходів до оподаткування мультинаціональних корпорацій та інтернет-платформ.

Загалом, Європейська податкова політика є складною та постійно змінюється для відповіді на виклики сучасної економіки та суспільства, зберігаючи баланс між економічною конкурентоспроможністю та соціальною справедливістю.

Список використаних джерел

1. The European Union Explained. «Taxation». URL: https://taxation-customs.ec.europa.eu/system/files/2016-09/taxation_internal_market_en.pdf (дата звернення: 14.04.2024).

2. TaxFoundation/Europe. URL: <https://taxfoundation.org/research/all/eu/2023-european-tax-policy-scorecard> (дата звернення: 14.04.2024).

3. TaxFoundation/Europe. «European Tax Policy Scorecard». URL: <https://taxfoundation.org/eu/research/european-tax-policy-scorecard> (дата звернення: 15.04.2024).

4. Sean Bray, Daniel Bunn, and Joost Haddinga, «The Role of Pro-Growth Tax Policy and Private Investment in the European Union's Green Transition,» Tax Foundation, May 4, 2023. URL: <https://taxfoundation.org/research/all/global/eu-green-transition-tax-policy> (дата звернення: 15.04.2024).

ПРЯДКА В.,
1 курс, 8 група, ФТМ ДТЕУ
ЗАХОЖИЙ Р.,
3 курс, 13 група, ФТМ ДТЕУ
Науковий керівник
ГАЙДАЙ С., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

МАРКЕТИНГОВІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ ТУРИСТІВ ДО УКРАЇНИ

Стратегія розвитку міста – важлива частина побудови якісного оточення для городян. А ще вона необхідна для залучення інвестицій в інфраструктуру та місцевий бізнес. Тож зазвичай подібні стратегії мають і маркетингову складову, яка повинна створити рекламу окремого міста для надходження нових коштів від бізнесу, а також підвищити рейтинг серед туристів та місцевих жителів. Загалом усі українські міста мають стратегії розвитку, однак спеціалізовані плани розроблено лише в Одесі, Полтаві, Коломиї, Мелітополі, Бердянську та декількох інших.

Узагальнюючою основою використання маркетингу в туристичній галузі є теорія зростання ролі державного регулювання в сучасному ринковому суспільстві. Оскільки це регулювання має відповідати принципам функціонування ринкового суспільства, державна політика в туризмі має об'єктивно розширювати застосування маркетингових методів управління. Необхідність застосування маркетингових функцій органами управління туризмом викликана важливою роллю туризму у вирішенні соціальних і економічних проблем держави. У багатьох країнах світу саме за рахунок туризму виникають нові робочі місця, підтримується високий рівень життя населення, створюються передумови для поліпшення платіжного балансу країни. Необхідність розвитку сфери туризму сприяє підвищенню рівня освіти, удосконаленню системи медичного обслуговування населення, впровадженню нових засобів поширення інформації тощо. Туризм впливає на збереження й розвиток культурного потенціалу, веде до гармонізації відносин між різними країнами, змушує уряди, громадські організації й комерційні структури брати активну участь у справі збереження й оздоровлення навколишнього середовища. Україна посідає одне з провідних місць в Європі щодо забезпеченості курортними та рекреаційними ресурсами. Серед них найбільш цінними є унікальні кліматичні зони морського узбережжя та Карпат, а також мінеральні води та лікувальні грязі практично всіх відомих

бальнеологічних типів. Згідно з даними, курортні та рекреаційні території в Україні становлять близько 9,1 млн га (15%) території. Оцінка потенціалу курортних та природних лікувальних ресурсів дає підстави вважати, що Україна має всі перспективи для розвитку туристичної галузі. Це могутній потенціал розвитку міжнародного і вітчизняного оздоровлення й туризму, які є прибутковими галузями економіки багатьох країн. Наявний потенціал дозволяє ставити завдання щодо ефективного відтворення трудових ресурсів і генотону нації шляхом оздоровлення, забезпечення повноцінного відпочинку громадян, шляхом перетворення курортної галузі на вагоме джерело створення нових робочих місць та наповнення державного і місцевих бюджетів. Ресурсна база України має унікальний туристичний потенціал, спроможний забезпечити подальший розвиток національного туристичного продукту і вихід його на міжнародні ринки. Найважливішим завданням на цьому шляху є 30 забезпечення формування у сфері туризму маркетингової ідеології, спрямованої на раціональне і ефективне використання природних, історико-культурних та соціально-побутових ресурсів для розвитку в'їзного і внутрішнього туризму. Крім того, необхідність розвитку цієї галузі в Україні, у тому числі в'їзного та внутрішнього туризму, зумовлена об'єктивною потребою збереження навколишнього середовища, природних ресурсів, культурної спадщини, людського потенціалу та його духовності, розв'язання проблем зайнятості та безробіття, що є сьогодні актуальним для малих міст України.

Формування сфери туризму в усіх розвинутих країнах регулюється державними органами і громадськими організаціями, на які покладена функція розробки туристичної політики держави та вироблення механізмів її реалізації. Суть туристичної політики полягає у діяльності держави щодо розвитку туристичної індустрії і суб'єктів туристичного ринку, вдосконалення форм туристичного обслуговування громадян і зміцнення на їх основі власного політичного, економічного і соціального потенціалу; вона є одним з видів соціально-економічної політики держави.

Список використаних джерел

1. Україна майбутнього: як розкрити потенціал міст. URL: <https://mind.ua/publications/20232500-ukrayina-majbutnogo-yak-rozkriti-potencial-mist>.
2. Маркетингові стратегії на ринку туристичних послуг. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/967/1/Parfan%20V.V.,%20MUNzmi-51.pdf>.

СТЕЦЮК М.,
3 курс, 17 група, ФБТ ДТЕУ
Науковий керівник
ЗАБАЛДІНА Ю., канд. екон. наук, доц.
(ДТЕУ, м. Київ)

СВІТОВИЙ РИНОК ГІРСЬКОЛИЖНОГО ТУРИЗМУ

Актуальність теми обумовлена тим, що ця галузь залишається суттєвою частиною світової економіки, приносячи великі доходи та створюючи робочі місця в численних регіонах. При цьому вона стикається з викликами, пов'язаними із змінами клімату, сталістю, технологічними інноваціями та соціокультурними аспектами, які вимагають подальшого дослідження для забезпечення її стійкого та ефективного розвитку.

Маючи понад 6000 гірськолижних курортів у всьому світі, вибір правильного для зимового відпочинку може здатися дещо приголомшливим. Щоб звузити список, консультант Forbes проаналізував якість, вартість і доступність понад 6000 автономних і пов'язаних між собою гірськолижних курортів, щоб створити короткий список найкращих місць для катання на лижах і сноубордах у світі. Це дослідження показало що:

1. Les Trois Vallées, Савойя, Франція, є найбажанішим місцем для зимових видів спорту у світі;
2. Les Portes du Soleil, Верхня Савойя/Вале, Франція/Швейцарія;
3. Les Quatre Vallées, Швейцарія;
4. Лижний Арльберг, Австрія;
5. Церматт, Швейцарія;
6. Сільвретта Арена Самнаун/Ішгль, Австрія;
7. Skicircus Saalbach Hinterglemm Fieberbrunn, Австрія;
8. SkiWelt, Австрія;
9. Вейл, США;
10. Валь д'Ізер, Франція [1].

У світі існують численні компанії, які володіють та управляють гірськолижними курортами в різних країнах. До найвідоміших і впливових груп в цій сфері належать Vail Resorts наразі володіє 40 курортами по всьому світі. Вона володіє кількома найвідомішими курортами в Сполучених Штатах, такими як Vail, Breckenridge та Park City та ін. Boyne Resorts – вони мають декілька гірськолижних курортів в Сполучених Штатах, такі як Big Sky в Монтані та Sunday River в Мені та ін.

Іншим важливим гравцем на гірськолижному ринку є компанія *Alterra Mountain Company*, якій належать курорти, такі як *Squaw Valley*, *Steamboat* і *Mammoth Mountain* та ін.

У Європі важливою є компанія, *Compagnie des Alpes* яка в своєму складі має менше курортів ніж попередні компанії, але ці курорти більші, це означає, що їхні курорти отримали майже 15 мільйонів відвідувань лижників у 2021/22.

Звіт показує, що хоча невеликі курорти складають 87% усіх курортів, вони становлять лише 26% світової відвідуваності [2].

До найбільших гравців також належать *TUI Group* і *Club Med*, які пропонують гірськолижні курорти в Альпах і Піренеях.

Також у Європі діють такі компанії як *Swiss Alps Resorts* та *France Montagnes*, які забезпечують управління та маркетинг для численних гірськолижних курортів у Швейцарії та Франції відповідно. *Meribel Alpina* – вона управляє курортами в Франції, зокрема в Мерібель.

Розглядаючи дані за зимовий сезон 2021/22 можна зробити висновок, що після двох важких років через пандемію лижний світ відновлюється. У всьому світі рівень відвідуваності підскочив до 370 мільйонів відвідувань лижників із 201 мільйона минулої зими, що постраждала від Covid.

З точки зору основних гірськолижних напрямків і відвідувань лижниками, очевидно, що Альпи є найбільшими гірськолижними напрямками у світі, охоплюючи 43% відвідувань лижників. Другим найбільшим напрямком є Америка (переважно Північна Америка), на яку припадає 21% відвідувань лижників у всьому світі. Так само на Східну Європу та Центральну Азію припадає 10%, на Азію та Тихоокеанський регіон – 15%, а на Західну Європу (Північні, південні та західноєвропейські неальпійські країни) – 10% від загальної кількості лижників. Азіатсько-Тихоокеанський регіон мав таку саму частку ринку, що й Америка. Проте безперервний занепад індустрії в Японії все ще не був замінений зростанням лижних ринків у Південній Кореї та Китаї. У довгостроковій перспективі такі країни, як Індія та Пакистан, можуть приєднатися до них і сприяти збільшенню ваги Азії в міжнародному поширенні відвідувань лижників [3].

Також слід зазначити и, що в останні роки Франція та США помінялися місцями на вершині світового рейтингу, але рекордний сезон в Америці та остаточні Covid-обмеження у Франції закріпили місце США на вершині чарту.

Хотілось би також відзначити кілька трендів для гірськолижних курортів, які є результатом переоцінки способу життя, перезавантаження подорожей і зміни клімату.

1) Велике оновлення життя. За даними Euromonitor International, пандемія спонукала споживачів зробити The Great Life Refresh, що призвело до кардинальних особистих змін і колективного перезавантаження цінностей, стилю життя та цілей. Багато людей, які звільнилися з роботи чи вийшли на пенсію, купують собі друге житло в гірських районах.

2) Зміна місця перебування. Зараз існує тенденція до адаптації до зміни плану у випадку скасування, обмежень чи перебоїв у подорожах.

3) Інвестиційні інтереси. Зменшення попиту після пандемії та збільшення накладних витрат призводить до зростання вартості відпочинку на курортах і підвищення цін на авіа- та наземний транспорт. Але цілеспрямовані лижники або заплатять більше, щоб отримати свою поїздку, або знайдуть інші способи скоротити витрати.

4) Момент для людей похилого віку. Euromonitor констатує: «Глобальне населення у віці 60+ зросте на 65% з 2021 по 2040 рік, досягнувши понад два мільярди людей. Ця відносно заможна когорта набуває все більше досвіду та впевненості, користуючись онлайн-сервісами, і обирає більше технологічних рішень, які допомагають у повсякденному житті» [6].

5) Tick tech. Технології з'являються в кожній сфері, особливо для лижників. Тим часом високі технології щозими стають дедалі вищими, з'являються все більш досконалі гаджети для планування маршрутів, спілкування, зйомки, збереження тепла та безпеки одним натисканням кнопки (або голосовим управлінням).

Компанія Vail Resorts оголосила про запуск нового додатку My Epic App цієї осені, напередодні сезону 2023/2024. Додаток міститиме мобільний абонемент та мобільний квиток на підйомник, а також безліч інших технологічних функцій.

На підтримку зобов'язань компанії щодо сталого розвитку "Commitment to Zero", ця зміна з часом також зменшить кількість відходів, що утворюються від пластикових карток та RFID-чипів.

Тим часом, британська технологічна компанія Carv – один з продуктів, який заробляє на тренді цифрової спритності на гірських спусках. Цифровий лижний тренер Carv, вмонтований у лижні черевика, аналізує техніку і дає поради в прямому ефірі через навушники Bluetooth або AirPods. Він призначений для тренування всіх, від початківців до досвідчених лижників.

6) Не лише «гірськолижні» курорти. Більшість гірськолижних курортів намагаються перестати сприйматися лише як «гірськолижні» курорти. Заповнення влітку – і навіть між сезонами – за рахунок збільшення атракцій, таких як гірські велосипеди, піші прогулянки, каякінг і тролєї, було метою перетворення курортів на цілорічні напрямки.

7) Прагнення до нульових викидів.

Серед гірськолижних курортів попереду всіх – Вольф-Крік у Колорадо, який на 100 відсотків працює на сонячній енергії. Програма Epic Promise від Vail Resorts включає в себе мету досягти нульових чистих викидів до 2030 року.

Palisades Tahoe отримав нагороду за досягнення у сфері захисту клімату від Національної асоціації гірськолижних курортів у 2020 році. Ця нагорода присуджується гірськолижним зонам, які підтримують кліматичну політику та інноваційні рішення, що сприяють переходу до економіки чистої енергії.

8) Більш екологічне спорядження. Виробники лижного одягу та лижного спорядження все частіше наголошують на більш екологічних аспектах своїх лінійок – насправді, екологічність є найбільшим трендом у виробництві одягу для лиж та сноубордів цього року і в майбутньому.

9) Винагороди за роботу. В умовах нестачі кадрів, що впливає на гірськолижні регіони по всьому світу, курортам доводиться бути креативними, щоб залучати та утримувати робочу силу.

Отже, можна зробити висновок що гірськолижний туризм в майбутньому набере ще більшої популярності, адже населення хоче відпочити від свого буденного, нудного, мало активного життя саме в таких місцях. Надалі, буде відкрита більша кількість гірськолижних курортів із приголомшливими краєвидами, які надаватимуть незабутні емоції людям.

Список використаних джерел

1. World Ski Index: Ranking The World's Best Ski Resorts. URL: <https://www.forbes.com/uk/advisor/travel-insurance/worlds-best-ski-resorts>.

2. 5 Takeaways from the 2023 International Report on Snow & Mountain Tourism. URL: <https://www.skipedia.co.uk/2023/04/5-takeaways-from-the-2023-international-report-on-snow-mountain-tourism>.

3. Global Ski Tourism Industry. URL: <https://nma.gov.np/pages/articles?id=23>.

4. 2021 International Report on Snow & Mountain Tourism. URL: <https://www.vanat.ch/RM-world-report-2021.pdf>.
5. Ski Industry. URL: <https://www.coursesidekick.com/marketing/417146>.
6. 10 TRENDS FOR SKI HOLIDAYS AND SKI RESORTS. URL: <https://www.stylealtitude.com/major-trends-skiing-resorts.html>.
7. The World's Skiing Hotspots. URL: <https://www.statista.com/chart/16330/average-number-of-skier-visits-per-season>.
8. WHO OWNS WHICH MOUNTAIN RESORTS. URL: https://www.nsa.org/NSAA/Media/Who_Owns_Which_Mountain_Resorts.aspx.
9. World's most searched ski destinations (resort statistics). URL: <https://www.ridestore.com/mag/most-popular-ski-resorts-in-the-world>.

ЯРМОЛЕНКО М.,

1 курс, 1 група, ФТМ ДТЕУ

ЗАХОЖИЙ Р.,

3 курс, 13 група, ФТМ ДТЕУ

Науковий керівник

ДЕМБІЦЬКА О., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Туристична діяльність в нашій країні занепадає через війну, фінансову кризу, а також через недостатнє фінансування для просування. Хоча війна і зупиняє іноземців подорожувати нашою країною, багато відомих акторів, співаків та громадських діячів приїжджають аби показати всьому світу, що Україна вистоїть усі труднощі. І ми повинні бути їм вдячні, адже після їх поїздок багато звичайних людей з інших країн готові сюди приїхати.

Туризм є однією з найбільш перспективних та прибуткових сфер світової економіки. Через швидкі темпи зростання його вважають економічним феноменом. За даними Всесвітньої туристичної організації, на туризм припадає 10 % світового валового продукту. Його частка в світовому експорті становить 7 %, а в експорті послуг досягає 30 %. Туризм забезпечує 7 % загального обсягу інвестицій та майже 5 % усіх податкових надходжень. Кожне 11-е робоче місце у світі прямо або частково залежить від туризму. Діяльність у туризмі впливає на розвиток країни, сприяє створенню нових робочих місць, є

джерелом валютних надходжень до бюджету та розширення міжнародних контрактів. Розвиток туризму в Україні суттєво впливає на такі сектори економіки, як транспорт, торгівля, зв'язок, будівництво, сільське господарство, виробництво товарів народного споживання, і є одним із найбільш перспективних напрямків структурної перебудови економіки. Брак інформації про Україну – одна з основних причин низьких темпів розвитку туризму. Покращити ситуацію може участь фахівців і представників турагентств у відомих світових туристичних виставках. Так, можна з упевненістю стверджувати, що в галузі туризму проблемним сьогодні є неефективне та нераціональне використання відповідних ресурсів, сьогоднішній рівень розвитку туристичної індустрії не відповідає наявному потенціалу. Також можна віднести відсутність розвиненої інфраструктури, низька якість обслуговування, відсутність якісної реклами та глибинної інформації про готелі, санаторіях, турах по країні та послуги, які надаються не на світовому рівні, значний податковий тягар і т.п.[1, с.69].

Миколаївська область має невикористані туристичні ресурси, тому є однією з перспективних для розвитку туризму в Україні. Можливості та потенціал формують морське побережжя, чисте навколишнє середовище, багато культурна та історична спадщина. У регіоні налічується 205 санаторно-курортних та оздоровчих закладів, серед яких є санаторії і пансіонати відпочинку. В містах області функціонують понад 50 готельних установ. Причин, які перешкоджають розвитку туризму в Миколаївській області, накопичилось багато. Головними з них є несприятлива державна політика, нерозвиненість туристичної інфраструктури та низький рівень матеріальної бази[2].

Для забезпечення ефективності туристичної галузі необхідно вжити низку заходів, а саме: розробка та впровадження фінансово-економічних механізмів та залучення інвестицій, розвиток інфраструктури, особливо транспортної [3].

Для розвитку туристичної сфери в Україні існують усі передумови. Так, маючи вигідне геополітичне розташування, Україна володіє значним рекреаційним потенціалом: сприятливими кліматичними умовами, різноманітним рельєфом, мережею транспортних сполучень та звісно ж вище згаданою культурною спадщиною. Крім цього, в Україні дедалі частіше розробляються нові маршрути, розвивається готельна інфраструктура, підвищується рівень обслуговування туристів і зростає відвідуваність туристичних об'єктів. У сукупності ці передумови й сприяють динамічному розвитку туристичного бізнесу в Україні [4, с.72].

На мою думку, туризм в Україні розвивати ще більше можливо і потрібно. Стратегічною метою розвитку туристичної галузі в нашій країні можна визначити створення конкурентноспроможного на світовому ринку туристичного продукту, здатного максимально задовольнити туристичні потреби. Незважаючи на війну в нашій країні, ми повинні розповідати про нашу неньку, як про ту державу, в якій попри усі обставини раді вітати туристів.

Список використаних джерел

1. Жукович І.А. Інновації в туризмі: основні теоретичні та практичні аспекти. *Наукова електронна бібліотека періодичних видань НАН України*. 2017. № 2. С. 69–70.
2. Мазур І.В., Дьоміна В.М. Перспективи розвитку туризму в Миколаївській області. *Матеріали конференції «Актуальні досягнення європейської науки – 2013»*. 2013.
3. Свистуха Д. Як розвивається туристична галузь на Миколаївщині. *Суспільне Миколаїв*. 2021.
4. Ангелко І.В. Сучасний стан та перспективи розвитку туристичної галузі в Україні. *Український соціум*. № 2. 2014. С. 72.

КРЕАТИВНІ ІНДУСТРІЇ: ДРАЙВЕР ЕКОНОМІЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНИ

ВЕРЕЩАКА К.,

РЕНСЬКА А.,

КРИШЕВИЧ А.,

1 курс, 3з група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

БЛИК В., *канд. екон. наук, доц. (ДТЕУ, м. Київ)*

МАСОВА КУЛЬТУРА В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Масова культура – це сукупність ідей, переконань, стилів життя, розваг, медійних продуктів і технологій, які широко поширюються в суспільстві та споживаються великими масами людей. Вона включає в себе різноманітні аспекти культури, такі як кіно, музика, телебачення, література, масові ігри, реклама, інтернет-контент та інші форми масових креативних та медійних продуктів. До її основних ознак відносять велику доступність для широкої аудиторії, стандартизацію, масове виробництво та розповсюдження, спрощення змісту для максимального зрозуміння та прийняття, а також вплив комерційних інтересів на її формування [1].

Масова культура, в сучасному розумінні, почала формуватися в наслідок ряду історичних процесів і подій. Ці процеси спільно створили умови для формування масової культури, яка зараз впливає на спосіб життя, цінності та ідентичність людей у багатьох країнах світу.

- Промислова революція. Перехід від феодального суспільства до індустріального, призвів до змін у способах виробництва, розподілу праці та стилю життя. Механізація виробництва, розвиток транспорту та комунікацій дозволили створювати товари швидше та ефективніше, що сприяло появі масового споживання.

- Індустріальна революція в медіа. Винахід друкарського верстата, поширення газет, журналів, а потім радіо і кіно, дозволили широкій аудиторії отримувати інформацію та розваги у масовому масштабі. Це створило базу для розвитку масової культури, яка впливає на маси людей через однаковий контент, доступний для споживання.

- Комерціалізація і реклама. З поширенням масових засобів масової інформації, комерційні компанії почали використовувати ці канали для реклами своїх товарів та послуг. Реклама впливає на формування смаків, поглядів і поведінки споживачів.

- Глобалізація та інформатизація. Процеси глобалізації, прискорили розповсюдження масової культури. Культурний контент легко перетинає кордони завдяки сучасним інформаційно-комунікаційним технологіям, що дозволяє споживати ідеї та продукти з усього світу [1].

Масова культура грає ключову роль у сучасному інформаційному суспільстві з різних поглядів:

- Формування ідентичності та спільних цінностей. Шляхом спільного споживання медійних продуктів, таких як фільми, музика, книги та ін., люди відчують себе частиною більшого спільного культурного середовища.

- Масова культура формує спільне сприйняття світу і впливає на уявлення людей про історію, суспільство, міжнародні відносини та інші аспекти культури та суспільства.

- Масова культура має значний економічний вплив, охоплюючи багато галузей, зокрема кіноіндустрію, музичну промисловість, видавництво, рекламу та ін. є джерелом прибутку для багатьох компаній та створює робочі місця для сотні тисяч людей.

- Масова культура може впливати на соціальні норми, стереотипи та уявлення про різні соціальні групи, сприяти усвідомленню та розумінню різноманітності, але також може утверджувати або посилювати нерівність та дискримінацію.

- Масова культура впливає на політичні процеси та громадську думку так як може використовуватися як інструмент політичної пропаганди або навіть як засіб для мобілізації громадянського суспільства [2].

На сьогоднішній день масова культура продовжує відігравати важливу роль у сучасному інформаційному суспільстві. Для неї характерні:

- Тотальні цифрові технології. З поширенням інтернету та цифрових медіа масова культура стала ще доступнішою. Соціальні мережі, стрімінгові платформи, відеохостинги і онлайн-ігри стали ключовими чинниками формування сучасної масової культури.

- Швидкість змін. Тренди в музиці, моді, кіно та інших медійних галузях змінюються швидко, і це відбивається на споживчому попиті та культурних уподобаннях.

- Сучасна масова культура пропонує широкий спектр контенту в різних форматах: від блокбастерів кіно на великому екрані до коротких відеороликів на платформах соціальних мереж.

- Медіа та соціальні мережі стали основними платформами для споживання та обговорення масової культури. Вони впливають на

формування та поширення трендів, а також на взаємодію між споживачами та виробниками контенту [2].

Отже, масова культура є динамічною, різноманітною та впливовою силою у сучасному світі і, не дивлячись на свої певні негативні риси, продовжує активно розвиватись, еволюціонувати та адаптуватися до нових технологій та соціально-економічних і політичних викликів.

Список використаних джерел

1. Аблеєв С.Р., Кузьмінська С.І. Масова культура сучасного суспільства: теоретичний аналіз та практичні висновки. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://aipe.roerich.com/mas_kult.htm.
2. Storey J. (2018). Cultural Theory and Popular Culture: An Introduction. London; New York: Routledge.

ДІДЕНКО В.,

1 курс, 16 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЗОРИЗ О., асистент (ДТЕУ, м. Київ)

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА УКРАЇНИ: ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЛЬ У РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

Культурна спадщина є не тільки матеріальною, але й духовною основою розвитку багатьох видів туризму, а симбіоз культури та туризму виступає неабияким рушієм економічного розвитку. У світі спостерігається зростання взаємозалежності культури та туризму, що проявляється у ширших можливостях підтримки сфери культури через туризм та збагачення і розвиток туризму за рахунок культурних надбань.

Однією із головних цілей повоєнного періоду в Україні є відновлення туризму, який зазнав чималих втрат, в тому числі й щодо об'єктів культурної спадщини. За даними Міністерства культури та інформаційної політики, за період з 24 лютого 2022 року по 25 грудня 2023 року було зруйновано або пошкоджено 872 об'єкти культурної спадщини, з яких 120 – пам'ятки національного значення, 682 – місцевого та 70 – щойно виявлених [1]. За загальними оцінками,

пам'ятки культурної спадщини пошкоджені або зруйновані у 17 областях України (рис. 1). Крім того, слід враховувати і ті десятки тисяч об'єктів, які були занедбані або знищені ще починаючи з радянських часів: чисельні церкви, палаци, замки, пам'ятники, що з кожним роком зазнають все більших руйнацій.

Наразі на обліку держави перебуває понад 150 тис. пам'яток, 72% з яких, за оцінками науковців, характеризуються незадовільним або критично-аварійним станом. Очевидно, що переважна частина з них лише потенційно може бути використана як об'єкти показу [2, с. 221].

Історичні пам'ятки, музеї, перлини архітектури та інші об'єкти культурної спадщини часто виступають основою інтересу туристів до здійснення подорожей та базою створення комплексного туристичного продукту, тому відновлення цих об'єктів є подальшою можливістю для України продемонструвати красу, автентичність країни та привабити іноземних туристів. Майже в кожній громаді є унікальні пам'ятки, які могли б служити магнітом для туристів та приносити кошти до місцевих бюджетів, що мало б позитивний вплив на розвиток громад – забезпечення належного рівня життя населення, сприяння розвитку інфраструктури, створення передумов для підвищення інвестиційної привабливості регіонів тощо.

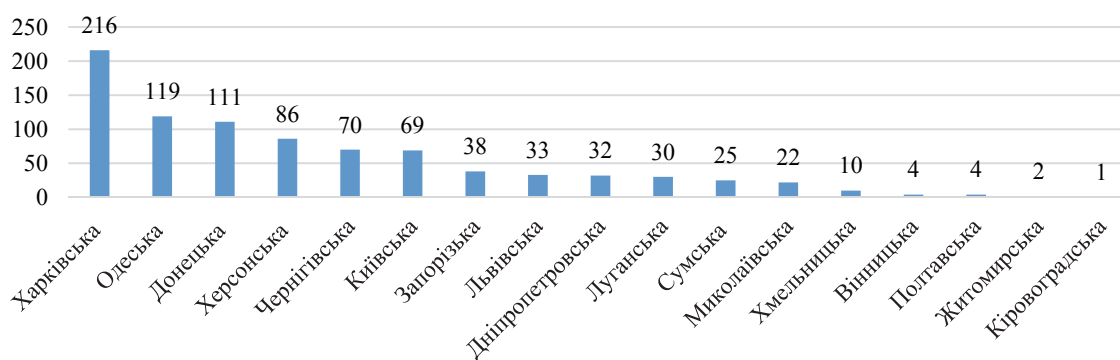


Рис. 1. Кількість пошкоджених або зруйнованих пам'яток культурної спадщини України по областях

Джерело: сформовано авторами на основі [1]

Викликом залишається створення механізмів, за якими б відбувалось поступове відновлення об'єктів культурної спадщини. В Україні створена відповідна законодавчо-нормативна база

щодо охорони культурної спадщини, і, зокрема, у Законі України «Про затвердження Загальнодержавної програми розвитку малих міст», охорону культурного надбання та належний розвиток туризму в невеликих визначено пріоритетним напрямом [3]. Але реалізація програм захисту в регіонах, на жаль, відбувається не на належному рівні або відсутня взагалі.

Серед важливих аспектів відновлення та захисту об'єктів культурної спадщини України пропонуємо розглядати наступні:

1. Чітко сформована система обліку зруйнованих та пошкоджених об'єктів та забезпечення відповідного моніторингу для розуміння масштабів проблеми та майбутніх робіт.

2. Вивчення та запозичення світових практик успішного відновлення та збереження пам'яток. Наприклад, досвід Польщі після Другої світової війни, Хорватії після Війни за незалежність тощо.

3. Одним із ключових аспектів у збереженні культурної спадщини країни також виступатиме наслідування настановам та практикам ЮНЕСКО. Виконання міжнародних конвенцій, рекомендацій, декларацій і програм сприятиме активній взаємодії та співпраці між державами на міжнародному рівні. Співпраця з організацією спрямовуватиметься на підвищення національного потенціалу для збереження, захисту, раціонального використання та просування культурної спадщини як на професійному та інституційному рівнях, так і в межах громад. В рамках даної співпраці важливим моментом буде вдосконалення нормативно-правового забезпечення України в галузі захисту об'єктів, які знаходяться під охороною Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

4. Застосування сучасних технологій, зокрема віртуальної та доповненої реальності, 3D-друку тощо.

5. Створення окремого фонду для фінансування заходів з охорони та збереження об'єктів культурної спадщини.

6. Розвиток державно-приватного партнерства у сфері охорони об'єктів культурної спадщини та національних пам'яток, а також сприяння зміцненню співпраці з міжнародними організаціями, фондами та іншими зацікавленими установами.

Слід відмітити, що наразі відбуваються різноманітні заходи щодо обговорення проблеми відновлення культурної спадщини України, а також напрацювання програм дій, планів щодо проведення майбутніх реставрацій. Зокрема, у грудні 2023 року у Києві відбувся Форум «Реставрація та відновлення культурної спадщини України

після Великої Війни», за результатами якого було започатковано створення концепції стратегії збереження пам'яток, історико-культурних об'єктів і територій. Крім того, на полях форуму визначено, що міністерство культури та інформаційної політики працює над програмами підготовки українських фахівців щодо роботи із культурною спадщиною за допомоги майстрів з Італії, Франції та Іспанії [4], а також розпочато прийом проектів робіт з реставрації, консервації, ремонту пам'яток культурної спадщини.

Отже, туризм в Україні – це клондайк, що може забезпечувати робочі місця, наповнювати бюджет та відкривати світу Україну, її культуру та традиції, формуючи цим імідж нашої держави. Багата культурна спадщина України є невід'ємною частиною світового культурного надбання, а її ефективне збереження та використання є невід'ємною частиною гармонійного розвитку самої галузі. Перебуваючи перед обличчям постійних викликів воєнного часу, Україна вже на даному етапі має формувати стратегію відновлення об'єктів культурної спадщини, враховуючи найкращий закордонний досвід, та консолідацію зусиль із партнерами.

Список використаних джерел

1. Через російську агресію в Україні постраждали 872 пам'ятки культурної спадщини. Міністерство культури та інформаційної політики : веб-сайт. URL: <https://mcip.gov.ua/news/cherez-rosijsku-agresiyu-v-ukrayini-postrazhdaly-872-pamyatky-kulturnoyi-spadshhyny/> (дата звернення: 20.04.2024).

2. Паньків Н.Є., Гаврилишин О.М. Вплив культурної спадщини на розвиток туризму в Україні. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2021. № 6. С. 212–224.

3. Про затвердження Загальнодержавної програми розвитку малих міст: закон України від 4.03.2004 р. № 1580-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2004. № 24. С. 986, ст. 332.

4. Реставрація та відновлення культурної спадщини після Великої Війни. Мітец: веб-сайт. URL: <https://mitec.ua/restavracziya-ta-vidnovlennya-kulturnoyi-spadshhyny-ukrayiny-pislya-velykoyi-vijny/> (дата звернення: 20.04.2024).

КАКАРАЗА А.,
1 курс, 4 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ЖУЧЕНКО В., *канд. екон. наук, доц. (ДТЕУ, м. Київ)*

РОЛЬ ДЕРЖАВИ В ПІДТРИМЦІ КРЕАТИВНИХ ІНДУСТРІЙ ЯК КАТАЛІЗАТОРА ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ

У звичному розумінні економіки зазвичай ми уявляємо собі цифри, прогнози Нацбанку та коливання на фондовому ринку. Однак протягом останніх десятиліть увага все більше приділяється не нафті, сталі чи іншим традиційним сферам, а креативній економіці. Як зазначав Джон Хокінс у 2001 році, «креативна економіка» охоплює різноманітні сфери економічної діяльності, що базуються на знаннях, творчості, інтелекті, технологіях та інноваціях, з високим потенціалом прибутковості та створенням робочих місць. До креативної економіки відноситься: дизайн, кіно, архітектура, ІТ, наукові дослідження, освіта, мода та туризм. Іншими словами, будь-яка галузь, де важливе проявлення творчості та нестандартного підходу, що може збільшити цінність продукту, вже входить у склад креативної економіки. Ця галузь впливає на соціальне та культурне життя, а також на показники сталого розвитку країн. За оцінками Організації Об'єднаних Націй, індустрії креативної економіки генерують річний дохід у розмірі \$2,25 трлн, а понад 50 мільйонів людей працюють у цій галузі.

«Чим складніша структура економіки, чим вона більш диверсифікована, чим більша в ній складова, що залежить не від природних ресурсів, а від творчості й інтелекту – тим успішніша країна та заможніші люди. Тому креативна економіка – це важливий інгредієнт, але не заміник традиційних галузей. Креативна економіка може не тільки генерувати доходи сама по собі, а й виступає каталізатором розвитку традиційних індустрій економіки. Вона тісно переплітається з сучасним виробництвом і послугами та робить їх більш конкурентними», – зазначає Віктор Галасюк, президент Української асоціації Римського клубу, президент Центру розвитку креативної економіки, член наглядової ради Київського міжнародного економічного форуму (КМЕФ).

Креативна економіка взаємодоповнює загальну світову економіку, оскільки створення продуктів у цьому контексті неможливе без людського творчого потенціалу та ідей. Це дає їй імунітет до загрози втрати робочих місць в контексті майбутньої масштабної автоматизації та роботизації.

Експерти вважають, що Україна має всі передумови стати світовим центром у сфері креативних індустрій. Це відбувається завдяки потужному та різноманітному ресурсу, великому числу креативних особистостей та інноваційному підходу до розвитку. Головною умовою для цього є інвестиції у розвиток людського капіталу, зокрема, підтримка освіти, курсів та тренінгів, що сприяють розвитку креативних навичок та підвищенню професійного рівня. Такий підхід сприятиме залученню нових талантів та стимулюватиме інноваційний розвиток країни у цій сфері.

Однією з проблем є нерозумний розподіл між культурною та економічною сферами, а також багаторівнева структура власності на об'єкти культури. Недосконале законодавство у сфері захисту авторських прав і відсутність ринку авторської та патентної продукції є ще однією суттєвою перешкодою. Розповсюдження піратської продукції також заважає розвитку вітчизняних культурно-креативних індустрій. Не вистачає кваліфікованих менеджерів культури, які б володіли сучасними управлінськими технологіями, а також бюрократизм в органах управління. Проблемами є також дерегуляція діяльності культурно-креативних індустрій (ККІ), потреба у врахуванні специфіки цієї діяльності у податковому законодавстві та відсутність стимулів для приваблення бізнесу до інвестування в культурно-креативні індустрії.

Роль держави в підтримці креативних індустрій є критичною як катализатор економічного розвитку. Держава має потенціал створити сприятливе середовище для розвитку цих сфер, забезпечуючи не лише законодавчу базу, а й інвестиції, розвиток інфраструктури та стимулювання інновацій. Перш за все, держава повинна вдосконалити законодавство у сферах захисту авторських прав, ліцензування та регулювання культурно-креативних індустрій. Чіткі правові рамки допоможуть забезпечити захист інтелектуальної власності, що стимулює творчий потенціал та інновації. Крім того, державні інвестиції у культурно-креативні індустрії можуть стати важливим катализатором їхнього розвитку. Фінансування програм та проектів у галузі мистецтва, літератури, кіно, музики та інших сфер сприятиме створенню нових робочих місць, підтримці талановитих творців та поширенню культурної спадщини. Розвиток інфраструктури також відіграє важливу роль у підтримці креативних індустрій. Створення коворкінгових просторів, студій, виставкових центрів та інших місць для співпраці та творчості сприятиме зростанню цих сфер. Додатково, держава може стимулювати інновації в культурно-креативних індустріях шляхом впровадження програм підтримки стартапів та малого

бізнесу в цих галузях. Фінансова, консультативна та менторська підтримка допоможе новим проектам вирости і стати успішними на ринку.

Отже, розвиток культурно-креативних індустрій може стати важливим фактором економічного розвитку країни, але це вимагає активної підтримки та участі з боку держави. Шляхом створення сприятливого середовища для творчості, інновацій та підприємництва, країна може забезпечити стабільний розвиток своїх культурних та креативних сфер, що в свою чергу сприятиме загальному економічному процвітанню.

Список використаних джерел

1. Давимука С.А., Федулова Л.І. Креативний сектор економіки: досвід та напрями розбудови: монографія / С.А. Давимука, Л.І. Федулова; ДУ «Інститут регіональних досліджень імені М.І. Долишнього НАН України». – Львів, 2017. – С. 227.

2. Рівчаченко М. Креативна економіка – нова економічна епоха XXI // Режим доступу: <https://www.epravda.com.ua/publications/2022/06/10/682634/index.amr>.

3. Фарінья К. Розвиток культурних та креативних індустрій в Україні // Режим доступу: <https://www.culturepartnership.eu/ua/article/creative-industries-study-for-ukraine>.

4. Холодницька А.В. Актуальні тенденції розвитку креативних індустрій в Україні в умовах глобалізації // Режим доступу: https://economyandsociety.in.ua/journals/14_ukr/19.pdf.

КИРИЧОК А.,

1 курс, 15 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ХЛОПЯК С., канд. екон. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ МУЗЕЙНОГО ПРОСТОРУ МІСТА КИЄВА

Відповідно до визначення UNWTO «Культурний туризм – це тип туризму, в якому основною мотивацією відвідувача є вивчення, відкриття, досвід і споживання матеріальних і нематеріальних культурних пам'яток/продуктів у туристичній дестинації. Ці

пам'ятки/продукти відносяться до набору різноманітних матеріальних, інтелектуальних, духовних та емоційних особливостей суспільства, яке охоплює мистецтво, історичну, культурну, кулінарну спадщину, літературу, музику та живі культури з їхнім способом життя, цінностями системи, вірування та традиції» [5].

Музеї вважаються «традиційними» ресурсами культурного туризму. Крім того, музеї є важливими туристичними атракціями, оскільки колекції, які вони зберігають, належать до ознак автентичності, характерних для культурного туризму [6].

Для успішного функціонування в сучасному світі музеї мають зважати на розвиток суспільства та відповідати йому. Популяризації музеїв тільки через публікації у новинах чи журналах недостатньо, для привернення уваги більшої аудиторії повинні використовуватися соціальні мережі. Важливим чинником відвідуваності є також сайт музею, адже люди не відвідуватимуть музейні експозиції без актуальної інформації про робочі години, виставки та екскурсії. Після COVID-19 необхідність в віртуальних екскурсіях зросла і зашилася актуальною до сьогодні.

На початку 2024 року Департамент охорони культурної спадщини КМДА оголосив про підписання меморандуму про співпрацю з громадською організацією «Україна Інкогніта» для оцифрування об'єктів культурної спадщини Києва. Наголошується, що оцифрування необхідне для збереження втрачених пам'яток через війну та для розширення можливостей розвитку туристичного потенціалу столиці.

В Києві вже оцифровані 7 музеїв, створено квест та аудіогіди Києвом.

Проект «Музейний електронний квиток» – це некомерційний проект Інституту музейних інформаційних систем, який надає закладам культурної спадщини України сучасну інфраструктуру електронного квитка. Мета проекту – впровадити у кожному закладі культурної спадщини цифровізовану систему продажу квитків, яка дозволить не лише автоматизувати продаж квитків на місці, у касі, але і організувати його онлайн: на веб-сайті музею та на сторінках у соціальних мережах. За 4 роки розвитку проекту електронний квиток впроваджено у понад 65 закладах культурної спадщини у 15 регіонах України. З 29 музеїв, що приєдналися до проекту, 3 знаходяться в Києві – Державний музей авіації імені О.К. Антонова, Музей Ханенків, Національний військово-історичний музей [2].

Близько 85-90% столичних музеїв мають власний веб-сайт та сторінки у соціальних мережах. І хоча не всі музеї їх розвивають,

а деякі мають замалу аудиторію, перші кроки для популяризації музеїв вже зроблено. Рівень обізнаності потенційних відвідувачів про музеї через соціальні мережі надалі залежатиме від професійності SMM-менеджерів. Окрім формування тематичного контенту у соціальних мережах, музеї для просування на ринку послуг культурного туризму проводять також флешмоби, майстер-класи, зустрічі з видатними особистостями.

Проект «Музейний портал» надає можливість дистанційно відвідати 232 музеї світу, серед яких 96 музеїв Києва, за допомогою технології віртуальних турів, що створюють ефект присутності. Крім того, проект надає можливість оглянути експозицію деяких музеїв, серед київських музеїв таких 6, загалом на сайті – 13. Проект «Музейний портал» створено для популяризації культури, науки та музейної справи, він надає інформацію та актуальні новини з музейного життя України та світу [1].

Впровадження сучасних технологій в роботу музею потрібне для полегшення роботи працівників, забезпечення збереженості пам'яток та популяризації науки та музейної діяльності. Музеї Києва поки що хоч не і не повною мірою відповідають рівню популярних музеїв світу, проте мають достатньо високий організаційний та креативний потенціал.

Список використаних джерел

1. Музеї. *Музейний портал*. URL: <https://museum-portal.com/ua/muzeji> (дата звернення: 02.04.2024).
2. Про проєкт «Музейний електронний квиток». *Музейний електронний квиток*. URL: <https://e-museum.org.ua/-Pro-proekt-.html> (дата звернення: 02.04.2024).
3. Спецпроєкти. *Київ цифровий*. URL: <https://guide.kyivcity.gov.ua/special-projects> (дата звернення: 02.04.2024).
4. Merciu F.-C., Merciu G.-L., Cercleux A.-L. The role of museums in the development of cultural tourism. *Case study: bucharest municipality*, м. Bucharest, 14 листоп. 2018 р. С. 174–176.
5. Tourism and culture. *UN Tourism*. URL: <https://www.unwto.org/tourism-and-culture> (дата звернення: 19.04.2024).
6. Utanova Umida A. The role of museums in the development of tourism. *Journal of history*. 2021. С. 27–32.

КЛИМЕНКО Д.,
1 курс, 3з група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
БІЛИК В., канд. екон. наук, доц.
(ДТЕУ, м. Київ)

«КРЕАТИВНА ЕКОНОМІКА»: ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

У сучасному світі все більшого значення набуває «креативна економіка» – економіка, заснована на творчості, інноваціях та людському капіталі. Цю концепцію вперше сформулював британський економіст Джон Хоукінс у своїй книзі «The Creative Economy: How People Make Money from Ideas» у 1997 році.

Креативна економіка – це тип економіки, в якій виробництво та споживання товарів та послуг засновані на творчості, інноваціях та людській уяві. Вона охоплює широкий спектр галузей, включаючи мистецтво, дизайн, медіа, розваги, інформаційні технології, освіту та наукові дослідження [1].

Можна визначити наступні ключові характеристики креативної економіки:

- *Високий рівень інновацій.* Креативна економіка характеризується високим рівнем інновацій та постійним розвитком нових продуктів та послуг.
- *Сильний людський капітал.* Важливим фактором успіху креативної економіки є наявність сильного людського капіталу, тобто кваліфікованих та творчих людей.
- *Сприятливий бізнес-клімат.* Для розвитку креативної економіки необхідний сприятливий бізнес-клімат, який стимулює креативне підприємництво та інновації.
- *Вільний доступ до інформації.* У креативній економіці важливим фактором є вільний доступ до інформації та знань.
- *Захист інтелектуальної власності.* Для стимулювання інновацій та творчості важливо захищати інтелектуальну власність [2, 3].

Креативна економіка може відігравати важливу роль у розвитку суспільства так як вона сприяє:

- *Економічному зростанню.* Креативні сектори економіки є одними з найдинамічніших та швидкозростаючих.
- *Створенню робочих місць.* Креативні сектори економіки створюють нові робочі місця, особливо для молодих та освічених людей.

- *Підвищенню рівня життя.* Креативні сектори економіки сприяють підвищенню рівня життя людей.

- *Покращенню якості життя.* Креативні сектори економіки сприяють покращенню якості життя людей за рахунок створення нових можливостей для самореалізації та творчості.

- *Зміцненню конкурентоспроможності.* Креативна економіка робить країну більш конкурентоспроможною на світовому ринку [4].

Слід також зазначити виклики та перспективи розвитку креативної економіки в Україні. Україна має значний потенціал для розвитку креативної економіки. В нашій країні є багато талановитих людей, сильні освітні традиції та розвинена ІТ-індустрія. Однак для реалізації цього потенціалу необхідно вирішити багато проблем, серед яких:

- брак інвестицій в креативні сектори економіки;
- слабкий розвиток інфраструктури креативних індустрій;
- бюрократичні та корупційні бар'єри;
- слабкість культури креативного підприємництва;
- недосконале законодавство.

Отже, креативна економіка – це ключовий фактор сталого і успішного розвитку будь якої сучасної країни. Україна має значний потенціал для розвитку креативної економіки, але для його реалізації необхідно вирішити низку складних проблем.

Список використаних джерел

1. John Howkins. *The Creative Economy: How People Make Money from Ideas»* (1997). URL: <https://www.amazon.com/Creative-Economy-People-Money-Ideas-ebook/dp/B002XHNNWA>.

2. British Council. *Creative Economy* – URL: <https://creativeconomy.britishcouncil.org>.

3. *Creative economy: UNESCO provides nearly US\$ 1 million to local projects in Africa, Asia and Latin America* – URL: <https://www.unesco.org/en/articles/creative-economy-unesco-provides-nearly-us-1-million-local-projects-africa-asia-and-latin-america>.

4. *Креативна економіка та культура.* Інноваційний фонд NESTA. – URL: <https://www.nesta.org.uk/creative-economy-culture>.

ЛЕВАДНЮК М.,
ПЩИК Д.,
1 курс, 4 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
БІЛИК В., *канд. екон. наук, доц.*
(ДТЕУ, м. Київ)

КОНЦЕПЦІЯ «МЕТАВСЕСВІТУ» ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗВИТКУ КРЕАТИВНИХ ІНДУСТРІЙ

Концепція «Метавсесвіту» стала однією з найбільш гучних і обговорюваних тем в науковому та бізнес-середовищі. Це новий світ, створений за допомогою віртуальної реальності, де люди можуть існувати, спілкуватися та розвиватися в цифровому просторі. Він відкриває безліч можливостей для розвитку креативного підприємництва, культури та соціального життя.

Концепція «Метавсесвіту» базується на наступних поняттях:

- *Віртуальна реальність* – це технологія, яка дозволяє користувачам взаємодіяти з комп'ютером у більш імерсивний спосіб, що досягається за допомогою спеціального обладнання.
- *Цифровий світ* – це віртуальне середовище, створене за допомогою комп'ютерної технології. Він може бути використаний для створення ігор, симуляцій та інших віртуальних досліджень. Цифровий світ відкриває безліч можливостей для розвитку креативності та інновацій в різних галузях.
- *Імерсивний досвід* – це досвід, який повністю занурює користувача в інший світ. Він може бути досягнутий за допомогою віртуальної реальності, аудіовізуальних технологій та інших інноваційних рішень [1].

Концепція «Метавсесвіту» відіграє ключову роль в розвитку секторів креативних індустрій так як може стати джерелом натхнення для творчих людей, таких, наприклад, як письменники, художники, фільммейкери, які створюють фантастичні роботи, в яких досліджують абстрактні ідеї та відкрити двері для участі у важливих дискусіях та сприяти обміну ідеями з іншими фахівцями в галузях культурних та креативних індустрій.

Вже зараз можна побачити цікаве застосування метавсесвіту в таких сферах життя:

- *Нові формати комунікацій.* Метавсесвіт надає нові можливості для обміну інформацією, коли люди можуть комунікувати,

співпрацювати та взаємодіяти у віртуальному онлайн середовищі, незалежно від свого місця знаходження.

- *Метавсесвіт* надає нові можливості для *креативного бізнесу*. Компанії можуть створювати власні віртуальні простори, де користувачі можуть знайти і купити широкий асортимент товарів та послуг.

- *Подорожі і дозвілля*. Прикладами можуть бути запуск віртуальної реальності Томаса Кука «Try before you Fly» (або «Спробуй перед польотом»), який допомагає потенційним туристам віртуально відвідати бажані місця та онлайн-ігри що мають особливі атрибути, роблять досвід гравця особливим і можуть передбачати повноцінне соціальне середовище для дозвілля. Це наприклад такі ігри як Fortnite, Minecraft та ін.[2]

- *Медицина*. Вчені та медики звернули свою увагу на подальший розвиток такого поняття як «Телемедицина». Її нова концепція полягає у тому, що пацієнти та лікарі можуть взаємодіяти у віртуальних 3D-клініках.

- *Освіта і наука*. Метавсесвіт може бути використаний для навчання та тренінгів. Користувачі можуть отримувати знання та навички в онлайн середовищі, що робить навчання більш доступним та зручним. Таке навчання дозволить створювати інноваційні та інтерактивні навчальні практики, котрі студенти не мають змоги отримати в реальності [3].

Визначимо наступні переваги, які може принести практична реалізація концепції:

- Діти зможуть повноцінно грати один з одним, спілкуватися та розвивати моторику у віртуальному світі, а школярі та студенти отримають більш зрозумілий навчальний процес із повним зануренням у матеріал.

- Ще більше «аналогових» професій перейде у цифрову форму – віддалено зможуть працювати, наприклад, кравці, лікарі, тренери і навіть пожежники з поліцейськими, що підвищить безпеку праці та шанси мешканців глибинки знайти гідну роботу.

- Маломобільні люди матимуть можливість відвідувати концерти, виставки, музеї, клуби, школи, виші – не в такому обмеженому форматі, як зараз, а повністю занурюючись у ці віртуальні локації [4].

- Всі екосистеми та світи метавсесвіту опиняться в одному економічному просторі. Людям буде набагато простіше монетизувати будь-яку свою творчу ідею, дію чи предмет, ігрове досягнення, майстер-клас з якихось навичок або гарний цифровий малюнок.

Список використаних джерел

1. Що таке метавсесвіт? І чому навколо нього стільки ажіотажу. (BBC News). URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-58956171>.
2. Що таке метавсесвіт і чому в ньому слід розібратися просто зараз. URL: https://goiteens.com/blog/metavsesvit_dlya_kojnogo.
3. Метавсесвіт: мильна бульбашка чи світле майбутнє. URL: <https://taslife.com.ua/blog/metavsesvit-mylna-bulbashka-chy-svitle-majbutnye>
4. Що ми знаємо про метавсесвіт та яка з нього користь? URL: <http://surl.li/nanoa>.

ОШИТА А.,

3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ТКАЧЕНКО Т., д-р екон. наук, проф.

(ДТЕУ, м. Київ)

МИСТЕЦТВО І КУЛЬТУРА – ЗАПОРУКА ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНИ

Протягом століть мистецтво і культура були невід’ємною частиною розвитку цивілізацій. Вони не лише збагачують духовний світ людини, а й мають вагомий вплив на економічний прогрес. Для України, країни з багатою культурною спадщиною, розвиток мистецтва і творчості може стати рушійною силою економічного зростання.

Культура формує імідж країни на міжнародній арені. Коли світ бачить в Україні не лише зерновий потенціал, а й багату історію, самобутню культуру, яскравих митців – це підвищує привабливість країни для інвестицій, сприяє експорту продукту українських компаній, покращує авторитет і репутацію країни. Позитивний культурний бренд безцінний для зміцнення позицій на світовій арені.

Один з найбільш очевидних шляхів перетворення культури на економічний ресурс – це розвиток культурного туризму. Архітектурні пам’ятки, музеї, галереї, фестивалі щороку приваблюють мільйони туристів. Наразі внесок туристичної галузі в економіку України є відносно невеликим, проте потенціал – величезний. Інвестиції в збереження і популяризацію культурної спадщини можуть зробити Україну одним з провідних туристичних напрямків Європи.

Не менш важливим є розвиток креативних індустрій (КІ) – кіновиробництва, музики, дизайну, моди та інших секторів, де творчість є основним продуктом. Ці висококонкурентні галузі приносять мільярдні прибутки для економік розвинених країн. Україна має талановитих митців, проте бракує системної підтримки та можливостей реалізації їхнього потенціалу. Створення сприятливих умов для творчого підприємництва може вивести вітчизняний креативний сектор на якісно новий рівень.

В Україні, як свідчать дослідження, до повномасштабної війни сектор креативних індустрій оцінювався у 4% ВВП у вузькому розумінні (вся креативна економіка – 7,5% ВВП). Кількість зайнятих оцінювалась у 0,35 млн осіб. Це був один з небагатьох секторів економіки, в якому кількість робочих місць за останні роки збільшувалась. Водночас, розвиток креативних індустрій характеризувався значними диспропорціями. Найбільшу частину у прирості доданої вартості та зайнятості забезпечував аутсорсинг в ІТ секторі (ігри, мобільні і комп'ютерні додатки, програми) [1].

Внесок креативних індустрій у світову економіку є значним. Так, частка КІ у ВВП світу – більше ніж 6,0%, що становить у середньому від 2% до 7% національного ВВП у всьому світі. В окремих розвинених країнах цей показник є ще більш значним (див. табл. 1).

Таблиця 1

Основні показники соціально-економічного значення креативних індустрій для світової і національної економіки країн*

Показники	Світ	Європа	США	Україна
Частка КІ у ВВП, %	6,1	7-10	11,5	4,2
Обсяг інвестицій у КІ, млрд дол США	...	171,05	...	9,1
Частка зайнятих в КІ, %	25,0	3,7-7,7	4,7	4,0

Джерело: сформовано автором на основі [1, 2, 3, 4, 5]

З таблиці видно, що частка України КІ у ВВП, загальній зайнятості та за обсягом інвестицій значно нижча, ніж у США та окремих країнах Європи. Однак, КІ в Україні мають значний потенціал для зростання. Для реалізації цього потенціалу необхідно вжити низку заходів, до яких слід віднести:

- ✓ створення сприятливого інвестиційного клімату для КІ;

- ✓ підтримка розвитку підприємництва в цій сфері;
- ✓ розширення доступу до освіти та навчання в галузі КІ;
- ✓ сприяння просуванню української креативної продукції на світовий ринок.

Впровадження вищезазначених заходів дозволить Україні розвинути КІ та зробити їх одним із драйверів економічного зростання та соціального розвитку [1].

Слід зазначити, що оцінка впливу розвитку КІ на національну економіку України потребує системних досліджень. Дані, наведені нині в публікаціях, представлені станом на різні періоди (роки), не чітко визначений склад КІ. Крім того, за оцінками експертів, за період повномасштабної війни обсяг креативних індустрій скоротилася майже на 40%, а 20% персоналу виїхали за кордон [1].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що культура є потужним економічним ресурсом. Інвестиції в розвиток мистецьких проєктів, підтримку митців, популяризацію культурної спадщини можуть суттєво збагатити як духовне, так і матеріальне життя українців, як це має місце в окремих країнах світу [3]. Не варто недооцінювати роль культури як запоруки процвітання країни, її економічного розвитку та міжнародного авторитету. Голова Комітету Верховної Ради України з питань фінансів, податкової та митної політики Данило Гетманцев наголосив, що у Плані відновлення України креативним індустріям присвячено окрему главу у розділі «Культура та інформаційна політика». Передбачається, що реалізація плану забезпечить збереження і розвиток робочих місць у сфері креативних індустрій [1].

Список використаних джерел

1. Креативна індустрія України за період повномасштабної війни скоротилася майже на 40% – Гетманцев. *Укрінформ – актуальні новини України та світу*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3629557-kreativna-industria-ukraini-za-period-povnomasstabnoi-vijni-skorotilasa-majze-na-40-getmancev.html> (дата звернення: 28.04.2024).

2. Creative economy. URL: <https://www.thepolicycircle.org/minibrief/the-creative-economy>.

3. UNESCO provides nearly US\$ 1 million to local projects in Africa, Asia and Latin America. *UNESCO : Building Peace through Education, Science and Culture, communication and information*. URL: <https://www.unesco.org/creativity/en/articles/creative-economy-unesco>

provides-nearly-us-1-million-local-projects-africa-asia-and-latin-america (дата звернення: 28.04.2024).

4. Creative Economy | British Council. *Creative Economy | British Council*. URL: <https://creativeeconomy.britishcouncil.org/> (дата звернення: 28.04.2024).

5. Cultural and creative industries. *Internal Market, Industry, Entrepreneurship and SMEs*. URL: https://single-market-economy.ec.europa.eu/sectors/cultural-and-creative-industries_en (дата звернення: 28.04.2024).

ПОЛЩУК А.,
1 курс, 4 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ЖУЧЕНКО В., канд. екон. наук, доц.
(ДТЕУ, м. Київ)

ВПЛИВ КРЕАТИВНИХ ІНДУСТРІЙ НА РОЗВИТОК ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Креативні індустрії України включають в себе широкий спектр секторів, таких як мистецтво, дизайн, музика, ІТ, кіно, література та виставки, вони є не лише джерелом культурного багатства, але й мають великий потенціал як туристичні атракції. Культурні події в які входять виставки мистецтва, музичні концерти, театральні вистави, літературні фестивалі, кінофестивалі та інші, можуть приваблювати туристів і сприяти розвитку туризму, сприяючи культурному обміну та розширюючи їхні можливості.

Популярність культурного туризму сприяє захисту та популяризації культурної спадщини України. Відвідуючи музеї, художні галереї та історичні пам'ятки, беручи участь у культурних заходах і фестивалях, туристи можуть не тільки відкрити для себе нові аспекти свого культурного життя, а й активно долучитися до захисту об'єктів та в загальному культурі. Крім того, підвищений інтерес до туризму сприяє розвитку інфраструктури для охорони та популяризації культури, сприяє розвитку туристичного сектору та підвищує престиж країни або регіону серед іноземних туристів.

Залучення креативних індустрій до розвитку туризму також стосується створення цікавих та незабутніх туристичних маршрутів, які пропонують туристам унікальний туристичний та культурний

досвід. Ці туристичні маршрути можна спеціалізувати відповідно до інтересів та вподобань туристів, створюючи пропозиції для різних цільових аудиторій. Тематичні маршрути можуть, наприклад, бути присвячені історичним подіям, літературним чи кінематографічним шедеврам, гастрономічним індустріям. Такий підхід дозволяє врахувати унікальні культурні та історичні особливості регіону, що сприяє збагаченню туристичного досвіду. Такі нові туристичні маршрути можуть підвищити привабливість регіону для туристів, стимулювати розвиток туристичної інфраструктури, сприяти економічному зростанню та підвищити престиж туристичного сектору в регіоні.

Український культурний фонд, заснований у 2017 році, підтримує та розвиває креативний сектор української економіки. Діяльність Фонду сприяє розвитку національної культури та мистецтва, гарантує сприятливі умови для розвитку потенціалу людини, вільний доступ населення до культурних надбань, підтримку культурного збагачення та інтеграції у світовий культурний простір [1].

Таблиця 1

Негативний та позитивний вплив креативних індустрій на розвиток туризму в Україні

Позитивний вплив	Негативний вплив
Створення унікальних туристичних пропозицій, що привертають увагу	Збільшення цін на житло та інші послуги у регіонах
Розвиток інфраструктури та підвищення рівня обслуговування туристів	Зниження якості життя у місцевого населення через зростання туристичного потоку
Збереження та просування культурної спадщини	Викликає конфлікти з мешканцями через зміну характеру місцевого середовища
Створення нових робочих місць та економічне зростання	Комерціалізації культурних об'єктів та втрати їхньої аутентичності
Сприяння розвитку творчих навичок та освіти	Нерівності в доступі до індустрії між різними соціальними групами

Джерело: розроблено автором на основі джерела [2]

Для того, щоб збільшити позитивний вплив креативних індустрій на розвиток туризму та мінімізувати негативний вплив, важливо розробити стратегію розвитку, спрямовану на збереження автентичності культурної спадщини, розумне управління туристичними потоками та сприяння сталому розвитку туристичної галузі.

Такий підхід допоможе забезпечити збалансований розвиток туризму, зберігаючи при цьому культурний та природний потенціал України.

Креативні індустрії є одним з важливих стимулів розвитку туризму в країні, бо вони створюють нові, унікальні та привабливі продукти, які в свою чергу є ключовими для залучення туристів в Україну та розвитку туристичного бізнесу.

Список використаних джерел

1. Чорна Н.М. Креативні індустрії та їх роль у розвитку культурно-пізнавального туризму / Економіка та суспільство – 2023. – № 48. – С. 3.

2. Холодницька А.В. Актуальні тенденції розвитку креативних індустрій в Україні в умовах глобалізації / Економіка та суспільство. – 2018. – № 14. – С. 151–157.

РОСЛА М.,

1 курс, 15 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ХЛОПЯК С., канд. екон. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЕКСКУРСІЙНИХ ПРОГРАМ

Екскурсійна справа – важливий інструмент пізнання навколишньої дійсності. Завдяки екскурсійним програмам українці та гості з інших країн мають змогу вивчати історію країни, відкривати для себе щось нове. Але це той вид діяльності, який треба постійно розвивати та вдосконалювати, аби споживачі отримували максимальне задоволення та користь від екскурсій.

Після COVID-19 суспільство масово перейшло до цифрових технологій, завдяки яким люди значно спростили собі життя. Водночас через ту саму цифровізацію попит на відвідування фізичних екскурсій та музеїв значно зменшився, а це негативно впливає на загальну культурну обізнаність українського суспільства. Тому я хочу торкнутися теми впровадження в екскурсійні програми цифрових технологій, але трохи незвичним способом. Нами пропонується створити спеціально розроблені мобільні ігри, що функціонуватимуть, як «кишенькові екскурсоводи».

Чому йдеться саме про ігровий формат екскурсійних програм? Ігри абсолютно різних жанрів дуже популярні як серед дорослих, так і серед молодшого покоління, а це означає, що завдяки такому виду цифровізації, цільова аудиторія не обмежуватиметься певними віковими рамками. Ігровий формат буде привабливим для всіх, особливо для дітей. Екскурсійні програми у вигляді мобільних ігор це насамперед корисно, адже займаючись своєю улюбленою справою, можна одночасно подорожувати та вивчати історію або цікавинки свого міста чи загалом країни.

Як приклад такої гри, можна запропонувати проєкт «FreeGen GO!» [3], а також концепт гри «Tourist guide». Це мобільна гра жанру візуальні новели, де розробляються спеціальні маршрути, завдяки яким користувач має змогу пізнавати окремі міста або регіони України, слухаючи цікаві історичні сюжети та виконуючи пішохідні квести в різних локаціях.

Гра особлива тим, що містить у собі не тільки сюжетну лінію та квести, але виступає також і як путівник. Під час проходження сюжету, користувачам пропонується мапа, на якій, окрім запропонованого маршруту, відмічаються дестинації того чи іншого міста, позначені також готелі, мотелі, ресторани та кав'ярні – все, що може стати в нагоді під час подорожі. Завдяки певним режимам маршрутів, які розраховуються з урахуванням наявності дітей, а також фізичного стану користувачів, гра підійде як туристам одинакам, так і подорожуючим сім'ям.

Мета цієї програми – вивчення історії рідного краю. В наш час українці все більше цікавляться історією своєї нації, яка була заплямована неправдивими фактами та стереотипами, а іноземці, зацікавившись країною, яку раніше ніколи не помічали, приїждять до нас, аби також більше дізнатися про Україну, про наш народ, культуру та історію. І саме такий спосіб дослідження, як екскурсії через мобільні ігри допоможе розвинути не тільки екскурсійну справу, а й загалом туристичну галузь України.

Список використаних джерел

1. Дядікова О. Гра, як інструмент: що таке гейміфікація? URL: <https://mistosite.org.ua/uk/articles/hra-iak-instrument-shcho-take-heimifikatsiia> (дата звернення 08.05.2024).
2. Mixsport. Віртуальні квест-тури та гейміфікація України. URL: <https://mixsport.pro/blog/virtualnye-kvest-tury-i-gejmifikaciya-Ukrainy> (дата звернення 08.05.2024).
3. FreeGen Games. URL: <https://freegen.games>.

ЯРОШ Р.,
І курс, 15 група, магістр, ННІХТ НУХТ
Науковий керівник
АНТОНЕНКО І., *д-р екон. наук, проф.*
(НУХТ, м. Київ)

ПРИВАБЛИВІ ІННОВАЦІЇ В ЕКСКУРСІЯХ МУЗЕЯМИ

Поняття «інновацій» у їх вузькому значенні можна звести до використання Інтернет-ресурсів, аудіовізуальних, мультимедійних засобів у експозиційній та фондовій роботі музею. Музей сьогодні – це простір для творчості та експериментів, який вимагає втілення найсміливіших дизайнерських проектів та ідей, реалізувати які допомагають інноваційні можливості мультимедійного устаткування.

Інновації в екскурсійно-туристичне обслуговування, спрямовані на організацію нових форм взаємодії з відвідувачами, пов'язані з комунікаційними процесами в музеї (використання соціальних мереж, механізмів «зворотного зв'язку», технології «співучасті», «залучення», «коментування»), а також з застосуванням нових технологій в культурно-просвітницькій діяльності музеїв.

Цифрові технології в експозиційному просторі музею використовують у двох взаємопов'язаних аспектах: у вигляді технічної апаратури та як експонати й музейні предмети. У першому випадку інноваційний потенціал технічної апаратури слугує для розкриття сценарію експозиції, а цифрове обладнання виконує допоміжну роль (цифрові етикетки, інформаційні кіоски, звукові ефекти та ін.). У другому випадку цифровому обладнанню або цифровому твору відводиться центральна роль [1]. В цьому контексті мультимедіа в музеї стають самостійним об'єктом мистецтва. Спеціально створені аудіо-, відео- і мультимедійні програми, технічні можливості яких дають змогу відчувати себе в «іншій» реальності, набувають ваги перед відвідувачами поруч із традиційними музейними експонатами [2].

Інноваційні технології допомагають музеям вести облік своїх фондів, і крім загального обліку за допомогою комп'ютерних технологій є система QR-кодів. Вона допомагає не лише у створенні обліку фондів, а й в ознайомленні гостей музею з експозицією за допомогою мобільного додатку. Також, доступне ознайомлення з тими експонатами, які не виставляються в даний час (відвідувачі можуть за допомогою QR-кодів подивитися на сам експонат, дізнатися його історію та цікавинки, та коли він буде виставлятися у наступний раз).

Інновації в науково-фондовій музейній роботі – це оцифрування музейних предметів та створення відповідного програмного забезпечення (стандартів) для обліку музейних фондів.

Інтерактивність науково-освітньої роботи музею проявляється у диференційованому підході до різних категорій відвідувачів, впровадження в традиційну екскурсію ігрових та театралізованих елементів, можливості для відвідувачів тактильного доступу до експонатів.

Наприклад, едьютейнмент як сучасне інноваційне рішення, що активно використовується в музейній справі: в Україні відкривається все більше інтерактивних та віртуальних музеїв, у яких діти не просто дізнаються про зовнішній вигляд експоната, але й отримують досвід маніпулювання предметами, проводячи з ними експерименти. Занурення дитини в стихію гри і пригод допомагає здобувати знання та робити відкриття весело.

Найбільший попит мають віртуальні екскурсії музеями країни, що є культурною формою, яка характеризується структурною і функціональною різноманітністю.

Віртуальні музеї надають відвідувачам безоплатний доступ до культурної спадщини й світових мистецьких досягнень. Рейтинг відвідуваності сайтів та сторінок віртуальних музеїв надзвичайно високий: вони є каналом поширення культурних цінностей і долучення населення до культури. Водночас, віртуальний туризм, віртуальне відвідування музеїв створюють відчуття звільнення від фізичного тіла, відтворюючи «тілесність» як нову форму у віртуальному просторі, що для багатьох стає буденністю.

До послуг туристів в Україні віртуальні екскурсії замками, фортецями, історико-культурними заповідниками.

Багато музеїв пропонують більш захоплюючі виставки за допомогою технологій доповненої реальності. AR-окуляри додають більше додаткової візуалізації виставкам. Коли відвідувачі носять спеціальні окуляри, відображається детальна інформація про кожен реліквій та інші допоміжні повідомлення. Окуляри AR оснащені звуковими коментарями, що дозволяє відвідувачам навчатися під час екскурсії.

Сьогодні інноваційні технології в музеях світу досягли своєї досконалості і не перестають дивувати, тим самим залучають більше відвідувачів. Усі ці напрями зосереджені не лише на удосконаленні та зміцненні інноваційності музейної справи, а в першу чергу на привабленні нових відвідувачів та актуалізації ролі музею в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Марусей Т.В. Віртуальна екскурсія як напрямок розвитку сучасного туризму // Економіка та суспільство. – Вип. 26. – 2021. – Режим доступу: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/402>.

2. Верес К.О. Інноваційні технології в екскурсійному супроводі. – Режим доступу: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/17392/3/Innovative%20technology%20of%20excurtion%20accompanied.pdf>.

INTERNATIONAL TOURISM IN NEW REALITIES

ATMAZHOVA A.,

3th course, 15a group, FTB, SUTE

Scientific Advisor

KRAVTSOV S., *Candidate of Sciences (Public Administration),*

Associate Professor (SUTE, Kyiv)

STRATEGIES FOR THE DEVELOPMENT OF DOMESTIC TOURISM IN UKRAINE DURING THE WAR

The war in Ukraine has undoubtedly crippled its tourism industry, but there's still room for domestic tourism to grow and support the country during this difficult time. Ukraine can boost it by prioritizing safety (clear zone info, shelter access), offering stress-relief experiences (wellness retreats), promoting short trips and budget options, and launching campaigns highlighting Ukrainian culture and resilience through digital marketing.

However before that can be applied, Ukrainian government has to know all the basis of how to implement those strategies during the war time. Based on the results of the study, it was established that certain trends were formed in domestic tourism because of the Russian invasion. Such trends are the increasing popularity of sanatorium tours; the popularity of booking tours "for tomorrow"; reducing the duration of trips; changing requirements for tourist establishments; changing the portrait of the Ukrainian traveler; growing popularity of solo tourism; the popularity of tourist programs aimed at helping the Armed Forces of Ukraine. The analysis of these trends shows that, despite the wartime, people continue to travel to Ukraine, which contributes to the development of the domestic tourism market [1, p.1].

Since the beginning of the war, more than 45% of surveyed Ukrainians traveled the country for tourist purposes, the State Agency for Tourism Development reported with reference to its own survey. The department emphasized that now the industry is mostly based on domestic tourism. Over the past year and a half, 26% of respondents traveled to the regions of the country once or twice, 12% – three to five times. 7% of respondents traveled to Ukraine more than five times. [2,p.26]

In 2022, representatives of the tourism industry of Ukraine paid UAH 1.5 billion in tourist tax. This is 31% less than in 2021. At that time, revenues to the state budget were UAH 2.2 billion. The fall in revenues to

the budget, in particular, was influenced by the destruction of the tourist infrastructure due to the full-scale war. However, it is worth noting that even during the war, the tourism sector, namely the hotel business, brings considerable funds to the state budget. In 9 months of 2023, representatives of the tourism industry of Ukraine paid 1 billion 451 million 317 thousand UAH in taxes, which is 13% more than in the same period of 2022. So, we can conclude, that there are chances, that tourism industry in Ukraine will still prosper despite the fact, that the war may continue till 2025, according to ministers' of Ukraine assumptions [4].

In this case, it would be essential to take a look at those countries, who despite wars or unstable situation in their state, continued to develop tourism industry. As an example, it is worth mentioning Iraq. Despite internal conflicts and security concerns, and conflicts with USA a number of Iraqi cities such as Baghdad, Karbala, and Erbil experience some level of tourism, including pilgrimages to holy sites and historical sites. During the period from 2008 to 2016, travel receipts in Iraq increased by \$1.9 billion. The average value in the study period was \$1.71 billion. The average annual growth rate of travel receipts in Iraq for 2008–2016. was 16.7%. The maximum growth of travel income in Iraq for the period from 2008 to 2016. was recorded in 2015 and amounted to 1.57 billion dollars, which corresponds to 4.06% of the country's gross national product. The total contribution of tourism to Iraq's GDP was \$13.9 billion in 2017, which is 2.07% more than in 2016. At the same time, there is an overall positive trend in the contribution of tourism to the country's GDP, which indicates attention to the country from European countries [3,p.699]. Experts believe Iraq has the potential to become an active tourist destination, the World Travel Market website reports. In the past, tourism played a significant role in the recovery of many countries from the effects of war. In the future, tourism will also contribute to the development of Iraq, creating jobs for the country's residents and an influx of funds into the economy.

It would be appropriate to take an example from Iraq and direct the main focus of Ukrainians to visit the cities of their native country, for example, tourists could be offered wine tours in the south of Ukraine, visits to fruit and botanical gardens in the center of the country, visits to the natural beauty of the West, etc. Strategies for development focus on safety measures, marketing campaigns highlighting domestic destinations, and catering to new tourism trends like wellness and shorter trips. Regulations and infrastructure improvements are crucial for long-term success. By prioritizing these areas, Ukraine can cultivate a resilient domestic tourism sector that offers solace and economic revival during this difficult time.

References

1. Зарубіна А., Онойко Ю., Щербатюк Н. Сучасні тенденції розвитку внутрішнього туризму. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-48-32> (Дата звернення 23.04.24).
2. Барвінок Н. В., Барвінок М. В. Вплив російсько-української війни на туризм в Україні та перспективи його розвитку в майбутньому <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/237/6403/13255-1?inline=1> (Дата звернення 23.04.24).
3. Al-Fakhad A.Z.M. Analysis of the tourism potential of Iraq: strengths and weaknesses URL: <https://doi.org/10.18334/eo.9.2.40714> (Access mode 22.04.24).
4. Тарасовський Ю. Внутрішній туризм. З початку війни понад 45% українців подорожували країною. URL: <https://forbes.ua/news/vnutrishniy-turizm-z-pochatku-viyni-ponad-45-ukraintsiv-podorozhuvali-krainoyu-08092023-15885> (Дата звернення 23.04.24).

LASA V.,
2th course, 14a group, FTB SUTE
Scientific Advisor
DUPLIAK T., *Candidate of Economic Sciences,*
Associate Professor (SUTE, Kyiv)

PROSPECTS OF FILM TOURISM DEVELOPMENT IN UKRAINE AND THE WORLD

The phenomenon of movie tourism has emerged as a significant trend within the travel industry, with an increasing number of travelers seeking to visit locations featured in their favorite films and television programmes. The term 'film tourism' can be defined as follows: "A kind of business that profits from attracting visitors inspired by beautiful scenery of locations exposed in movies or dramas and stories linked to the locations, through merchandising of filming sets or locations as a tour programme" [1].

Film tourism can be divided into three separate sub-categories, including film promotion tourism, travel film tourism and film induced tourism [2]. Table 1 a selection of examples and characteristics of film tourism destinations focused on feature and documentary films shot in different regions of Ukraine is presented.

Forms and characteristics of individual film industry destinations in the regions of Ukraine

Characteristic of the destination	A film shot in the regions of Ukraine
filming landscapes	The film "Sunflowers" by Italian director Vittorio de Sica, starring Sophia Loren, features beautiful views of sunflower fields in the Poltava region.
specially created filming landscapes	The film was shot in a variety of locations, including the Cossack island of Khortytsia, which served as the backdrop for numerous scenes in «Taras Bulba».
the filming landscapes were replaced	The Soviet film "D'Artagnan and The Three Musketeers" was filmed in castles located in western Ukraine. Olesko Castle was temporarily transformed into Buckingham's residence, a native of England.
"modified" landscapes of filming	A monument to the heroes of the movie "Following Two Hares" Prona Prokopivna and Holohvostov can be found on Andriyivskyi Descent today.
film studios	The National Oleksandr Dovzhenko Feature Film Studio in Kyiv and the Odesa Film Studio.
film festivals	The Odesa International Film Festival, Kyiv International Film Festival "Molodist", and International Short Film Festival "Kharkiv Lilac".
places of life of celebrities	Oleksandr Dovzhenko, Lev Gurchenko, and others have been significant figures in the film industry.

Source: self-elaboration based on [3]

When a film is made and distributed around the world, it can be a great tool for learning about a place. A visitor survey carried out for eight British films such as Lime Park (Pride and Prejudice) and Alnick Castle (Harry Potter) showed that tourism contributed to the national economy from €116 million to €163 million in 2014 [4]. Regions such as New Zealand, Iceland, and Croatia have capitalized on their on-screen fame to boost tourism numbers and generate economic benefits.

Ukraine is an ideal location for national and international filmmakers due to its natural, climatic, and geopolitical features, as well as its rich history, local folklore, and stunning architectural resources. Kyiv, Lviv, Odessa, Uzhhorod, and other densely populated regions of Ukraine have been featured in numerous Ukrainian and foreign films, showcasing the country's diverse and captivating landscapes [5].

Although Ukraine has numerous locations associated with cinema, a significant proportion of the sites relevant to cinema tourism are not visible

to the traveller due to a lack of maintenance, emergency conditions, a lack of information about their location, inconvenient transport connections, and so on. Consequently, the actualisation of film tours in Ukraine requires the implementation of measures to distinguish film tourism as a distinct form of specialised tourism, the coordination of quality and safety standards for the relevant sites, and the promotion of film tourism in Ukraine and beyond.

Cinema tourism is a promising type of cultural and educational recreation, as it allows tourists to form their own itineraries and other details of their trips, taking into account their personal preferences, interests and abilities.

References

1. Jéssica Simões Vieira, Carlos Alberto Correia Araújo, Bruno Barbosa Sousa (2022). Film-Induced Tourism and Selling Storytelling in Destination Marketing: The Legend of the Rooster of Barcelos (Portugal), 13 p.

2. Zimmermann, S. (2003). Reisen in den Film – Filmtourismus in Nordafrika, 81 p.

3. Pisareva I.V., Rarog A.V. (2020). Current trends of tourism industry development and hospitality in the competitive environment. Cinema tourism as a prospective direction for the development of cultural and education tourism, 146 p.

4. Visit England by Olsberg (2015). Quantifying film and television tourism in England. URL: <https://applications.creativeengland.co.uk/assets/public/resource/140.pdf>.

5. Ukrainian films 1991-2024. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Category:Ukrainian_films_1991 (Date of application 04/19/2024).

NESTERENKO D.,

2th course, 14a group, FTB SUTE

Scientific Advisor

DUPLIAK T., *Candidate of Economic Sciences,*

Associate Professor (SUTE, Kyiv)

CONCEPT OF TOURIST TRAINS AND THEIR FEATURES

Tourist trains are a unique way of traveling that combines comfort, convenience, and the opportunity to visit many places in a short time. This

is precisely the field of tourism that has great prospects for development. After all, there are many directions to which you can make excursions by tourist trains, and every year there are more and more of them [1].

These trips are becoming increasingly popular due to the following main aspects. You cannot worry that you will not have time to visit some attraction, because all of them are already included in the itinerary. You can just relax and enjoy your trip. Tourist trains can interest you with their comfort and cleanliness. Often in tourist trains you can find individual carriages with plush seats, panoramic windows for night sights. There are necessarily food establishments, and sometimes there are also entertainment establishments. In themed trains, you can even see a reflection of a certain historical period or cultural region. Tourist trains choose interesting, diverse routes. Most of them you would not be able to visit on your own. Tourist trains choose routes that show fascinating landscapes, historical places, giving passengers the opportunity to see the location from different angles. There are often entertainments on trains in case of unattractive parts of the road for tourists. Trips can range from one day to multi-day adventures [2].

As for any tour for tourist trains, there is a technology for creating tours. The first stage is the development of the concept: definition of the target audience, themes and selection of scenic routes. Next, the route is developed: planning of activities during the tour, logistics and consideration of the future partnership. Partnership and cooperation: creating interaction with the railway administration, local businesses and travel agencies. Marketing and promotion: marketing targeting, highlighting benefits and pricing strategies. After creating the tour, implementation and evaluation takes place: launch of tours, advertising campaign, feedback collection and continuous improvement.

To understand all the risks and complexities of tours, it is important to understand the basic features and current trends [3]. The consumer segments for tourist trains are diverse and encompass a wide range of interests and preferences (table 1). By understanding these segments and tailoring their offerings accordingly, tourist train operators can attract a broader audience, increase occupancy rates, and maximize revenue. Additionally, catering to specific segments allows for the development of targeted marketing campaigns, customized onboard experiences, and unique pricing strategies. By effectively segmenting their clientele, tourist train operators can position themselves for long-term success in the ever-evolving tourism industry [4].

Consumer segments of tourist trains

Segment	Description
Leisure Travelers	This is the broadest segment and includes individuals and families seeking a relaxing and enjoyable travel experience. They are interested in scenic views, comfortable accommodations, and onboard activities.
Adventure Seekers	This segment is drawn to adrenaline-pumping experiences and off-the-beaten-path destinations. They are interested in themed trains, unique excursions, and opportunities for exploration.
History and Culture Buffs	This segment is passionate about history, culture, and heritage. They are interested in trains with historical significance, stops at historical landmarks, and onboard lectures or presentations by experts.
Foodies and Wine Enthusiasts	This segment is passionate about culinary experiences and local gastronomy. They are interested in trains with gourmet dining options, wine tastings, and opportunities to sample local cuisine.
Eco-Conscious Travelers	This segment prioritizes sustainable travel practices and environmentally friendly experiences. They are interested in trains with eco-friendly features, stops at sustainable destinations, and opportunities to learn about environmental conservation.
Corporate Travelers	This segment includes business travelers seeking a productive and comfortable travel experience. They are interested in trains with Wi-Fi connectivity, workspaces, and meeting facilities.
Luxury Seekers	This segment demands the highest level of luxury and exclusivity. They are interested in ultra-luxury trains with opulent accommodations, personalized service, and gourmet dining experiences.

Source: self-elaboration based on [5]

An important understanding of different customer segments and their preferences enables targeted marketing and product development. The practice of sustainable development is increasingly common: the implementation of environmental practices, such as the use of environmentally friendly materials, the rejection of non-perishable materials, and the reduction of carbon emissions, can attract environmentally conscious travelers. It is important to have good interaction with local communities at stops in order to increase the authenticity of the tourist experience and promote positive relations. Always make decisions based on analyzed data: Using data analytics to track trends, measure customer satisfaction and optimize operations can drive strategic decisions.

References

1. UNWTO (2023). Special Report on Train Tourism. URL: <https://www.unwto.org/tourism-statistics>
2. Britton, R. (2019). Rail Tourism and Destination Development. Routledge, pp. 38-45.
3. Shaw, S., & Williams, A. (2018). Tourist Trains: A Global Perspective. Routledge, pp. 15–27.
4. Ivanov, T., & Sharov, A. (2016). The Role of Tourist Trains in Sustainable Tourism Development. 2-nd International Conference on Tourism and Hospitality Industry, pp. 147–153.
5. Pulizzi, F. (2015). Tourist Trains: A New Frontier for Destination Marketing. In Innovation in Tourism Marketing, pp. 201–218.

PETRIVSKA Y.,

3th course, 20a group, FTB SUTE

Scientific Advisor

DUPLIAK T., *Candidate of Economic Sciences,*

Associate Professor (SUTE, Kyiv)

TRENDS OF INTERNATIONAL TOURISM

The global tourism industry is experiencing a remarkable comeback. Buoyed by increased air travel and pent-up demand, international tourism is projected to reach 80-95% of pre-pandemic levels [1].

New realities encompass a shift in tourist priorities. Concerns about safety have risen due to the war in Ukraine, Gaza-Israel conflict, the spread of war in the Middle East, and escalation between the United States of America and China.

Furthermore, nowadays more people prioritizing environmentally friendly practices, this includes ecotourism. The global ecotourism industry is experiencing a significant boom, with its market size valued at a staggering \$216.49 billion in 2023 [2].

Besides, this trend is expected to continue with a considerable growth (fig. 1).

Right now technologies and innovations play vital role in the market. According to research, the global VR market is expected to nearly double from under \$12 billion in 2022 to over \$22 billion by 2025 [4].

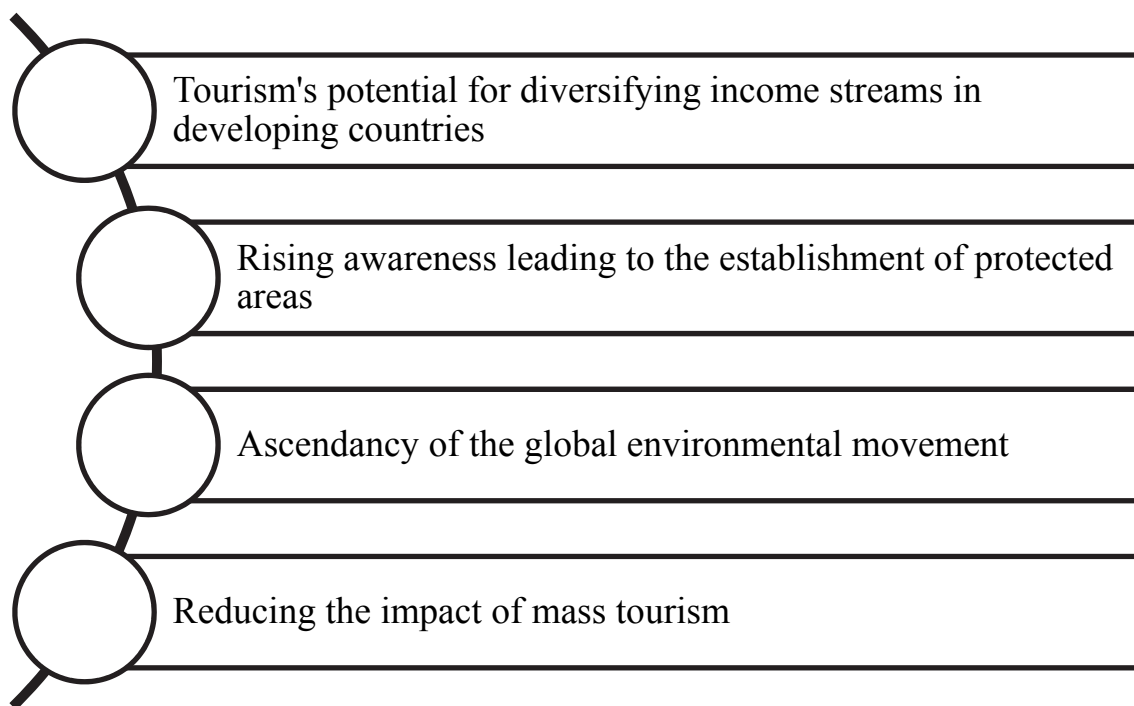


Fig. 1 Advantages of ecotourism

Source: own elaboration based on [3]

This rapid expansion signifies a surge in virtual reality integration across various industries, in particular in tourism (fig. 2).

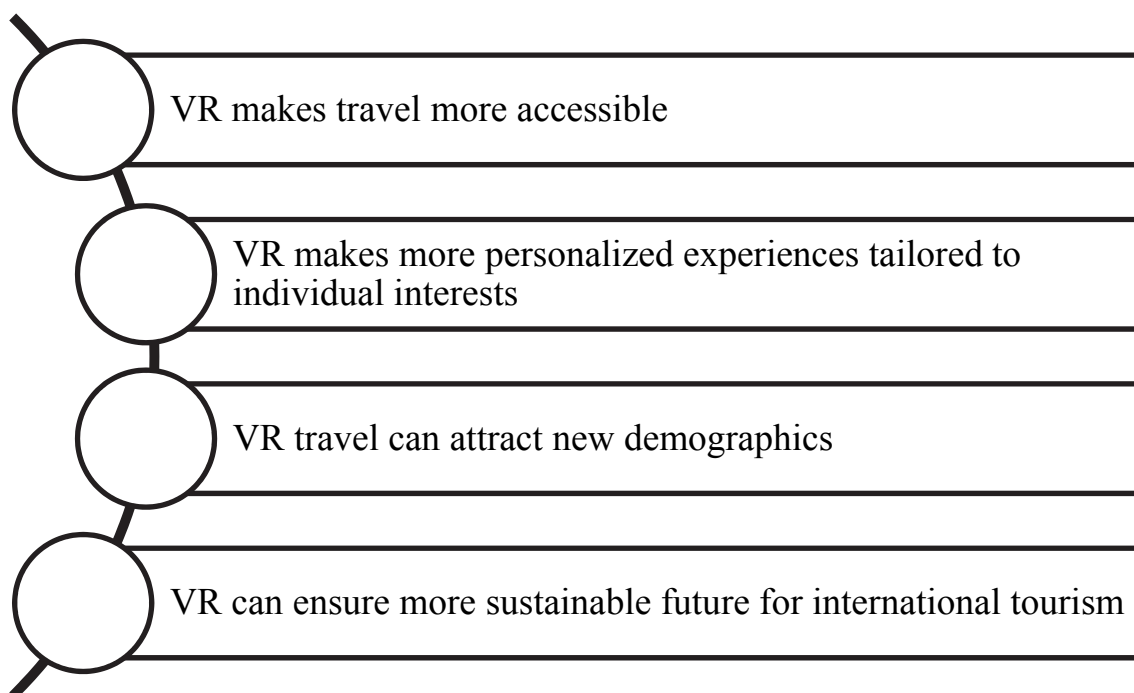


Fig. 2. Advantages of virtual reality in international tourism

Source: own elaboration

Tourism industry should implement some measures to remain stable in new realities:

1. Invest in innovations.
2. Implement eco-friendly practices.
3. Analyze the visitors' reviews.
4. Adapt to new conditions.

In conclusion, new realities are reshaping the tourism industry with sustainability and innovations.

References

1. UNWTO World tourism barometer, November 2023. Vol. 21, no. 4. pp. 1–6.
2. Ecotourism Market Size, Share, Growth, Various Trends (2032). Fortune Business Insight, Global Market Research Reports & Consulting. URL: <https://www.fortunebusinessinsights.com/amp/ecotourism-market-108700> (date of access: 25.04.2024).
3. History. Ecotourism. Home. UBC Blogs. URL: <https://blogs.ubc.ca/jaynespooner/2012/04/04/history/> (date of access: 27.04.2024).
4. Virtual reality (VR). Statista (2023). URL: <https://www.statista.com/topics/2532/virtual-reality-vr/#topicOverview> (date of access: 29.04.2024).

PIKHUR S.,

*2th course, 14a group, FTB SUTE
Scientific Advisor*

KRAVTSOV S., *Candidate of Sciences (Public Administration),
Associate Professor (SUTE, Kyiv)*

PLACE OF CHOCOLATE TOURISM IN THE WORLD AND UKRAINE

Today, there are an infinite number of types of tourism in the world, among which chocolate tourism is one of the most promising areas of development of the tourism services market, especially in Ukraine. The issue of chocolate tourism has been studied by modern scientists Hiller M., David Harrison, Miguel Camacho Gómez, G. Eshun, C. Tettey. This type of tourism can be defined as follows: specialized tourism related to the history of chocolate, production technology and tasting of chocolate

products directly from the manufacturer. The advantage of this type of tourism is that it involves almost all the senses when interacting with chocolate products: sight, smell, taste, hearing, touch, which is quite important because the tourist's attention is fully concentrated [1].

Among the leading countries that attract tourists, chocolate tourism is widespread in Europe, America, Africa, and Asia. Belgium has been awarded the status of the "capital of chocolate" because tourists come here to enjoy high-quality and world-famous types of chocolate. Of the 12 largest factories, the most respected are Neuhaus, Leonidas, Callebaut, Godiva, and Guvlian. There are more than two thousand chocolate shops and 16 chocolate museums (among which the most famous are in Bruges and Brussels). Switzerland is a legendary country for chocolate; because it was here in the 19th century city of Vevey that chocolate first appeared in solid form, in bars. Famous tourist attractions include the Chocolate Train, Lindt and Stettler chocolate factories. In Italy, it is traditional to hold chocolate festivals: CioccolaTo in Piedmont, Eurochocolate in Perugia. In Perugia, tourists can also visit the only chocolate hotel – Etruscan Chocohotel. In France, the best locations for traveling are the L'Atelier du Chocolat factory and the Ecole du Grand Chocolat of Valrhona chocolatier school. This is where new varieties were born. Spain, the country that gave Europe chocolate, is one of the five largest producers and consumers of this delicacy. The most famous brand here is Valor, and the most famous factory-museum is located in the town of Villajoyosa. There are many factories in Germany, from new ones (Ritter Sport) to older ones (Halloren Schokoladenfabrik), and some of them are free to visit (such as Wawi Schokoladenwelt). Unique museum there the Cologne Chocolate Museum has a a greenhouse with cocoa trees of different types. The United States is the birthplace of the most famous milk chocolate, Hershey's. Mexico is the country that discovered cocoa. For ancient civilizations such as the Maya and Aztecs, chocolate was an important element of culture, religion, and gastronomy. That's why the country is a great place to visit archaeological sites, museums, and places related to the history of chocolate to explore the history of cocoa [2, 3, 4].

West Africa is home to the largest cocoa producing countries in the world. Therefore, tourists come here to visit cocoa plantations and see with their own eyes the initial stage of the chocolate production process. According to 2022 data, Côte d'Ivoire is considered to be the largest country in terms of production, with about a million farmers supplying cocoa to key customers such as Nestlé, Mars, and Hershey. The list also includes Ghana, Indonesia, Ecuador, Cameroon, Nigeria, Brazil, Peru, and the Dominican Republic [5].

The chocolate business is becoming increasingly popular and in demand, as evidenced by participation in exhibitions and fairs such as the Salon du Chocolat in Paris, Expo Milan and Eurochocolate in Perugia, Italy, and the International Chocolate Awards in New York, USA. In the tourism sector, chocolate is considered an important resource that can be enjoyed in museums, parks and cities, such as Hershey World in Pennsylvania, USA, or the National Chocolate Festival in Bariloche, Argentina. Chocolate also has cultural significance, being featured in museum exhibitions and scientific research, making it not only popular but also relevant on different levels [6].

Ukraine has all the necessary tourism resources for the development of chocolate tourism, which it is developing accordingly. Despite the fact that Ukraine's nature is not suitable for growing cocoa plantations, we have our own chocolate capital, Lviv. It is here that gastronomic lovers come from all over the world and Ukraine to taste chocolate. It was here that chocolate was first brought to Ukraine from Europe by the Swiss confectioner Dominique Andreoli.[7] Today, Ukrainian chocolate tourism includes such typical activities as: tasting different types of chocolate (Lviv Chocolate Workshop, a company that creates handmade chocolate; Caramel Workshop and Gingerbread Workshop); participation in culinary master classes on making chocolate delicacies (Carameltour in Lviv); visiting museums or exhibitions dedicated to the history and culture of chocolate (Museums of chocolate in Lviv and Odesa, Museum of chocolate and coffee in Trostianets; Exhibition "Art and Chocolate"; Exhibition-tasting "Sweet Moment" in Kyiv); participation in festivals or events(National chocolate holiday in Lviv; Choco Fiesta Kiev); visiting chocolate factories (Roshen in Kyiv, Vinnytsia, Kremenchuk; AVK and Millennium in Dnipro; Svitoch in Lviv;, Sweet world, Dominik in Poltava, Zhytomyr delicacies in Zhytomyr).

Based on these tourist resources, Ukrainian tour operators create and conduct many chocolate tours . Some of them are presented in Table 1.

Table 1

Chocolate tours in Ukraine

Tour operator	Name of tour	Price	Short description
Rest for all 100	Lviv with chocolate flavor	From 480 UAH	Familiarization with Lviv Chocolate Workshop (where the excursion is held and where you can taste unique chocolate products), Lviv Caramel Workshop and Lviv Gingerbread Workshop "Yurashky"

Tour operator	Name of tour	Price	Short description
Kapitoliy	Chocolate holiday	For adults: 975 UAH For children: 875 UAH	National Chocolate Day party at the Palace of Arts, and the opening of the Chocolate City with Svitoch
Kotygoroshko Travelers Club	Excursion "Sweet Mykolaiv"	500 hryvnias	Immersion in the history of chocolate, tasting 13 varieties of chocolate, making your own chocolate
Navigator Ukraine	Excursion to the chocolate factory	From 145 UAH	excursion to the confectionery factory Confectioner Prestige in Kharkiv, "sweet" master class, gifts and treats

Source: made by the author based on [8, 9, 10, 11]

In total, Ukraine has about 16 chocolate and confectionery factories. However, due to Russia's full-scale invasion of Ukraine, most of them have closed or are not safe to visit in the cities of the war zone: Mondelēz in Trostianets was destroyed by the Russians, although it was one of the only Ukrainian factories that was engaged in everything from cocoa bean processing to product packaging; Solodkyi Svit in Kharkiv; Kherson Confectionery Factory; Zaporizhzhia Confectionery Factory; Kharkivianka Confectionery Factory; Kharkiv Biscuit Factory. Therefore, we offer alternatives for conducting chocolate tourism in modern conditions, such as tasting chocolate from new Ukrainian brands and visiting modern confectioneries. For example, Yandmi is a Ukrainian premium brand that produces organic chocolate from terroir (the best) cocoa beans. Craft chocolate "Sisters A. CHOCOLATE is a Lutsk-based chocolate brand that uses the bean to bar technology, which literally means "from bean to bar" and is made from Fino de Aroma beans, where the plantations strictly comply with all requirements, respecting the law and environmental aspects, and contribute to reforestation. Afrodiziak chocolate is a Poltava-based workshop specializing in natural handmade chocolate. Ineo is another young Ukrainian craft chocolate brand founded by a young drunkard in 2016. Adorable chocolate is a Chernivtsi-based vegan chocolate. In Lviv, the Veronika family confectionery and restaurant chain is famous for its wonderful cozy places where you can taste chocolate and its products.

To summarize, despite the current conditions, chocolate tourism continues to develop, expanding its range and reaching more and more people who want to consume chocolate, as the number of chocolate lovers in Ukraine and Europe is growing.

References

1. Петлін І.В, Василиця Х.А. Місце шоколадного туризму в розвитку гастрономічних видів туризму (2021) С. 31–32
2. Солодке життя: Шоколадні фабрики Європи. Enjoy tour. URL: <https://enjoytour.com.ua/solodke-zhyttya-shokoladni-fabryku-uevtoru/> (дата звернення: 25.04.2024).
3. Сучасні різновиди туризму – Кляп М.П.-Шоколадний туризм (какао-туризм). *Бібліотека українських підручників*. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/93465-shokoladny-turizm-kakao-turizm.html> (дата звернення: 25.04.2024).
4. Cacao México. Cacao México. URL: https://cacaomexico.org/?page_id=70&lang=en#:~:text=Mexico%20was%20the%20one%20who,adding%20spices,%20peppers%20and%20herbs.
5. The World's Top Cocoa Producing Countries. Visual Capitalist. URL: <https://www.visualcapitalist.com/worlds-top-cocoa-producing-countries/>
6. SAMACHO-GÓMEZ. Chocolate Business in the Hospitality Industry. *ECORFAN Journal*. 2016. Vol. 7, no. 17. P. 26. URL: https://www.ecorfan.org/pdf/ECORFAN_Journal_Mexico%20V7%20N17_3.pdf.
7. Чоколядова історія: хто привіз до Львова шоколад. *Мій Львів*. URL: <https://mylviv.city/chokolyadova-istoriya-yak-italiyecz-pryviz-do-lvovu-shokolad> (дата звернення: 25.04.2024).
8. Офіційний сайт. *Відпочинок на всі 100%*. URL: <https://otdihnavse100.com.ua/uk/tours/ekskursiyi-po-ukrayini/lviv-zi-smakom-shokoladu-970.html> (дата звернення: 25.04.2024).
9. Тур до Львова на фестиваль Свято шоколаду | Капітолій. *Туристична фірма «Капітолій» у Львові*. URL: <https://www.kapitoliy.net.ua/svyato-shokoladu> (дата звернення: 25.04.2024).
10. Екскурсія з дегустацією шоколаду: Сам собі шоколатьє – с Котигорошко 2024. *Котигорошко*. URL: <https://kotygoroshko.mk.ua/ekskursiya-z-degustaciyeu-solodkij-mikolaiv/> (дата звернення: 25.04.2024).
11. Все буде зефірно! Екскурсія на шоколадну фабрику – Навігатор Україна. *Ноте – Навігатор Україна*. URL: <https://www.navigator-ukraina.com.ua/grupповуе-tury/ekskursii-po-kharkovu-i-vokrug-kharkova/tour/947-shokoladnyj-kharkov-konditer.html> (дата звернення: 25.04.2024).

SENYK A.,
2th course, 14a group, FTB SUTE
Scientific Advisor

KRAVTSOV S., *Candidate of Sciences (Public Administration),*
Associate Professor (SUTE, Kyiv)

GLAMPING AND ITS DEVELOPMENT PROSPECTS IN THE KYIV REGION

Glamping is a new type of hotel, the specialty of which is unusually decorated rooms (glamps), which combine the appearance of a tent and the interior of a modern and comfortable hotel room. Glamping guests have constant access to a hot shower, a comfortable bed, a Wi-Fi network and all the amenities offered by classic hotel rooms. The word glamping is derived from the two English words "glamour" and "camping" and translates as glamorous camping [1].

In the modern world, glamping is developing very rapidly. The largest glamping markets in the world are now considered to be the USA, Great Britain and Australia. . Currently, more than five million people like to rest in glamping. In 2021, there were approximately one thousand glamping in the world.[2] In Ukraine, the glamping field is in the process of birth and is in a state of development. The first place where glamping was born in Ukraine was the Carpathians. Taking into account the potential demand among tourists, the development and implementation of full-fledged solutions for glamping, starting with engineering structures and ending with design, have been launched in the Rivne region. Today, the most famous locations for glamping holidays in our country are: "Edelweiss" (near the National Park "Skolivski Beskydy"), "Shatro" (Ulyaniki village, Kyiv region), "Mandra" (Zatoka, Odesa region), hotel "ShishkiNN" (Snov'yanka village, Chernihiv region), "Gm Eco Bubble" (Yablunytzia, Ivano-Frankivsk region), "Sfera 365" (Bila Tserkva). Such accommodation options offer not only housing, but also various activities and Excursions. Prices for such types of accommodation range from 2,000 to 10,000 hryvnias per day [1].

Kyiv and the region are a center of tourism. Kyivans are considered the people who travel the most in Ukraine. Kyiv region is rich in diverse natural landscapes that offer opportunities for ecological tourism, active recreation, outdoor recreation, and wildlife observation. That is why this area is perfect for the development of glamping in this region.

At the moment, we can find several glamping sites in the Kyiv region. "Glamping ZatiShye" is located 25 km from Kyiv near a birch

grove and a pine forest. There are 3 lakes on the territory. Glamps are equipped with bathrooms and showers, refrigerators, beds and ventilation. On the territory, you can rent a gazebo with a barbecue, go fishing in the lake. The organizers of the campsite promise regular treatment of the territory from ticks and insect traps. These tents are located in the village of Khmilne. Another camping site includes the dome glamping "Eco Space", which is located near the Kyiv Sea 50 km from the capital. On the territory of the complex there are 8 cozy domes with a set of amenities: a swimming pool, a vat, a sauna, a view of the Kyiv Sea. They are located in the village of Tolokun [3].

Rzhyschiv and Vytachiv are also promising areas for the development of glamping. Rzhyschiv is a city of regional importance in the Kyiv region, located on the Dnieper upland, on the high right bank of the Dnieper. The city is filled with various monuments of architecture, history and nature that can interest tourists. Also near Rzhyschiv is Ivan-gora, which offers a wonderful view of the Dnieper. It is here that it is possible to make glimpses in which it is possible to enjoy the beauty of nature [4]. Another place is Vytachyv. Vytachyv is one of the oldest villages in Ukraine. It was first mentioned in written documents in the 10th century. The Byzantine emperor Konstantin Bagryanorodniy spoke of it as the largest port on the Dnieper. The settlement is located on the high bank of the Kaniv Reservoir (it used to be the bank of the Dnieper). There is a wooden chapel here, from which simply fabulous Dnipro landscapes can be seen. [5] It is on the banks of the Dnieper near the chapel that glamping sites can be located so that tourists can enjoy nature and architecture at the same time. Also a great place for glamping are the Bohuslav Rocks, which are located near the city of Bohuslav. The Bohuslav granite outcrop or, as it is also called, the "pit" is actually the remains of high rocks. According to scientists, their age reaches about two billion years. And now there are boulders up to 12 meters high left in the one and a half kilometer long canyon. They are washed by the Ros River, which has rapids, and among them there are so-called "pits" [6].

From this we can conclude that the Kyiv region is filled with various resources to attract tourists. Here you can find various monuments of architecture, history and nature. Also in this area, in the Kyiv region, tourists will find activities for every taste. After analyzing these data, we see that this area has all the necessary resources for the development of glamping.

References

1. Перспективи розвитку готелів у стилі глемпінг в Україні / Олійник О.В. та ін. // Перспективи розвитку готелів у стилі глемпінг в Україні / Державний університет "Житомирська політехніка". Житомир, 2019., вип. 1 Т. 0. С. 2–3.
2. Бойко В. Глемпінг – новий тренд індустрії гостинності // Таврійський науковий вісник. 2021., вип. 8 Т. 8. С. 22–28.
3. Відпочинок у тиші: ТОП-7 глемпінгів недалеко від Києва: [Веб-сайт]. Київ, 2023. URL: <https://www.44.ua/news/3666915/vidposinok-u-tisi-top-7-glempingiv-nedaleko-vid-kieva> (дата звернення: 25.04.2024).
4. Ржищів| Ржищів| Туристична компанія «ТамТур». Туристична компанія «ТамТур». : [Веб-сайт]. URL: <https://tamtour.com.ua/3206> (дата звернення: 25.04.2024).
5. Пам'ятки. Що подивитись у Витачів?: [Веб-сайт]. URL: <https://ukrainaincognita.com/kyivska-oblast/obukhivskyi-raion/vytachiv/vytachiv> (дата звернення: 25.04.2024).
6. 11 місць Київщини, які вас точно здивують: [Веб-сайт]. URL: <https://fastivnews.city/articles/83148/11-misc-kiivschini-yaki-vas-tochno-zdivuyut> (дата звернення: 25.04.2024).

ZHYHADLO K.,

*2th course, 14a group, FTB SUTE
Scientific Advisor*

DUPLIAK T., *Candidate of Economic Sciences,
Associate Professor (SUTE, Kyiv)*

PROSPECTS OF AGRITOURISM DEVELOPMENT IN UKRAINE

According to the National Agricultural Law Center, agritourism is a form of commercial enterprise that links agricultural production with tourism to attract visitors to an agricultural enterprise for entertainment or education [1]. Agritourism offers a wide range of activities for tourists. These activities can be divided into several categories:

- for-fee recreation, which includes: archery, bird watching, fishing, horse stables, horseback riding, swimming;
- demonstrations and displays including: animal husbandry, demonstrations of ancient tools and equipment, cow breeding, bread

baking, cider pressing, preservation technologies, demonstration gardens, food preparation;

- hands-on experiences including: animal birthing, candle-making with local beeswax, caring for classes in recreational activities (fishing, hunting, wildlife viewing), classes on crafts, crafting herbal remedies, cutting flowers;

- tours, including: alternative crop tours, foraging for wild mushrooms, berries, plants, flowers, brocks and gems, forest ecology, guided crop tours, habitat improvement projects, production process tours for agriculture professionals;

- festivals and events including: casual farm-to-table events (pancake breakfast), crop art, living history events, seasonally themed festival (harvest, holiday), specific crop- or product-themed festival, square dances;

- entertainment including: contests (apple bobbing, corn shucking, cherry-pit spitting, etc.), corn or tall-grass maze and related seasonal activities, farm-themed playground, gourd golf, pumpkin bowling, haunted barn or house [2].

Ukraine has significant potential for agritourism development. As of 2021, 30.6% of the rural population is aged 16–59 [3]. According to the data, we can analyze the current state of play for the use of human resources for the development of agritourism in Ukraine (figure 1).

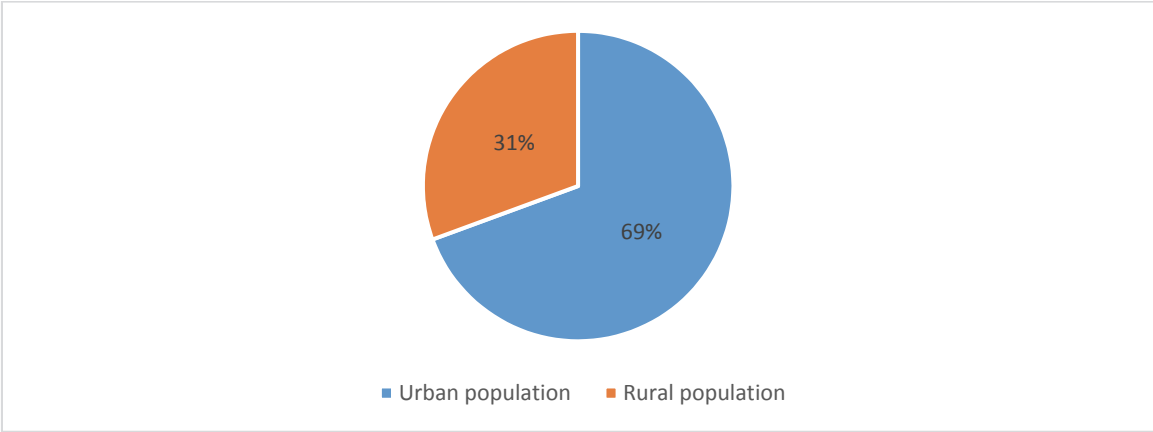


Fig. 1. Share of resident population in Ukraine

Source: made by the author based on [3]

Another important aspect for the development of agritourism is the availability of agricultural enterprises such as farms and ranches. According to the analysis of data from 2020–2021, the number of enterprises that had agricultural land in 2021 is 26629 agricultural businesses [3].

According to these data, we see that farms in Ukraine, which include a wide range of agricultural activities such as grain growing, crop production and winemaking, have significant potential for agritourism development (figure 2.)

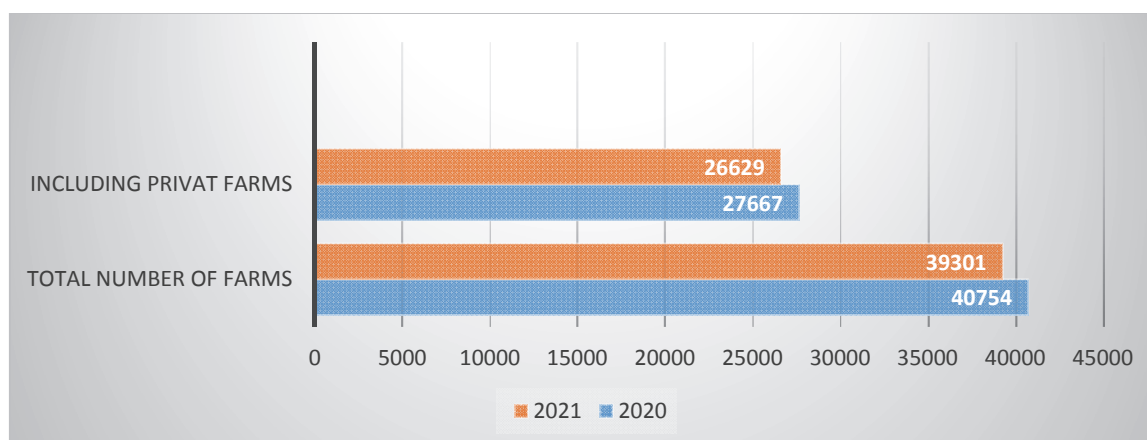


Fig. 2. Number of enterprises that had agricultural land in Ukraine

Source: made by the author based on [3]

The main challenges for the development of agritourism in Ukraine are the lack of funding, farmers' insolvency, the unstable economic and political situation in Ukraine, the lack of specific strategies for the development of agriculture and tourism and legal uncertainty [4].

Consequently, according to the analysis Ukraine has a high potential for agritourism development. This will help develop a new tourist destination, increase the country's economic resources, revive rural areas and cultural heritage in Ukraine.

References

1. The official website of The National Agricultural Law Center. URL: <https://nationalaglawcenter.org/>
2. Types of Agritourism Activities (2017). Travel Oregon. URL: https://industry.traveloregon.com/wp-content/uploads/2017/03/01_Types_of_Agritourism_Activities.pdf.
3. Statistical publication Agriculture of Ukraine (2021). State Statistics Service of Ukraine. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/Arhiv_u/07/Arch_sg_zb.htm
4. Lipchuk N.V. (2007). Development of agritourism as a direction of diversification of private peasant farms: author's dissertation Candidate of Economic Sciences: 08.00.04 / N.V. Lipchuk; Lviv State Agrarian University – 20 p. – in Ukrainian.

**ZLATIEVA M.,
ZLATIEVA P.,**

*3th course, 15a group, FTB SUTE
Scientific Advisor*

KRAVTSOV S., *Candidate of Sciences (Public Administration),
Associate Professor (SUTE, Kyiv)*

DEVELOPING A TOURISM DESTINATION BASED ON THE EXAMPLE OF THE ODESA REGION DISTRICT

Tourism development plays a crucial role in enhancing local economies, preserving cultural heritage, and promoting sustainable growth. This report delves into the potential for tourism development in Krynychne established in 1813 and Izmail in 1590, two distinct destinations in Odesa region. Krynychne, a serene village nestled by Lake Yalpug, offers a tranquil escape amidst nature, while Izmail, a bustling city on the banks of the Danube River, boasts a rich historical and maritime heritage. By leveraging their unique attributes and addressing key challenges, both destinations can unlock their tourism potential and attract a diverse range of visitors [1].

The driving force in improving new projects and promoting the village of Krynychne and Izmail as a tourism destination can be both the local government and the local community, as well as their collaborative efforts. The government can invest in improving the village's infrastructure, including roads, water supply, lighting, and other communications. Establishing tourist information infrastructure, including advertising campaigns and support for events and festivals. Residents can participate in the development of tourism services by offering tours, crafts, workshops, and more. The community can support traditional events and festivals that attract tourists. Collaboration between the local government and the community is key. The government can create favorable conditions for tourism development, while the community can actively engage in this process by proposing ideas and implementing projects. Such an approach contributes to the creation of a sustainable tourism direction in the Odesa region [2].

The Alibey District is one of the districts in the Odessa region of Ukraine. This district is located in the western part of the region and includes several populated areas, including the village of Krynychne. The Alibey District is developing as a destination for tourism businesses. Tourism in this area is gradually growing, it is known for its natural beauty, including coastal areas along the Black Sea. The picturesque

landscapes and access to beaches attract tourists seeking relaxation and outdoor activities. The region boasts historical and cultural landmarks, such as ancient sites, churches, and museums, which appeal to history enthusiasts and sightseers. Local authorities and community efforts play a role in promoting tourism. Investments in tourism infrastructure, such as accommodations, restaurants, and recreational facilities, are enhancing the visitor experience. The district is diversifying its tourism offerings, catering to different types of tourists, including nature lovers, history buffs, and those seeking culinary experiences [1].

Krynychne's allure lies in its pristine natural surroundings and rich cultural heritage. The village's proximity to Lake Yalpug presents opportunities for water-based activities such as fishing, boating, and lakeside picnics. Furthermore, Krynychne's efforts to preserve and showcase its cultural traditions, including Bulgarian heritage, through events, festivals, and film screenings, add depth to the tourist experience. One of the international ethnographic film festival "OKO" was founded on 27.01.2020, which developed the art and cinematography of the village of Krynychnoye. Films such as 'The Place of Power' and 'Chamur' were shot.

The village of Krynychne is also developed in terms of architecture. For example, the Church of St. Dmitry was reconstructed in 2021-2022. Additionally, in 2019, the pizzeria "At the Fountain" opened, which became a great leisure activity for both children and adults. Since 2019, entertainment for children has actively started to develop, such as a circus, an amusement park, and playgrounds, dance classes, and various sports events. The "White Hall" was built in 2022, where various events are held.

However, Krynychne faces several challenges that hinder its tourism development. The lack of accommodation options for tourists is a significant barrier, limiting the village's ability to attract overnight visitors. Additionally, inadequate infrastructure, particularly roads, detracts from the overall visitor experience. Addressing these challenges will be crucial in unlocking Krynychne's tourism potential.

Proposed Tourism Initiatives for Krynychne:

1. **Accommodation Development:** Investing in accommodation facilities such as guesthouses, bed and breakfasts, and eco-lodges to cater to the diverse needs of tourists.

2. **Infrastructure Improvement:** Upgrading road networks and transportation services to enhance accessibility and connectivity within Krynychne and its surrounding areas.

3. Cultural Experiences: Expanding cultural offerings, including traditional music and dance performances, artisan workshops, and guided tours highlighting local customs and heritage.

4. Nature-based Activities: Developing eco-tourism initiatives focused on exploring Lake Yalpug, including birdwatching tours, nature hikes, and wildlife spotting excursions.

5. Promotional Campaigns: Launching targeted marketing campaigns to raise awareness of Krynichne as a unique tourism destination, leveraging digital platforms, social media, and travel partnerships.

Izmail's strategic location along the Danube River positions it as a gateway to the Lower Danube region, offering a blend of historical landmarks, cultural attractions, and maritime activities. The city's bustling port, vibrant arts scene, and diverse culinary offerings make it an appealing destination for both domestic and international tourists. There are plans to build a modern marina for small boats in the port. This is a joint project with Romania. Izmail is also developing rapidly. An art and classical music exhibition was held on October 2, 2023. The skate park was constructed in the year 2020. A large shopping center will be built in Izmail in the year 2051. As well at the Danube Investment Forum, held in Odessa and Izmail from November 25th to 27th, it was announced that a ferry crossing across the Danube will be constructed, and this will be the 'Izmail-Tulcea' option. The reconstruction of the Izmail Maritime Station has been completed in 2023. A railway station operating in Izmail serves as a transportation hub for grain, equipment.

Despite its inherent strengths, Izmail faces challenges related to infrastructure development, particularly in the areas of transportation and accommodation. Additionally, enhancing visitor experiences and diversifying tourism offerings are essential to sustainably grow Izmail's tourism sector [3].

Proposed Tourism Initiatives for Izmail:

1. Infrastructure Upgrades: Investing in transportation infrastructure, including roads, public transportation, and pedestrian pathways, to improve accessibility and mobility for tourists.

2. Cultural Festivals: Expanding cultural events and festivals to showcase Izmail's artistic talent, folklore, and heritage, attracting visitors from neighboring regions and beyond. Broska (village in Izmail district) is known for cultivating mushrooms. A program can be developed for tourists, teaching them how to grow mushrooms and explaining all the nuances of working in this industry

3. Leisure Facilities: Developing recreational facilities such as parks, gardens, and waterfront promenades to enhance public spaces and

provide leisure opportunities for residents and tourists alike. Camping in the Izmail district represents a new and exciting form of tourism for tourists (Villages: Lochinovka, Motroska, Ozernoe, Staraya Nekrasovka, Ytkonosovka).

4. Maritime Tourism: Promoting maritime tourism through port excursions, boat tours, and water-based activities, highlighting Izmail's maritime history and role as a key port city. Danube carp in the region of Izmail district, which is located in southern Ukraine, is a popular fish. This fish inhabits the Danube River, one of the largest in Europe, and it can reach impressive sizes.

5. Culinary Experiences: Establishing culinary tours, food festivals, and cooking workshops to showcase Izmail's diverse cuisine, local specialties, and culinary traditions [4].

In conclusion, Odesa region possess untapped tourism potential that can be realized through strategic planning, infrastructure investment, and community engagement. By capitalizing on this unique natural assets, cultural heritage, and local resources, this destination can emerge as vibrant tourism hubs, offering enriching experiences for visitors while contributing to the socio-economic development of it respective regions. With concerted efforts from government authorities, private stakeholders, and local communities, Odesa region can pave the way for sustainable tourism growth and become prominent destination on Ukraine's tourism map.

Reference

1. Alibey. Name and Location. URL: <https://moyaosvita.com.ua/geografija/alibej> (access mode 22.04.24).

2. Krynychnenska territorial community Bolhrad district, Odessa region. URL: <https://krynychnenskagromada.gov.ua/> (access mode 22.04.24).

3. Economics and management of the national economy. Analysis of the condition and perspective of development of the odesa tourist region. URL: [URL:https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/07/Gutovska-N.-G..pdf](https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/07/Gutovska-N.-G..pdf) (access mode 22.04.24).

4. City of Izmail, Odessa Oblast – tours, photos, map, reviews, guides. URL:<https://discover.ua/destinations/odessa-region-region/izmayil> (access mode 22.04.24).

ДИЗАЙН: ІДЕЇ, ІННОВАЦІЇ, ІНСАЙТИ

БАЛАЦЬКА К.,

1 курс, 2 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЗІК В., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

РИСУНОК ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ УЯВИ У СТУДЕНТІВ

Рисунок – це мистецтво. Мистецтво зображення, відтворення чого-небудь від руки, за допомогою різних засобів – лінії (вони визначають контури і деталі), штриха, плями, або ж тонів (темність і світлість зображення). Як правило рисунок відтворюється одним кольором, або більш менш у одній кольоровій гамі. Рисунок є дуже важливим у вивченні дизайну, оскільки він використовується для візуального вираження ідей, емоцій, фантазій. Воно розвиває не тільки візуальне мислення а й спілкування.

Мета дослідження – оцінити вплив рисунку на уяву, як він розвиває творчість і самовираження, та оцінити користь від навчання рисунку для студентів у навчальному та особистісному розвитку. Рисунок допомагає людині зрозуміти пропорції самого себе, як правильно побудувати своє тіло та як зробити його правильно освітленим.

Для більш точної анатомічної інформації контури фігури в малюнку виробляють чіткою лінією. Така лінія хороша і для ескізів, і всередині фігури виявлення обсягу. Для тих, хто прагне створити ілюзію об'єму на поверхні, обведення малюнка чіткою лінією іноді може тільки завадити та зруйнувати враження обсягу. У скульптурі краєм є ціла поверхня, тоді як обсяг існує у просторі, відбиваючи і поглинаючи світло. Необхідно пам'ятати, що око глядача сприймає світло, відбите від поверхні. Художнику слід зважати на цю особливість при відображенні поступового переходу від світла до тіні [1]. Леонардо регулює світло і тінь за допомогою свого знаменитого методу sfumato (з італійської означає «випарований»), техніки, за допомогою якої ефект глибини та об'єму досягається за допомогою темних, туманних тонів. Ретельна градація темних, розмитих позначок допомагає нам побачити, як градації тонів створюють видимість трьох вимірів. Ефект виміру також показаний дуже близько намальованими лініями, які здаються поверхнею, і намальовані настільки плавно, рівномірно, що наші очі переконуються [2].



Рис. 1. «Голова жінки»

Джерело: Barrington Barber «Advanced DRAWING SKILLS a course in artistic excellence»

Глибокi знання анатомії дозволили Мікеланджело створити майже тактильний ефект у своєму життєвому малюнку. Він ясно показує, що в людській подобі немає справжніх западин, а є лише провали між насипами м'язів. Це варто відзначити будь-якому учневі малюнок з натури і додасть більшої переконливості вашому малюнку. [2]



Рис. 2. Начерки Мікеланджело Буонарроті

Джерело: Barrington Barber «Advanced DRAWING SKILLS a course in artistic excellence»

Пікассо узяв будь-яку художню традицію і перевинайшов її, продемонструвавши, що майстер-художник може порушити всі правила і при цьому створити роботу, яка знаходить відгук у випадкового спостерігача.

Хоча він спотворював загальноприйнятi форми майже до невпізнання, кінцевий результат був просякнутий суттю предмета, який він ілюстрував. Він експериментував у всіх засобах, але в його малюнках ми можемо побачити дивовижну спритність, з якою він змішав наші упередження і дав нам новий спосіб бачення мистецтва. [2]

Правильність передбачає правила, і до того правила, встановлювані самою людиною, відповідно до свого почуття, досвіду, переконання і розсуду, тому вона стосується більш зовнішнього, видимого вигляду, ніж внутрішнього істоти творіння; закони, якими діє природа, вимагають найсуворішого внутрішнього органічного зв'язку.[3]

Учню спершу потрібно знати, що йому слід шукати, чим може митець скористатися в природі, як повинен він не використовувати це з метою мистецтва. Якщо ж у нього немає цих попередніх знань, то йому не допоможе жодний досвід, і він, як багато хто з наших сучасників, зображуватиме лише звичайне, напівцікаве...[3]

Отже, рисунок сприяє розумінню, розвиває мислення людини. Впливає на креативність, спостережливість. Рисунок спонукає людину думати неординарно та виражати це через мистецтво.

Список використаних джерел

1) Луїза Гордон «Рисунок. Техніка малювання фігури людини у русі». – С. 7.

2) Barrington Barber «Advanced DRAWING SKILLS a course in artistic excellence» – С. 22–44.

3) Гетте І. «Про мистецтво». – С. 81, 111.

ВАСЮК А.,

2 курс, 2 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ПАЛІЄНКО О., канд. тех. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ІЛЮСТРУВАННЯ НАУКОВО-ПІЗНАВАЛЬНИХ КНИГ ДЛЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Читання майже завжди супроводжується певними рисунками – ілюстраціями. Ілюстрація – це мистецтво, що є частиною книги, і несе в собі функцію синтезу текстової та образної складових, впливає на естетичний розвиток дитини, що є важливою ланкою для методів продуктивної викладацької діяльності. Таким чином виникає симбіоз формально-логічного та образного мислення. Дитина наділена здібностями і до того, і до іншого, але для повноцінного розвитку, та кращого засвоєння інформації такий зв'язок має бути постійним при

навчанні. Рівень морально-естетичної свідомості взагалі, та особистості зокрема, залежить від багатьох чинників, і не в останню чергу – від естетичного смаку, етичної освіченості. Естетична позиція особистості, її розвинена етична культура саме зараз відіграє неоціненне значення для духовного одужання суспільства [6, с. 400–405].

Об'єктом дослідження є дослідження дизайнерських проєктів монографій, посібників. Їх роль у навчально-виховному процесі та художньо-творчому розвитку особистості, науковий аналіз досліджень ілюстрацій та наукових книжок для підлітків, виявлення певних особливостей щодо їх створення, виведення теоретичних висновків для розробки власних дизайн-проєктів.

Предмет дослідження – створення дизайн проєкту книжок для дітей і підлітків з урахуванням виявлених особливостей.

За характеристикою В. М. Ляхова визначаються такі три типи функції та зв'язку ілюстрації з текстом в книзі:

- прямий безпосередній зоровий зв'язок наочної та текстової інформації. В цьому випадку смислова функція ілюстрації – пряме пояснення тексту шляхом демонстрації зорового образу. Текст супроводжується посиланнями на ілюстрації.

- непрямий пасивний смисловий зв'язок між текстом та ілюстрацією. Смислова функція ілюстрації – лише доповнити текст автономною наочною інформацією, що була закликає ззовні (документи, шаблони, та і т.п.).

- непрямий активний смисловий зв'язок між ілюстрацією та текстом. Задачі ілюстрації – не пряме смислове пояснення будь-якого відрізка тексту, активне тлумачення тих чи інших сторін книги [10].

Встановлено, що навчальні та наукові підліткові книжки для найбільшої продуктивності мають містити в собі ілюстрації типу прямого безпосереднього зорового зв'язку, для наочності вивчення матеріалу. Для закріплення інформації необхідно додати різні типи зв'язку ілюстрації та тексту, можливість взаємодії дитини з самою ілюстрацією, папером, текстом, тому що таким чином інформація засвоюється неодноманітними методами та виникає необхідний симбіоз.

Особливості візуальної передачі ілюстрації для підлітків дещо відрізняються від дошкільнят чи молодших школярів. Підліток очікує більшого зв'язку та віддачі, глибокого розуміння речей. Виникає потреба у самопізнанні та самоствердженні. Підліток шукає в книзі відповідь на потаємні питання: «Якою повинна бути людина?». Його хвилюють питання самоствердження, оцінки та самооцінки. Можна сказати, що підліток, на шкоду естетичній оцінці твору, оцінює книгу

як модель, як окремий випадок з життя певної людини. Це спрощене, наївно-реалістичне сприйняття підтверджує «романтичну» основу свідомості читачів даного віку [9, с. 374]. При створенні ілюстрації необхідно розширювати власні межі, та дивитися на світ очима підлітка, побачити та створити цілісний художній образ. Зображення в якому відсутні естетичні якості, знедолює духовний світ читача, не залишаючи йому радості від сприймання такого важливого чинника. Також це наносить збиток всьому світу, бо мистецтво, що направлене на дитину або підлітка, має великий вплив на формування людської особистості [8, с. 784]. Для цього необхідний симбіоз візуальної естетичної оцінки та моделювання книги як певного окремого випадку, що допоможе поставити реципієнта у ситуацію коли він сам являється часткою книги.

Продовжуючи тему читання та проблематики появи інтернет-ресурсів, нових технологій, можна сказати, що електронні інформаційні ресурси ніколи не замінять, а лише будуть доповнювати накопичені за століття знання в традиційній формі.

Все частіше виникає вираз інтерактивна книга. Книга блок, книжки – картинки, панорами, ширми, розкладачки; казки, бесіди, шкільна повість; гумор, гра словом, ефект зорового сприйняття тексту та ілюстрації; яскраві фарби; діапазон розмірів – у всьому цьому знаходить постійну увагу видавець дитячої книги щодо розвитку жанрів дитячої літератури, типів видань, їх образно-структурної форми з урахуванням запитів дітей і завдань навчання [3].

Симбіоз книжного мистецтва з інтерактивністю, сучасними витками розвитку як на психологічному так і на структурному рівні створює шляхи до розвитку, але не відмінює важливості книги у її класичному виді.

Моделювання книги з ілюстраціями має бути цілісною системою, яка не лише репрезентує вербальну інформацію навчального посібника, а й вступає з ним у взаємодію. Ілюстраторам, авторам та редакторам необхідно приділяти особливу увагу саме створенню контенту видання, з урахуванням психологічних особливостей підлітків та пізнавальних, розвивальних, освітніх, естетичних цілей навчання.

Список використаних джерел

1. Вернигора О. М. Книжкові видання для найменших читачів: проблеми і перспективи / О. М. Вернигова // Обрії друкарства. – 2014. – № 1. – С. 47–58.

2. Косоногова В. Література для дітей на українському книжковому ринку: тенденції і напрями розвитку / В. Косоногова // Світ дитячих бібліотек. – 2020. – № 1. – С. 14–15.

3. Мельник О. Комп'ютерна графіка у сучасній книжковій ілюстрації: проблеми техніки та стилю / О. Мельник // Наукові записки. Серія: Мистецтвознавство. – 2019. – № 1 – С. 157–161.

4. Олійник В. Сучасний погляд українського художника ілюстратора на оформлення дитячої книги (на прикладі творчості Костя Лавра) / В. Олійник // Вісник ХДАДМ: зб. наук. пр. – 2019. – № 7. – С. 146–149.

5. Фіть Л. В. Популяризація видання засобами книжкового дизайну / Л. В. Фіть // Український інформаційний простір. Науковий журнал. —2018. – №2. – С. 225–232.

6. Фіть Л. В. Популяризація видання засобами книжкового дизайну / Л. В. Фіть // Український інформаційний простір. Науковий журнал. – 2010. – №2. – С. 225–232.

7. Schwenke W. Considering Children's Literature: A Reader / Wyile Andrea Schwenke. – Broadview, 2008. – 46 с. 105. Silvey A. The Essential Guide to Children's Books and their Creators / Anita Silvey. – New York: Houghton Mifflin, 2020. – 184 с.

8. Якутський А. Формати інтернет-графіки / А. Якутський // Світ Internet. – 2019. – № 11–12. – С. 22–25

9. Токар М. Художньо-естетичні особливості дитячої книжкової ілюстрації / М. Токар // Вісник Львівської національної академії мистецтв. —2018. – № 35. – С. 220–233.

10. Schwenke W. Considering Children's Literature: A Reader / Wyile Andrea Schwenke. – Broadview, 2018. – 46 с. 105.

ВЕРБІЛОВИЧ С.,

1 курс, 3 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЗІК В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ЗВУКОВИЙ ДИЗАЙН

Звуковий дизайн – це творчий процес, до якого входить декілька процесів, починаючи від створення запису, коригування звуку або навіть зародження звуку. Звуковий дизайн дуже важливий для застосування в кіно, у фільмах, у телебаченні, відеоіграх, а також ще

театрах, виставах, різноманітних елементів звукових медіа. Звуковий дизайн робить набагато кращим візуальні проекти, серіали, рекламні ролики, звукові ефекти. А також звуковий дизайн використовується в дизайні інтерфейсів, мобільних додатків, веб-сайтів, арт-інсталяціях та дуже багатьох інших різноманітних сферах.

Звук зазвичай визиває у глядачів та слухачів безліч різних емоцій та реакцій. Якщо дійсно вірно обрати потрібний звук можна навіть змінити настрій людині, а ще допомогти сконцентрувати, зацікавити, аби не відволікати увагу користувачів на інші речі. Саме звукова частина може допомогти додати ізюминки та виділитись серед інших.

На сьогоднішній день зустрічається велика кількість різноманітних програм саме для звукового дизайну. У кожній програмі цікаві та різні спеціальні призначення для коригування, записування, змішування звуку. Також існують плагіни. Це такі допоміжні модулі. Їх можна застосовувати для додаткових перспектив розвитку цієї сфери. Також використовують різноманітні пристрої. Наприклад еквалайзери, мікрофони, преампи, компресори. Вони покращують та полегшують роботу спеціалістів із звукового дизайну[1].

Можна виокремити покрокові етапи створення звукового дизайну. По-перше це треба визначитись, що саме потрібно отримати від звуку. Тобто поставити мету. Потім можна записати або особисті звуки, або гарно пошукати та знайти готові звуки в бібліотеках. Наступним кроком є редагувати отримані результати та створити одну єдину композицію. Також треба відкоригувати гучність, та на фінал отримати бажаний результат.

Існує багато різноманітних курсів для навчання звукового дизайну, а також збірників, підручників та веб-сайтів з великою кількістю корисної інформацією. А також певні навчальні заклади мають декілька певних спеціальностей для оволодіння даної професії [2].

Люди які мають наприклад вади зору, звуковий дизайн може чудово допомагати наприклад аудіо підказками, і вони зможуть без проблем користуватись програмними забезпеченнями.

Звуковий дизайн – це дуже цікава галузь, яка стрімко розвивається та набирає обертів дуже швидко. Коли людина творча, має добрий слух, і має бажання розвиватись в даній сфері саме звуковий дизайн може стати для вас чудовою професією[3].

Список використаних джерел

1. Дьяченко В.В. Інтерпретація у творчості звукорежисера та її ознаки в музичному звукозаписі // Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв [Мистецтвознавство: № 4]: зб. наук. пр. / за ред. Даниленка В.Я. – Х.: ХДАДМ, 2017. – 166 с. – С. 92–98.

2. 1. Белявіна Н. Д. Основи звукорежисури : навч. посіб. Ч. I. / Н. Д. Белявіна, В. Ф. Белявін, Н. Л. Бондарець, В. В. Дьяченко / під ред. Н.Д. Белявіної. Київ. : НАКККіМ, 2011. 84 с.

3. Композиція та комп'ютерне аранжування : підручник / В. І. Грищенко. – К. : НАКККіМ, 2016. – 500 с.

ГОЛОВАНОВ Р.,

1 курс, 4 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЗАВАРЗІН О., *канд. техн. наук, доц.*

(ДТЕУ, м. Київ)

ПРОПОРЦІЇ В ДИЗАЙНІ: ГАРМОНІЯ ВІЗУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ НАВКОЛИШНЬОГО СВІТУ

Людина інстинктивно прагне порядку. Природно, що прагнення до порядку відображається і у творах дизайну, що є трансформацією реалій до світу уяви. В мистецтві порядок – абстрактна категорія, наявність якої визначається пропорціями [1, с. 89].

Послуговуючись пропорціями, людина вводить поняття «метр» і «ритм», обумовлює взаємозалежність елементів, співвідношення розмірів, а також передбачає існування ритму як засобу одночасного вираження формату часу і простору. В пропорціях закладений зв'язок між естетичними почуттями та математичними розрахунками, покладаючись на які, людина у своїй творчості досягає гармонії з природою.

Число, відповідність, співвідношення чи пропорції – це засоби досягнення гармонії. Ці категорії ніколи не відображуються однаково, то їх можна класифікувати за Е.Пановським як три великі групи:

- 1) система об'єктивних пропорцій (антропометрична);
- 2) система технічних пропорцій (схематична);
- 3) система об'єктивних, технічних пропорцій (змішана).

Пропорції – це рівність відношень кількісної міри однакових об’єктивних якостей у формах, що співвідносяться між собою [2]. У математичному вираженні це рівність відношень $a : b = c : d$. Часте повторення рівності відношень є виявом дії ритмічних чи метричних рядів. За часів античності поняття пропорції було тотожне поняттю відповідності або подібності.

Пропорціями називається розмірне співвідношення двох елементів (частин) форми або трьох елементів (частин) – пропорції Вурфа. Застосоване на практиці закономірне відношення поділяється на дві групи простих відношень, які будуються на простих раціональних числах та ірраціональних, що витікають із геометричних побудов.

Список використаних джерел

1. Губаль Б. Композиція в дизайні. Одно-, дво- і тривимірний простір: Навчальний посібник. Тернопіль: ПЦ Матвей, 2011. 240 с.
2. Михайленко В.Є., Яковлев М.І. Основи композиції : Геометричні аспекти художнього формоутворення: Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2008. 304 с.

ГРОЗНИЙ Б.,

1 курс, 3 група, ФРГТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЗІК В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ВПЛИВ ДИЗАЙНУ НА СПОЖИВЧУ КУЛЬТУРУ ТА СТИЛІ ЖИТТЯ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасне суспільство переживає період стрімкого технологічного розвитку, культурних змін та соціальних трансформацій, що робить дизайн як ніколи важливим. Дизайн у всьому його розмаїтті – від продуктів і меблів до графічного та веб-дизайну – не лише впливає на естетичні вподобання споживачів, але й активно формує споживчу культуру та стиль життя.

У сучасному світі, насиченому рекламними та візуальними інформаційними потоками, дизайн стає важливим інструментом впливу на споживачів. Він визначає не лише зовнішній вигляд предметів, а й сприйняття їхньої цінності та значущості для людини.

Як ключовий аспект сучасної культури, дизайн відіграє важливу роль у формуванні ідентичності та самосвідомості людей. Однією з основних функцій дизайну є створення образу та візуальної репрезентації для різних продуктів, послуг і брендів.

Більше того, дизайн також впливає на формування споживчих звичок та вподобань. Він не лише визначає зовнішній вигляд продуктів, але й впливає на їхню функціональність, зручність та ергономічність. Наприклад, дизайн упаковки продукту може впливати на споживачів і визначати їхній вибір під час здійснення покупки [1, с. 12].

Дизайн не лише створює образи та ідентичності, а й активно впливає на звички та вподобання споживачів, визначаючи спосіб їхнього сприйняття та взаємодії зі світом товарів і послуг. Його роль у формуванні культури споживання важко переоцінити, адже він впливає майже на всі аспекти нашого повсякденного життя – від вибору продуктів до сприйняття культурних цінностей.

Створення модних і соціальних трендів – одна з ключових функцій дизайну. Дизайнери та бренди постійно експериментують з формами, кольорами, фактурами та стилями, що сприяє появі нових модних тенденцій та трендів. Це впливає на вподобання та стиль життя споживачів, визначаючи, які продукти та послуги будуть популярними в той чи інший час. Наприклад, дизайнерські колекції, архітектурні проєкти та меблі можуть впливати на те, які стилі одягу, дизайну інтер'єру та житлових приміщень будуть актуальними в певний період [2, с. 44].

Більше того, дизайн впливає на споживчі цінності та поведінку. Він може відображати та посилювати певні культурні та соціальні цінності через спосіб їх вираження у формах та образах. Наприклад, дизайн продуктів з екологічною та соціальною відповідальністю може сприяти формуванню ціннісних орієнтацій на екологічну свідомість та соціальну справедливість серед споживачів.

Підсумовуючи, можна сказати, що дизайн має значний вплив на культуру споживання та спосіб життя в сучасному суспільстві. Він не лише створює образи та ідентичності, але й впливає на споживчі звички, вподобання, модні та соціальні тенденції, а також на споживчі цінності та поведінку. Дизайн відображає і формує наш спосіб життя, ставлячи під сумнів його культурні та соціальні аспекти.

Список використаних джерел

1. Фурса О. О. Художньо-естетична та економічна детермінованість розвитку дизайн освіти. Мистецька освіта: зміст, технології, менеджмент : зб. наук. праць. Серія: Педагогічні науки. К. : МІХМД, 2010. Вип. 5. С. 5–14.

2. Мистецтво і дизайн у XXI столітті: конвергенція форм і сенсів: матер. Всеукр. наук.-практ. конф., 8 грудня 2022 року. / МОН України, Київ. нац. ун-т к-ри і мист; редкол.: Удріс Бородавко Н., Болтенков А., К.: КНУКіМ, 2022. 232 с.

ДЕРЕВ'ЯНКИНА А.,
2 курс, 2 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КОЗІК В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

3D-ДРУК У ЮВЕЛІРНІЙ СПРАВІ

Точне лиття по моделях, що виплавляються, напевно, є першим технологічним процесом, що використовувався людиною для виробництва ювелірних виробів. Він датується IV тисячоріччям до н.е., задовго до того, як люди почали застосовувати той самий процес для виготовлення зброї й інших предметів. Усі ранні цивілізації залишили нам дивні зразки ювелірних виробів, виготовлених методом лиття у формувальні суміші. Екземпляри таких прикрас були знайдені у скарбницях єгипетських фараонів, в ацтекських та інкських похованнях у Центральній і Південній Америці. У Європі прадавні етруски, греки, римляни й візантійці залишили нам прикраси, виготовлені шляхом лиття [1].

Традиційне створення ювелірних виробів завжди асоціювалося з майстерністю та унікальністю. Однак процес виготовлення вручну вимагає багато часу та терпіння. У пошуках покращення виробництва багато ювелірів звернули свій погляд до адитивних технологій та 3D-друку. Цей метод, відомий як «метод втраченого воску», дозволяє отримати детальні моделі, що точно відтворюють ідею дизайнера.

Для створення воскових моделей на 3D-принтері спочатку потрібно створити цифрову модель виробу. На відміну від традиційних методів, які починаються з паперового ескізу, цифрові ювеліри використовують програмне забезпечення для автоматизованого

проектування [2]. Ювелірне тривимірне моделювання дозволяє втілювати в життя будь-яку найскладнішу та незвичайну ідею художника, створювати максимально точну копію майбутнього виробу протягом короткого часу, вносити правки та коригування в тривимірну модель необмежену кількість разів, визначати точну вагу ювелірного виробу на етапі 3D-моделювання тощо. 3D-друковані моделі ювелірних прикрас відрізняються швидкістю їх відтворення і копіювання, що не впливає на філігранну точність і наповненість виробів.

У процесі виготовлення прикрас за допомогою 3D-друку можна виділити наступні етапи:

- ✓ розробка комп'ютерної 3D-моделі за допомогою графічних редакторів (MatrixGold, Rhinoceros, Solidworks, Autodesk 3ds Max, Autodesk Maya, Pixologic ZBrush) і відправлення на друк;

- ✓ роздруківка воскового або фотополімерного прототипу на 3D-принтері з подальшою оцінкою моделі і внесенням коригування у дизайн;

- ✓ заливка гіпсом або спеціальним розчином конструкції з роздрукованими моделями на так званому стовбурі;

- ✓ випал форми в печі, при якому віск чи полімер виплавляється, залишаючи ливарну форму, яка з точністю повторює обриси оригінальної моделі у вигляді негативного відбитку дизайну;

- ✓ лиття із заливкою форми розплавленим металом (золото, платина, срібло тощо), охолодження і вимивання;

- ✓ постобробка з поліруванням і вставленням каменів.

Адитивні технології здатні створити дійсно ексклюзивні прикраси з нижчою собівартістю, у порівнянні з традиційними способами. Перевагами 3D-друку є значно дешевший спосіб створення прототипу коштовності, скорочення часу розробки і виробництва продукту, уточнення нюансів. Прототипування прикрас дозволяє позбутися прокатки, розпилювання, гнучки, пайки тощо. 3D-друковані майстер-моделі допомагають створити прикрасу, яка не потребує доопрацювання, а також значно економлять час і витратні матеріали на створення форми [3].

Великою перевагою є здатність редагувати 3D-модель, а не готовий виріб, адже 3D-модель друкується як пластиковий прототип для перевірки відповідності якості і дизайну. Також змінювати можна і програмне забезпечення 3D-моделювання. Остаточна конструкція друкується у потрібному металі з величезною кількістю філігранних деталей, які не завжди можливі при ручній роботі. До того ж, необмеженими є повторюваність форми і кількість надрукованих

виробів. Роздрукувати можна стільки прикрас, скільки потрібно, не тримаючи зайві складські запаси. Кожен виріб можна робити на замовлення, причому складність і форма не впливають на кількість витратного матеріалу. З 3D-принтерами у ювелірів є можливість швидко випускати вироби, експериментувати і друкувати прототипи хоч по кілька разів на день, змінюючи в 3D-редакторі розмір, дизайн і фактуру виробу.

На сьогодні виробники ювелірних виробів частково переходять від 3D-друку воскових форм до 3D-друку на металі, такого як, наприклад, DMLS (пряме лазерне спікання металу із металевого порошку). Приміром, американська компанія Nervous System використала цей метод при створенні ексклюзивної прикраси із золота, а дизайнер Лайонел Теодор Дін зробив серію золотих прикрас. Британська компанія Cooksongold створила перший у світі платиновий порошок 950 проби, розрахований для тривимірного друку вишуканих ювелірних виробів і годинників. Сліпуча, еластична, міцніша за золото, платина також є гіпоалергенною, що є важливим для людей з чутливою шкірою. «Прямий процес 3D-друку з дорогоцінних металів дозволяє виробляти витончені форми, які б під час лиття зустрілися з безліччю проблем у зв'язку з деформацією металу. Інша головна перевага процесу – це здатність виробляти порожнисті форми, зменшуючи вагу елемента та, відповідно, його вартість», – зазначає визнаний дизайнер Джозеф Джексон, який створив пару платинових запонок. Запонки, надруковані на 3D-принтері з одного заходу, мають стійку порожню структуру та ґрати з чистої платини, які можна утворити лише за допомогою тривимірного друку. Cooksongold також пропонує ряд удосконалених видів металевого порошку для 3D-друку з жовтого, білого і червоного золота, а також срібла [4].

Дженні Ву, засновниця бренду LACE, вважає, що саме прототипування у 3D-друку економить кошти найбільше. До речі, прикраси LACE створюють не тільки з дорогоцінних металів, але і більш екзотичних матеріалів, наприклад, нейлону, а також створюють ексклюзивні прикраси для голлівудських зірок [5]. Застосовують адитивні технології у виробництві такі ювелірні будинки, як Jaubalet (Франція) та American Pearl (США). Jaubalet приймають замовлення від клієнтів, створюють відповідно до їхніх побажань тривимірну воскову модель, на основі якої потім виготовляється унікальний ювелірний виріб. Ця послуга користується величезною популярністю у клієнтів з усього світу. А фахівці з компанії Autodesk Research вигадали технологію 3D-друку Exoskin, яка дозволяє проектувати ювелірні вироби прямо на шкірі, наносити спеціальний ескіз,

моделювати його, робити об'ємним [6]. Це гарантує, що прикраса максимально комфортно сидітиме на власнику. Друкувати прикраси можна не лише металевими порошками та полімерами, кристали Swarovski також використовують для виробництва.

3D-друк у ювелірній справі – це світовий тренд, який дозволяє втілити будь-яку ідею дизайнера чи замовника у реальність, створити складні форми і складні конструкції, яких неможливо було б досягти за допомогою традиційних технологій прототипування і виробництва. Він поступово замінює традиційні способи виготовлення ювелірних прикрас, вбудовуючись у традиційний технологічний процес і надаючи йому гнучкості та масштабованості цифрових технологій [8].

Список використаних джерел

1. Савельєва О., Артемьєва І., Александрійська С. Інформаційні технології в процесі навчання дизайну ювелірних прикрас. Геометричне моделювання та інформаційні технології. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2019. Вип. 1. С. 63–69.
2. URL:<https://easy3dprint.com.ua/uk/3d-printeri-dlya-yuveliriv/>
3. URL:<https://pro3d.com.ua/a361058-druk-yuvelirnij-spravi.html>
4. URL:<https://www.cooksongold.com/3dprinting/library>
5. URL:<https://www.notjustalabel.com/lace-jenny-wu>
6. URL:<https://www.3ders.org/articles/20160523-exoskin-lets-you-3d-print-jewelry-directly-onto-your-skin.html>
7. URL:<https://luxurylaunches.com/jewelry/japanese-start-up-encode-ring-allows-you-to-turn-your-voice-into-a-solid-metal-ring.php>
8. URL:<https://3ddevice.com.ua/blog/3d-printer-ogliad/3d-druk-v-yuvelirnij-spravi/>

КОРУЦ М.,

2 курс, 3 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ПАЛІЄНКО О., канд. тех. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ РЕЛАКС-ТЕРИТОРІЙ

Людам завжди буде потрібен відпочинок. Природою закладено, що відпочинок відбувається під час сну, коли людина повністю

розслаблена та спить. Зазвичай, сон відбувається вночі, коли темно та тихо. Немає подразників, такі як шум та світло. Слід звернути увагу, якщо людина вирішила поспати вдень, то краще подбати про темряву, навіть якщо поряд щось шарудить, адже в темряві наш організм виробляє гормон сну – мелатонін. Тобто, навіть під час денного відпочинку, краще уникати потрапляння на очі яскравого світла, що вже казати про релакс-зони.

Розглянемо питання про зони для відпочинку у сучасному дизайні. Які ж особливості створення таких зон?

При створенні комфортних місць відпочинку важливо врахувати індивідуальні особливості кожного приміщення. Використання різних матеріалів, кольорів та текстур може допомогти створити унікальну атмосферу, яка відповідає стилю інтер'єру та вподобанням його власників. Крім того, важливо забезпечити зоні відпочинку достатню кількість природного та штучного освітлення. Це дозволить створити гармонійну атмосферу та забезпечити комфортне перебування у цьому просторі в будь-який час доби. Використання натуральних матеріалів та рослин також може підкреслити екологічність та природність зони відпочинку (1).

Освітлення має велике значення для створення атмосфери затишку. Використовуйте природне та приглушене освітлення, щоб створити м'яке та розслаблююче світло (1). Освітлення має бути теплим, і ні в якому разі холодним. Коли у повсякденному житті використовується температура освітлення у 3000-5000 К, тоді у кімнатах для відпочинку, спа- або масажу потрібно освітлення з іншою температурою – менше 3000 К, або ще можна використати так зване «світіння» свічки. Сама свічка дає природне освітлення, воно спокійно сприймається людським оком. Чому декоративні свічки так популярні та асоціюються з чимось гарним, заспокійливим та умиротвореним?

Тому, щоб облаштувати масажний кабінет, зовсім непотрібні великі люстри та світильники. Можна почати зі свічок, чиє світіння має температуру у 2000 К, та доповнити це приглушеним освітленням за допомогою підсвічування стелі або дзеркала, якщо таке є у кімнаті.

Також, спираючись на рекомендації, у цьому році є тенденція на використання невидимих джерел світла. Це так облаштовані освітлювальні прилади, яких не видно збоку, але видно падаюче освітлення або промені (3). Завдяки таким приладам можна створювати емоційне освітлення та робити акценти на чомусь – будь то картина, меблі, двері, ваза або, навіть, стіна.

Розглянувши питання з освітленням, слід перейти до кольорової гами інтер'єру. Яскраві кольори можуть створити енергійну атмосферу, тоді як нейтральні та природні відтінки сприятимуть розслабленню і відпочинку. Високоякісні тканини і природні матеріали також додають затишку і створюють приємну атмосферу в релакс-зонах (1). Так, для облаштування зони релаксу не варто використовувати такі кольори, як яскраво червоний, зелений, синій. Відтінків є багато, але саме неонові та яскраві використовувати не варто, тому що це виглядає агресивно та навпаки збуджує нервову систему людини.

Що варто використовувати, так це легкі відтінки кольорів. Добре підійдуть пурпуровий, голубий, рожевий. Зазвичай такі зони релаксації можна побачити у бежевих та коричневих тонах. Також ніжні та спокійні відтінки від зеленого до фіолетового допоможуть зробити атмосферу більш спокійною.

Отже, для утворення зон релаксації нам зовсім непотрібно робити багато. Для надання спокійної та розслаблюючої атмосфери підійде тепле не яскраве освітлення. Варто розмістити джерела світла у правильних місцях, і ви зможете досягти приємної та дружної атмосфери.

Список використаних джерел

1. <https://vash-master.com.ua/stvorennya-zon-vidpochinku-v-suchasnomu-intereri-idei-ta-rekomendatsii>
2. <https://youtu.be/pf9l80QAFa8?si=RmkiCronYESjJCRT>

ОДИНОКИЙ А.,

1 курс, 3 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЗІК В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПРИЙНЯТТЯ ГРАФІЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Психологія сприйняття графічної інформації – галузь психології, що опановує те, як саме люди сприймають, засвоюють та визнають інформацію. Різноманітні експерименти визнали що є декілька чинників, які безпосередньо мають свій вплив на

підсвідомість людини та на те, яким чином вона може усвідомлювати будь-яку інформацію. По-перше, це може бути передбачувані знання. Тобто розум людини фільтрує та усвідомлює те, що раніше вже знав. Це може бути будь який досвід в її житті.

Наприклад, якщо людина бачила собаку, kota чи пташку, то вона зможе сказати, що це саме вона навіть з будь-якого іншого погляду чи ракурсу. Але все ж таки людина не може сприймати необмежену кількість інформації, тому треба щоб її увага була сконцентрована на чітко показаній інформації.

Люди звикли бачити послідовну структуру в будь-якій інформації, отже саме графічну інформацію треба подавати так, щоб було не важко її зрозуміти будь-кому, щоб сприймалось легко та цікаво. Найцікавіший момент це колір. Доведено що саме колір може легко впливати на підсвідомість людини, її вчинки та увагу [1]. Для графічної інформації наприклад, коли використовують яскраві, насичені кольори, а саме червоний, помаранчевий, то це може остерігати про якусь небезпеку чи коли треба зробити на чому наголос, виділити щось, а наприклад блакитний чи зелений, це більш спокійні кольори та можуть означати спокій, чесність та доброту.

Когнітивні процеси – здатність легше сприймати, запам'ятовувати та обробляти інформацію. Ці процеси тренують пам'ять людини аби вона краще зрозуміла та сприйняла інформацію. Більшість дизайнерів користуються цим методом та створюють більш чіткі та зрозумілі графічні продукти, які відповідають всім потребам та очікуванням споживачів[3].

Ефективний графічний дизайн. Він зважає та бере до уваги всі потреби користувачів. Усвідомлення потреб аудиторії сприяє виробленню зображень та повідомлень, які будуть добре прийматись цільовою аудиторією.

Графічний дизайн також впливає через інтерфейс. Цікава анімація чи різноманітні клавіші зможуть підвищити зацікавленість користувачів та облегшити користування. А також багато що залежить саме від контексту. А саме картинки, зображення чи символи можуть мати зовсім різні тлумачення в різних групах [2]. Тому треба бути завжди дуже уважним до аудиторій.

Постійний розвиток різних дає постійно нові можливості для графічного дизайну. Краще сприймається інформація та стає цікавішою. Тому розвиток технологій дизайну є дуже важливим аспектом для психології сприйняття. Важливо використовувати ці технології належним чином, щоб досягти максимального ефекту.

Якщо дотримуватись правила та розуміти сенс психології сприйняття графічної інформації, тоді можна створити продуктивну комунікацію. Вона буде доступною, легкою для сприйняття, прозорою та цікавою.

Список використаних джерел

1. Свидрук І.І., Осік Ю.І. Креативний менеджмент: навчальний посібник..
Алма-Ата: Бастау, 2017. 360 с.
2. Організаційна психологія – підручник онлайн URL: weblib.pp.ua/organizatsiyna-psihologiya-pidruchnik-onlayn
3. Лесечко М.Д. Психологія прийняття управлінських рішень. – Львів: 2013. – 84 с.

ОСТРОПОЛЕЦЬ В.,

2 курс, 2 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЗІК В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ЯК ВИВЧАТИ ТА ВДОСКОНАЛЮВАТИСЯ У 2Д ГРАФІЦІ В ХХІ СТОЛІТТІ

Навчання 2Д графіці є актуальним для мільйонів людей по всьому світу, які бажають пов'язати своє життя з професією 2Д художника, або просто додатково розвиватися в даному напрямку для самовираження та вдосконалення. Існує велика кількість статей на цю тему, різноманітні курси та пізнавальні відео. Особистий досвід та узагальнення всіх тих знань, а також поповнення їх в процесі навчання сприяють зростанню 2Д художника.

Знання основ малюнку та живопису, навички. Мозок людини підкорюється певним алгоритмам, які в процесі історії виявляли покоління митців, тому для міцного фундаменту необхідно засвоїти основні правила. На основі цих знань вже можна далі будувати наступні рівні вмінь, щоб прогресувати та прагнути досягти професіоналізму в 2Д графіці.

За основу, окрім досвіду, доцільно спиратися на інформацію з матеріалів з Інтернету, одним з ресурсів є школа «Арткрафт»[1],

необхідні теми для вивчення, які представлені на сайті школи в курсі «Цифровий малюнок». В загальному, переглядаючи такі плани занять в подібних школах, можна скласти власний графік, що дозволить вивчати інформацію по 2Д дизайну систематизовано та дисципліновано.

До корисних навичок, якими варто володіти для вдосконалення рівня малювання, можна віднести швидкість, акуратність, скетчінг, стилізацію та володіння програмним забезпеченням, наприклад, таким розповсюдженим, як Photoshop (фактично можна використовувати будь-яку програму, яка дозволяє створювати зображення, але варто орієнтуватися на те програмне забезпечення, яке найчастіше вимагають компанії від кандидатів на працевлаштування, якщо є ціль в майбутньому розвивати кар'єру в цій галузі). Для набуття досвіду доцільно переглянути відео української блогерки під ніком Міха [2]. В ньому також можна знайти багато корисної інформації по розвитку в 2Д малюванні, а також посилання на джерела з вивчення основних тем потрібних для навчання.

Теорія та практика. Важливо не тільки теоретично вивчати дану галузь, але й використовувати набуті знання на практиці. Це можна порівняти з навчанням кататися на велосипеді: знаючи, що треба крутити педалі та тримати руль рівно, не можна поїхати, поки не сядеш і не спробуєш. Так само і з дизайном, потрібно активно виконувати практичні задачі, щоб мати досвід та закріплювати теорію.

Поєднання традиційного малювання та вивчення програмного забезпечення. Основи малюнку, базові правила, анатомію тощо можна спочатку вивчати шляхом традиційного малювання, оскільки на початку шляху може бути недостатньо досвіду роботи з програмами, а також перевагою є більший контроль над матеріалом та механікою руки, що дуже важливо при навчанні. Можна комбінувати традиційне та цифрове малювання, щоб мати практику в обох техніках. В цілому можна повністю перейти на малювання в програмах, це залежить від особистих потреб кожної людини, але варто пам'ятати про переваги і недоліки як цифрового малювання, так і на папері.

Вихід із зони комфорту. В процесі активного навчання можна знайти нішу, певний об'єкт, який людина вміє гарно малювати, розуміє техніку для його успішного відтворення. Але чи дасть вміння малювати, наприклад, лише яблука, потрібний фундамент для створення зображення архітектурної споруди чи людини в складній позі? Звісно знань буде не вистачати, якщо тільки немає прагнення займатися лише візуалізацією яблук. Тому варто завчасно подумати,

який саме результат людина бажає отримати в процесі навчання. Якщо одразу складно визначитися, то краще розвиватися в різних напрямках, щоб мати універсальні навички для майбутнього вибору.

Аналіз робіт інших митців. Деякі художники радять копіювати роботи інших творців, щоб покращити власні навички, але важливим тут є саме аналіз стилістики, техніки або елемента, який приваблює в роботі даного автора, тощо. Слепе копіювання може лише допомогти «набити руку», але не дасть потрібних знань для подальшого розвитку власної творчості. Якщо мова йде про створення унікальних зображень, то копіювання робіт інших художників без додаткової аналітичної обробки власною свідомістю призведе до марнування часу. Надихають на творчість та розвивають здібність до аналізу роботи художниці голландського походження під ніком Loish [3] завдяки її характерному стилю.

Поповнення візуальної бібліотеки. Але буде помилкою вважати, що дивитися на творчість інших митців не потрібно. Для розуміння сучасних тенденцій та пошуку натхнення потрібно періодично переглядати роботи інших. Ілюстрації досвідчених художників можуть слугувати стимулом для покращення власних навичок. Без контакту з візуальною інформацією з навколишнього середовища, можна потрапити в певного роду вакуум, вважаючи, наприклад, що ваші роботи досягли своєї вершини мистецтва і вже ні до чого прагнути, хоча це не так. Також не зайвим буде зазначити, що, наприклад, для вдосконалення навичок в створенні 2Д графіки, можна надихатися та виокремлювати знання традиційних художників, зокрема художників попередніх епох. Це зекономить час і дозволить уникнути помилок, оскільки людина отримає інформацію, яка здобувалася роками і перевірена багатовіковою практикою.

Порівняння з іншими. Проводити аналітику зображень досвідчених художників варто, але зайвим буде зациклюватися на різниці в рівні володіння графікою. Не потрібно програмувати мозок на розчарування, оскільки не можна точно сказати скільки часу та зусиль витратив той чи інший митець на досягнення високого результату. Людина так само в майбутньому може стати тим самим професіоналом, також доклавши певні зусилля, тим паче, що для вдосконалення не існує меж. Усім дані різні можливості, тому опиратися треба на власні сили, мислячи при цьому об'єктивно.

Гнучкість та відкрите ставлення до впливу та новацій глобального прогресу. З розвитком технічного прогресу постійно з'являються нові тенденції та технології. Опиратися їх впливу звісно можна, але якщо вони прийняли масовий характер, то опанування та

пристосування до цих зміни допоможе в ефективному функціонуванні в сучасному світі. Наприклад, у галузі графічного дизайну здобув широкого впливу ШІ. Він допомагає дизайнерам виконувати завдання швидше та ефективніше, зменшуючи кількість ручної роботи та дозволяючи зосередитися на творчому процесі. Є митці, які чинять опір ШІ і їх можна зрозуміти, але можна навчитися ним користуватися і використовувати як інструмент, щоб людина володіла ШІ, а не він людиною. [5]

Отже, щоб досягти результату в вивченні та вдосконаленні своїх знань та навичок в сфері 2Д графіки потрібно докласти багато зусиль, але наполеглива практика та ретельний підбір інформації обов'язково призведуть до успіху.

Список використаних джерел

1. Сайт онлайн школи малювання «Арткрафт». – Режим доступу: <https://artcraft.net.ua/courses/cifrovoj-risunok-online>
2. Посилання на відео: <https://www.youtube.com/watch?v=iw8TrZyHV6Q>
3. Сайт художниці Loish. Режим доступу: <https://loish.net/>
4. Сайт агенції зі створення 2Д графіки «Clickable». Режим доступу: <https://clickable.agency/ua/shtuchnij-intelekt-u-grafichnomu-dizajni/>
5. Сайт онлайн енциклопедії «Wikipedia». Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0
6. Сайт компанії з розробки ігор «Vokigames». Режим доступу: <https://vokigames.com/ua/2d-hudozhnyk-hto-cze-i-yak-staty-hudozhnykom-v-igrovij-industriyi>

ПАРІНОВА Є.,

3 курс, 12 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЗАВАРЗІН О., *канд. техн. наук, доц. (ДТЕУ, м. Київ)*

ЛАНДШАФТНИЙ ДИЗАЙН СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ

Останніми десятиліттями зацікавленість у тематичних парках, зокрема для дітей, у світі зростає. Це пояснюється високими темпами

урбанізації, зменшенням площі природного середовища, науково-технічним розвитком, що висуває усе більші вимоги як до збереження природних ландшафтів, так і до організації штучного середовища. Людина, зокрема дитина, інстинктивно прагне порядку, зокрема і в організації штучних ландшафтів. В ландшафтному мистецтві порядок – це абстрактна категорія, наявність якої визначається форматом, де інтегруються форма і зміст [1, с. 5].

Тематичні парки для дітей мають поєднувати містобудівну роль об'єкта ландшафтного дизайну, рекреаційну, виховну, просвітницьку, розважальну сутність установи.

Нагальною потребою сучасного суспільства є необхідність перегляду ролі дизайну у створенні середовища для ігрової діяльності дітей. Формування ігрових просторів для нового покоління повинно передбачати виховання, просвіту, формування у свідомості дитини важливих цінностей, вимірів і понять: гармонії, досконалості, творчості, фізичного розвитку, мотивації поведінки.

Нехтування рекреаційною, виховною, просвітницькою, розважальною сутністю дитячого об'єкта, закріплює у свідомості дитини низькі негативні стандарти якості життя. Вона сприймає недосконале середовище як норму. Така організація простору для дітей позбавляє їх можливості розвиватись всебічно.

Навпаки, діти, які мають можливість насолоджуватись іграми на правильних організованих дитячих майданчиках, є більш упевненими в собі, самостійно приймають рішення, мають розвинену уяву і здатні вибудовувати правильні стосунки з однолітками та дорослими.

Список використаних джерел

1. Жирнов А.Д., Кравченко Л.І. Проектування ландшафтів : Курсова робота на тему «Дитячий парк» : Методичні рекомендації для студентів III курсу бакалаврського рівня підготовки спеціальності 022 «Дизайн». Київ: НАКККіМ, 2017. 40 с.

2. Михайленко В.Є., Яковлев М.І. Основи композиції : Геометричні аспекти художнього формоутворення : Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2008. 304 с.

СЕНІЧКІНА А.,
2 курс, 2 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КОЗІК В., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ЗАСОБИ МІСЬКОГО ДИЗАЙНУ: МАЛІ АРХІТЕКТУРНІ ФОРМИ

Дизайн міського середовища – самостійний вид проектно-художньої діяльності, заснований на синтезі дизайну, архітектури, містобудування та монументально-декоративного мистецтва, що сформувався відносно недавно, а саме у другій половині ХХ ст. Визначним моментом у розвитку міського дизайну стала поява у 1960-х рр. у центрах багатьох європейських міст благоустроєних пішохідних вулиць, оснащених комплектами вуличних меблів і устаткування, системами візуальних комунікацій, збагачених фасадною суперграфікою, міською жанровою й ігровою скульптурою. Ці елементи дизайну призначались для формування міського середовища високого рівня комфортності. Постановка проблеми спрямування проектування та дизайну на покращення середовища полягає у тому, що є потреба в розробці та систематизації елементів формування комфортного дизайну міста, на засадах гуманізації. На жаль, у більшості міст України відсутні основні чинники і фактори, які впливають на формування дизайну міста. Тому на вдалих прикладах і дослідженнях визначено основні заходи, за допомогою яких формується міський дизайн.

Місто, як і його матеріальна культура тісно пов'язані між собою. Відбуваються процеси урбанізації та індустріалізації у зв'язку з більш швидким зростанням міст, а також інтенсивним розвитком всіх видів спілкування, збільшується чисельність міського населення. Місто має свою специфіку, відповідаючи принципам високого комфорту, його будові, щоб задовольнити вимогам економії часу: центр місць для праці, центри житлових районів, культурно побутові установи і зони відпочинку створюють взаємопов'язану систему.

Основними елементами, за допомогою яких прийнято формувати комфортний дизайн міста, є малі і великі архітектурні форми. Історично першим з'явилося поняття архітектурних форм, що трактувало елементи вуличних меблів та обладнання як окремі деталі архітектурних просторів міста. Але, як виявилось пізніше, організувати висококомфортне міське середовище за допомогою окремих архітектурних композицій і творів неможливо. Тому у великих містах

визріла ідея інтегрованого підходу до формування дизайну міського середовища. Адміністрації багатьох міст, в яких йде активне будівництво, розробили програми комплексного благоустрою громадських територій. Реалізація цих програм передбачає використання сучасних високоякісних малих і великих архітектурних форм та інших елементів комплексного благоустрою для проєктування і реалізації найсміливіших дизайн-проєктів міського середовища, предметно насичуючи середовище міста, формуючи так званий «містобудівний партер». Одним з найважливіших понять дизайну міського середовища є «візуальна комунікація», яка трактується як система візуально графічних знаків і рішень, яка покликана вирішувати забезпечення орієнтації, регулювання поведінки людини в конкретних предметно-просторових ситуаціях, гарантуючи у середовищі необхідний світловий комфорт і емоційний настрій. До візуальних комунікацій належать вуличні меблі й обладнання, вивіски і реклама, торговельні вітрини, «суперграфіка» фасадів і дорожніх покриттів, скульптурні форми, панно та інші об'єкти монументально-декоративного мистецтва та міського дизайну, які стають невіддільним компонентом просторового середовища сучасного міста, визначаючи багато в чому умови її комфортності, образно-художні якості, справляють істотний, часом, вирішальний вплив на враження від сприйняття, на формування образу не тільки окремого і конкретного архітектурного ансамблю, але в підсумку і міста загалом.[2]

Візуальні комунікації при організації предметно-просторового середовища міста вирішують такі проблеми в міському середовищі:

- поліпшення орієнтації людини в просторовій структурі складних містобудівних утворень, а отже, і забезпечення людині психологічного комфорту під час перебування в міському середовищі;
- подолання мовного бар'єру у великих міжнародних громадських центрах із використанням універсальної графічної мови піктограм;
- формування зрозумілої функціонально-просторової структури. [3]

Тим самим при організації просторового середовища міста відбувався своєрідний синтез засобів дизайну та містобудування. На архітектуру фасадів у XX столітті істотно впливав не тільки графічний, але і предметний індустріальний дизайн. Причому цей вплив виявлявся удвох аспектах:

- методологія архітектурного формоутворення;
- художньо-композиційне рішення архітектури фасадів міської забудови.

У 1960–70-х роках широкого поширення в професійному лексиконі архітекторів, що займаються благоустроєм міських територій, отримав термін «мала архітектурна форма», яким позначалися елементи т. зв. предметного наповнення міста. Свої витoki поняття «мала архітектурна форма» бере в архітектурному ансамблі. Широкого розповсюдження нових форм предметного наповнення просторового середовища міста набрали вуличні меблі та обладнання, а також поширилось використання композиційних методів проектування. Це привело до того, що об'єкти міського дизайну стали використовуватися як своєрідна архітектурна деталь в архітектурі фасадів міста. Такими деталями стали і різні технічні пристрої – предмети індустриального дизайну та елементи вуличних меблів та візуальних комунікацій.

Висновки. Дизайн міського середовища з професійного погляду треба розглядати як проектно-художній синтез дизайну з архітектурою та містобудуванням. Цей синтез відбувається при організації предметно-просторового середовища міста на різних рівнях – починаючи від окремих форм предметного наповнення міського оточення, що формує це середовище архітектурних об'єктів, до рівня організації цих просторових структур і міста загалом.

Дизайн міста як самостійний вид проектно-художньої діяльності сформувався в другій половині ХХ століття. Він має свій відокремлений об'єкт проектної діяльності й арсенал дослідницьких та проектних методів. При цьому від архітектури та містобудування міський дизайн перейняв такі проектні методи риси, як ансамблевість загального підходу, прагнення унікальності загального композиційного рішення, образність і художню виразність. Міський дизайн охоплює розробку всіх складових міста, зокрема: будівлі, громадський простір, вулиці, транспорт, а також і пейзаж.

Список використаних джерел

1. Зенькевич Н.Г. Особливості формування дизайну міського середовища. Архітектурний вісник КНУБА. – 2014. – Вип. 4. – С. 149–155.

2. С.О.Іванов-Костецький, К.В.Янчук Засоби міського дизайну SA. 2015; Випуск 816: сс. 109 – 117

3. Анісімов Н. В. «Культурологічний аналіз організації предметно просторового середовища міста» / Н. В. Анісімов, Г. Ю. Приходько // Питання культурології, 2012, № 4. – С. 66–70.

4. Ковальський В.П. Сучасні стилі архітектури [Текст] / В. П.Ковальський, М.О. Постолатій, Д.О. Войтюк // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Стратегія розвитку міст: молодь і майбутнє (інноваційний ліфт)», квітень-травень 2019 р. – Харків: Харківський національний університет міського господарства імені О.Б. Бекетова, 2019.

СТАСЮК А.,
2 курс, 3 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
БЕЛЯНСЬКА Т., *асистент (ДТЕУ, м. Київ)*

ОСОБЛИВОСТІ ГОТИЧНОГО СТИЛЮ У ДИЗАЙНІ ІНТЕР'ЄРУ

Більшу частину життя людина проводить у приміщеннях, у внутрішньому просторі, створеному огорожувальними конструкціями будівель і каркасами. Це й пояснює інтерес до архітектурного оформлення інтер'єру. Адже внутрішній простір – це створене людиною середовище для її існування, ніби інша природа з особливим нескінченно різноманітним трактуванням [1]. Будь-хто прагне забезпечити максимальний комфорт і зручність у приміщенні, в якому проводить свій час: офіс, робочий кабінет, квартира, студія або ж котедж. Поєднання затишку і спокою для спальні, ділової обстановки для офісу, гостинності і комфорту для вітальні – всього цього можна домогтися за допомогою дизайну інтер'єру. Що таке дизайн інтер'єру? Простими словами – це низка рішень, необхідних для оформлення приміщення. Естетична виразність внутрішнього простору визначається чималою кількістю показників, головними з яких є об'ємно-просторові характеристики, матеріальні й художні засоби інтер'єру. Рішення сучасного інтер'єру потребує естетико-психологічного оцінювання просторової структури з урахуванням функціональних та конструктивних особливостей. Важливим також є формування художнього образу через тектонічну виразність і гармонізацію внутрішнього простору з одночасним забезпеченням надійності та комфортності приміщень [1].

Щоб вкласти в житло сенс та наповнити його життям, варто перш за все визначитися зі стилем. Науково доведено, що обстановка, в якій ми проживаємо, впливає на настрій та самопочуття. Невдало

підібраний напрям, хаотичне розташування предметів пригнічуватиме емоційний стан, і навпаки – естетично приємний та ергономічний інтер'єр сприятиме бадьорості та позитиву. До того ж напрям допоможе вирішити, які матеріали, палітру, меблі, декор використовувати [2].

Кількість стилів, що виникла протягом усього періоду розвитку людства, неосяжна. За хронологічною класифікацією стилі можна поділити на такі групи [1]:

- Архітектура Давнього світу: єгипетський, античний стилі (давньої Греції і Давнього Риму).
- Історичні, або класичні стилі: візантійський, романський, готичний, ренесанс, маньєризм, бароко, рококо, класицизм, ампір, бідермаєр.
- Історичні стилі, що виникли у I половині XX ст: модерн, модернізм, раціоналізм, конструктивізм, арт-деко, радянський монументальний класицизм, мінімалізм.
- Сучасні стилі II пол. XX – поч. XXI ст.: постмодернізм, бруталізм, хай-тек, деконструктивізм, лофт, біо-морфізм, поп-арт, оп-арт, вінтаж, грандж, кантрі, шале, прованс, вабі-сабі, техно, контемпорарі, кітч, лакшері, шеббі-шик, ф'южн, стімпанк та ін.

Незважаючи на складність і якусь характерну похмуру таємничість, сьогодні готичний стиль в інтер'єрі квартири або будинку досить популярний. Вибирають такий дизайн люди творчі, яскраві та неординарні, які прагнуть зробити обстановку навколо себе дещо урочистою, але в той же час стриманою, елегантною і розкішною. Попри те, що готичний стиль вимагає досить багато місця, і для його відтворення більше підходять просторі приватні будинки, сучасний дизайн дозволяє успішно застосовувати його і в звичайних квартирах [3].

Готика зародилася у Північній частині Франції (Ільде-Франс) у середині 12 ст., а отримала таку назву через презирливе ставлення до варварів готів, які внесли ознаки автентичності в європейське мистецтво. Термін підкреслює кардинальну відмінність середньовічної архітектоніки від стилістики Стародавнього Риму. У першу чергу, готика – це стиль середньовічних католицьких храмів. Як і більшість архітектурних стилів, він почався з винаходу нового конструктивного елемента, а саме: контрфорса. Це дозволило полегшити стіни споруд, зробити їх більш високими з арочними вікнами [4].

Для готичного стилю характерне зумисне спотворення пропорцій: перспективні портали, величезні дверні прорізи, вузькі й дуже

високо розміщені вікна – усе це повинно було підкреслювати нікчемність і незначущість людини в порівнянні з Богом. Відвідувач такої будівлі відчував себе карликом у будинку велетня, але, разом із тим, ці величні шпильчасті споруди захоплюють дух кожного [4].

У дизайні інтер'єру характерними рисами готичного стилю є використання величезних вікон, кольорових вітражів із зображенням рослинних візерунків, застосування різноманітних світлових ефектів, декоративних мереживних башточок, орнаментів. Узагалі, витягнутість й ажурність дуже характерні для готичного стилю. Високі стелі з ост-хрестовими склепіннями, стрункі колони, вікна-троянди зі склом, обрамленим свинцем, – усе це теж типові риси готики. Готичні інтер'єри дуже своєрідні, їх не сплутати ні з яким іншим стилем дизайну. Атмосфера таких приміщень містична й ірраціональна [4].

Ретельний аналіз дає змогу визначити – нині багато стилів, що об'єднані поняттям «модний», є популярними: еклектика, кантрі, мінімалізм, лофт, скандинавський стиль, готика, стімпанк та інші. Професійне завдання архітектора, дизайнера полягає в обґрунтуванні раціональності вибору стилістичного вирішення інтер'єру у заданих умовах [1].

У сучасному своєму прояві готичний стиль в інтер'єрі характеризується використанням величних форм і лаконічністю колірної рішення, хоча інколи акцентує увагу кольором на окремих предметах. Головною особливістю стилю є створення замку, схожого на середньовічний, величного, розкішного, витонченого [4].

Список використаних джерел

1. Дизайн інтер'єру: навчальний посібник для студентів спеціальності 191 «Архітектура та містобудування» / Н.Є. Новосельчук; за заг. ред. Н.Є. Новосельчук. – Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. – 165 с.
2. Офіційний сайт Tarkett в Україні: Дизайн інтер'єру: що це таке і як правильно створити / https://www.tarkett.ua/uk_UA/node/dizayn-nter-ru-shcho-ce-take-yak-pravilno-stvoriti-15389
3. Сайт студії дизайну «ART INTERIOR» / Design studio Natalia Karmanova: <https://artinterior.ua/istorichni-stili/gotichniy-stil-dizayn-interyeru/>
4. Сайт студії дизайну інтер'єру Sedarte / Стилі / Готичний стиль / <https://sedarte.com.ua/styles/goticheskij/>

СУШКЕВИЧ К.,
1 курс, 3 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КОЗІК В., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

РИСУНОК МІСЬКОГО ПЕЙЗАЖУ В ДИЗАЙНІ

Міський пейзаж – це художнє зображення фізичних аспектів міста чи міського району, таке як живопис, малюнок, друк чи фотографія. Це міський еквівалент ландшафту, він приблизно є синонімом міського краєвиду[1]. Якщо людину цікавить рисунок міського пейзажу, то варто звернутися до творчого рисунку. Наприклад, у Харківській державній академії дизайну і мистецтва викладається дисципліна «Творчий рисунок», де студенти вивчають образотворче мистецтво, реставрацію, декоративне мистецтво та рисунок. Один з курсів цієї дисципліни – «Образ міста»: рисунок міського пейзажу. Студенти виконують короткочасні нариси з натури та шукають композиційне та графічне рішення [2]. Також, у Київському університеті імені Бориса Грінченка вивчається розвиток міського пейзажу, особливості в певних періодах формування та вплив змін художніх напрямків на розвиток пейзажного жанру та манеру художників, які створювали свої роботи у цьому жанрі. Історія міських пейзажів у мистецтві є захоплюючою та різноманітною. Вона починається ще з першого століття нашої ери з фрески у термах Траяна у Римі, яка зображує вид на стародавнє місто. У середньовіччі міські пейзажі часто слугували фоном для портретів та релігійних сцен. Міський пейзаж як жанр живопису має довгу історію, що відображає розвиток міст та їхнє значення в житті людей. Він презентує просторове середовище, раціонально організоване людиною: будівлі, вулиці, проспекти, площі, набережні. З 16–18ст. було створено гравюри та офорти, які високо показували міста, надаючи огляд, схожий на карту. У 17 столітті міський пейзаж став самостійним жанром, з такими відомими творами, як «Краєвид Делфта» Яна Вермеера. У 18 столітті міський пейзаж досягнув розквіту у Венеції з роботами Каналетто та Гварді. Імпресіоністи кінця 19 століття зосередились на атмосфері міського життя, зображуючи різні райони, майданчики та залізниці. У 20 столітті увага перейшла до абстрактного та концептуального мистецтва, але художники як Едвард Гоппер продовжували зображати міські пейзажі, відкриваючи нові жанри, такі як портрет будинку. Сучасні

майстри пейзажу, такі як Рекстро Даунс, Антоніо Лопес Гарсія та Річард Естес, продовжують розвивати цей жанр, зображуючи міське середовище в різних його проявах. Особливо цікавим є дослідження функціональності архетипу міста в романі І. Нечуя-Левицького «Хмари». В цьому дослідженні з'ясовано художньо-естетичну концепцію архетипу міста; наголошено, що визначально ціннісною для пейзажно-просторової та поетикальної систем письменника є міфологема міста Києва, яка виступає яскравим презентантом світоглядних архетипів українського народу.

Міський пейзаж у графіці: міський пейзаж – це художнє зображення фізичних аспектів міста чи міського району, таке як живопис, малюнок, друк чи фотографія.[3]. У міському індустріальному пейзажі головним є зображення промислових споруд, таких як заводи, фабрики тощо.[2] Архітектурний пейзаж – це різновид міського пейзажу, який включає зображення реальної або уявної архітектури в навколишньому середовищі[2].

Міський пейзаж в дизайні – це захопливий жанр, який дозволяє відтворити різноманітні аспекти міського життя через образотворче мистецтво. У статті «Особливості концептуального підходу сучасних українських художників у жанрі міського пейзажу» розглядаються специфічні риси сприйняття міського середовища як феномена. Досліджуються твори групи сучасних українських художників, таких як П. Маков, О. Сая, Л. Джураєва, О. Придувалова, в жанрі міського пейзажу з точки зору концептуального підходу. Це допомагає розуміти загальну тенденцію розвитку цього жанру. Кожен художник відтворює місто через призму власного сприйняття, а його уявлення про міський пейзаж базується на особистих асоціаціях. Це дозволяє виявити своєрідність художнього образу міських пейзажів, яка ґрунтується на суб'єктивності та емоційності як сприйняття, так і відтворення. Зокрема, архітектурний пейзаж є різновидом міського пейзажу. Він включає зображення реальної або уявної архітектури в навколишньому середовищі. У міському індустріальному пейзажі головним є зображення промислових споруд, таких як заводи та фабрики. Також важливо відзначити, що міський пейзаж став джерелом натхнення для сучасних українських художників, і вони відображають це явище у своїх творах. Тема міста є специфічною для їхньої творчості, і вона дозволяє розкрити особливості забудови, вулиць, площ та скверів.

Висновок. Рисунок міського пейзажу в дизайні – це важливий аспект дослідження, який включає в себе розгляд міського середовища, раціонально організованого людиною. Він включає в себе аналіз різних етапів розвитку міського пейзажу, від художньої

образності міста у ранньосередньовічні часи до сучасного періоду розвитку [2]. Особливо цікавим є дослідження функціональності архетипу міста в романі І. Нечуя-Левицького «Хмари», де міфологема міста Києва виступає яскравим презентантом світоглядних архетипів українського народу [3].

Міський пейзаж як жанр продовжує еволюціонувати, відображаючи зміни в суспільстві та мистецтві. Він залишається актуальним і важливим для розуміння культурної ідентичності та історії міст.

Список використаних джерел

1. А. Ковальський «Міський дизайн: концепції та практики», видавництво «Урбаністика», 2020.
2. І. Петренко «Архітектура та дизайн: від міського пейзажу до деталі», видавництво «Арт-Простір», 2021.
3. О. Мельник «Сучасний дизайн: інтеграція природи та урбанізму», журнал «Дизайн & Місто», №5, 2022.
4. Кулик Л.С. Історія виникнення міського пейзажу як самостійного жанру живопису.
5. Лю Міньюань. Міський пейзаж у китайському живописі другої половини ХХ – початку ХХІ ст.

ШАТІК А.,

1 курс, 2 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЗІК В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ВПЛИВ КОЛЬОРУ В ІНТЕР'ЄРНОМУ ДИЗАЙНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Відомо, що колір певним чином впливає на людину психологічно, фізіологічно та естетично. Він здатний створювати відповідний настрій і впливати на фізіологічні процеси, активізуючи або пригнічуючи їх. Колір визначає колористичні асоціації та навіть деякий символізм. Психологічний аспект сприйняття кольору пов'язують із світосприйняттям, культурними та естетичними традиціями середовища, в якому сформувалась особистість, а також з її попереднім досвідом, асоціативними характеристиками та пам'яттю. Вважається,

що колористичні вподобання у людини формуються на основі певних асоціацій і залежать від її темпераменту, статі, психологічного складу характеру, національних традицій та соціальних установок. Загальна модель психології кольору спирається на шість основних принципів:

1. Колір може нести певне значення.
2. Значення кольору базується на вивченому значенні або біологічно вродженому значенні.
3. Сприйняття кольору викликає автоматичну оцінку людиною.
4. Процес оцінки стимулює поведінку, мотивовану кольором.
5. Колір справляє свій вплив автоматично.
6. Значення та ефект кольору також пов'язані з контекстом.

Вплив кольору на психологічний стан людини є важливим аспектом інтер'єрного дизайну. Дослідження таких науковців, як М. Джордж, Б. Райт, Л. Рейнвотер, Р. Франсе й ін. вказують на те, що колір здатний впливати на настрій, продуктивність та загальне самопочуття, і розуміння цих впливів допомагає створювати інтер'єри, що сприяють здоров'ю, комфорту та ефективності мешканців [2, с. 83]. Важливо зазначити, інтер'єрний дизайн враховує призначення кожного приміщення при виборі кольору. Так, вітальня – це простір для соціальної взаємодії, тому тут підходять теплі та яскраві кольори. Спальня ж – це місце відпочинку і релаксації, тут доречні спокійні, заспокійливі кольори. Місця для приготування їжі і спілкування (кухня та їдальня) часто використовують стимулюючі апетит кольори. Робочий кабінет є місцем концентрації і продуктивності [1, с. 215–216]. Червоний колір асоціюється з енергією, пристрасстю і збудженням. Він може підвищувати настрій та стимулювати активність. Збільшує артеріальний тиск і частоту серцебиття, підвищує адреналін. Використовується в приміщеннях, де потрібна активність та соціальна взаємодія, таких як вітальні, їдальні. Уникають у спальнях, оскільки він може заважати відпочинку. Синій заспокоює, сприяє почуттю безпеки і спокою. Знижує артеріальний тиск, сповільнює частоту серцебиття. Ідеально підходить для спалень, ванних кімнат та робочих кабінетів, де потрібні концентрація та релаксація. Зелений символізує відчуття природи, гармонії та свіжості. Сприяє відновленню і знімає напруження. Універсальний колір, що підходить для будь-яких приміщень, особливо віталень та спалень. Жовтий викликає відчуття щастя, оптимізму і теплоти. Стимулює нервову систему, підвищує увагу. Підходить для кухонь, їдалень, дитячих кімнат. Однак надмірне використання може призвести до тривожності. Оранжевий сприяє відчуттю ентузіазму та дружелюбності. Стимулює апетит і спілкування. Використовується в

кухнях, їдальнях і вітальнях. Фіолетовий викликає асоціації з розкішшю, творчістю і духовністю. В темних відтінках сприяє медитації, в світлих – розслабленню. Підходить для спалень та творчих просторів. Білий символізує чистоту, простір і новизну та візуально збільшує простір.

Чорний дає відчуття елегантності, сили і драматизму. Може викликати депресивні настрої в надмірних кількостях. Використовується для акцентів і контрасту. Сірий викликає почуття спокою і нейтральності. Не викликає значних фізіологічних реакцій, створює нейтральний фон. Добре підходить для офісів, віталень і спалень, але потребує акцентів для уникнення монотонності. Бежевий колір в контексті дизайну відіграє ключову роль у створенні спокійного та затишного середовища, яке підтримує комфорт та ефективність мешканців. Його природна аура асоціюється з теплом, а універсальність та легкість поєднання дозволяють дизайнерам ефективно використовувати його як основу для різних інтер'єрних концепцій, забезпечуючи гармонійний та здоровий простір для проживання та роботи.

Не менш важливо враховувати і комбінації кольорів. Контрастні комбінації (наприклад, чорний і білий) можуть стимулювати увагу і створювати динаміку. Монохромні схеми (різні відтінки одного кольору) створюють відчуття гармонії і спокою.

Отже, глибоке розуміння психологічного впливу кольорів дозволяє дизайнерам створювати простори, що не лише естетично привабливі, але й підтримують емоційне та фізичне здоров'я мешканців.

Список використаних джерел

1. Кацевич О. Вплив кольору на формування інтер'єрного простору. *Культура і сучасність*. 2019. № 2. С. 211–223.
2. Прищенко С. В. *Кольорознавство: навчальний посібник*. Київ: Альтерпрес, 2016. 452 с.
3. Elliot A. J., Maier M. A. Color psychology: effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annual Review of Psychology*. 2014. 65 (1). Pp. 95–120.

ШЕВЧЕНКО А.,
1 курс, 2 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КОЗІК В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

МІНІМАЛІЗМ У ДИЗАЙНІ

Основний принцип мінімалізму полягає у максимальному використанні вільного простору [1].

Основи стилю мінімалізм:

1. Простота: основне правило мінімалізму – прибрати все зайве. Чим простіше і чистіше інтер'єр, тим мінімалістичнішим він є.

2. Функціональність: кожен елемент в інтер'єрі повинен мати свою функцію та бути корисним.

3. Монотонність: мінімалістичний інтер'єр має прості форми та нейтральні кольори, такі як білий, сірий, чорний.

4. Мінімум декору: мінімалізм не передбачає надлишку прикрас. Краще вибрати кілька простих елементів декору, ніж багато дрібниць [2].

Потенційні проблеми мінімалізму:

- Статичність інтер'єру. Міняти щось в мінімалістичному інтер'єрі значить купити щось нове замість старого. Тому що додавання нових елементів цей стиль не терпить. Особливо непотрібних, наприклад, милих дрібничок з подорожей.
- Складно психологічно звикнути. У квартирах в стилі мінімалізм можуть жити тільки люди, які застосовують цей стиль і в житті. Інакше викидати велику кількість речей з будинку буде вкрай складно.
- Складність в досягненні: Створення дійсно гармонійного та функціонального мінімалістичного дизайну вимагає знань та професійного підходу [3].

Існує багато дизайнерів, які не підтримують мінімалізм, вважають його нудним, обмеженим та непривабливим. Вони можуть вважати, що мінімалістичний дизайн не виражає індивідуальності та креативності, обмежує їх можливості для вираження своєї унікальності та стилю, а також не викликає емоцій у глядачів. Вони можуть віддалятися від мінімалістичного підходу в дизайні та використовувати більше деталей, кольорів та текстур для створення більш складних і виразних композицій. До прикладу такий дизайнер як Джонатан Адлер виступає категорично проти інтер'єру в стилі

мінімалізм – за його словами, немає нічого нудніше, ніж заганяти себе в рамки. Саме тому декоратор рекомендує не стримувати свої навіть найсміливіші мрії – не бійтеся розставляти безліч акцентів. Кожна деталь повинна привертати до себе увагу: від декоративної диванної подушки до підсклячника для зубних щіток. [4]. Як вирішити проблему мінімалізму:

Дизайнер Джошуа Беккер говорить, що суть мінімалізму в тому, що ви отримуєте, а не втрачаєте. Це свідоме вивищення того, що ми цінуємо найбільше, та відмова від речей, які цьому перешкоджають. Це новий підхід до життя, який дарує надію. Багато людей мають хибні уявлення про мінімалізм:

Хибне уявлення № 1: Мінімалізм змушує позбутися геть усіх речей.

«На мій подив, дехто вважає, що мінімалізація – це коли людина бере й викидає усі свої речі чи майже всі. Але ж це геть не так! Мінімалізм учить жити з меншою кількістю речей, а менше, як я часто кажу, не дорівнює нулю». Хибне уявлення №2: Мінімалізм – це принцип наведення ладу у ваших речах. «Безумовно, наведення ладу й організація речей – річ дуже важлива, але це не те саме, що мінімізація. Організація – це, по суті, перекладання речей з місця на місце. Знайшовши вдалий спосіб їх зберігання сьогодні, ми вже завтра змушені шукати новий. А мінімізація – це зменшення кількості непотрібних речей в інтер'єрі».[5]

Слід зауважити, щоб вирішити проблему мінімалізму потрібно мати правильне уявлення про цей стиль і не забувати, що мінімалізм – це не про відсутність речей, а про створення простору, який відповідає вашим потребам та надихає вас.

Переваги мінімалізму:

- Все просто і практично. Все в мінімалізмі виконує свою функцію. Тут немає нічого зайвого.
- Легко підтримувати чистоту. Якраз тому, що мінімалізм такий простий: прибирати доводиться трохи. До того ж, тут же системи зберігання закриті і з боку все завжди виглядає чистим.
- Створює відчуття простору та свободи
- Економічність: Мінімалізм сприяє раціональному використанню ресурсів та зменшенню витрат. [3]

Застосування:

- Інтер'єрний дизайн: Мінімалізм широко використовується в оформленні житлових та комерційних приміщень, створюючи відчуття простору та гармонії.[6]

- Графічний дизайн: Логотипи, веб-сайти та інші графічні елементи в мінімалістичному стилі відрізняються ясністю та легкістю сприйняття. [7]
- Мода: Мінімалістичний одяг характеризується простими силуетами, нейтральними кольорами та відсутністю зайвого декору.[8]

Висновок: Мінімалізм—це філософія дизайну, яка фокусується на сутності та відмовляється від зайвого. Він пропонує спокій, елегантність та функціональність, що робить його привабливим для багатьох сфер життя.

Список використаних джерел

1. <https://fabrica-vika.com.ua/blog/info/inter-yer-u-styli-minimalizmu-osnovni-pryntsypy-oformlennya/>
2. https://zaxid.net/stil_minimalizm_v_dizayni_interyeru_perevagi_ta_nyuansi_n1562546
3. <https://www.vorobievyy-gory.kharkov.ua/uk/plusiiminusi-riznih-intreeriv/>
4. <https://kupistul.ua/ua/blog/praktichnye-sovety-dlya-idealnogo-interera-ot-dzhonatana-adlera>
5. Коли менше – насправді більше / Джошуа Беккер; пер. з англ. Тетяна Євлоєва. – Київ : РІДНА МОВА, 2019. – 192 с. – (Серія «ЕКОBook»).
6. <https://www.design-interiors.com.ua/ua/minimalizm>
7. <https://dizz.in.ua/uk/minimalistichni-pravila-ta-princzipi-grafichnogo-dizajnu/>
8. <https://maritel.com.ua/blog/minimalizm-v-odjazi-osoblyvosti-ta-kljuchovi-elementy-stylju>

СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ТЕНДЕНЦІ ТА ВИКЛИКИ

БОНДАР Д.,

2 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ПАРИШКУРА Ю., *канд. пед. наук, доц.*

(ДТЕУ, м. Київ)

РЕЖИМ І ХАРАКТЕР ХАРЧУВАННЯ У СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ

Раціональне харчування є ключовим елементом для досягнення успіху у спорті та фітнесі. Воно забезпечує енергію для тренувань, сприяє відновленню після фізичного навантаження і покращує загальний стан здоров'я (рис. 1).

Оптимальний раціон повинен містити оптимальний баланс білків, жирів та вуглеводів. Білки допомагають відновлювати та будувати м'язову тканину, жири забезпечують енергію та живлять клітини, а вуглеводи є головним джерелом палива для мозку та м'язів [2, с. 38].



Рис. 1. Раціональне харчування для спортсменів

Джерело: Xvatit.com.ua

Важливо ретельно планувати раціон перед, під час та після тренування. Перед тренуванням слід споживати легку їжу, багату вуглеводами, для забезпечення енергії. Під час тренування рекомендується пити воду для утримання оптимального рівня гідратації [5, с. 41]. Після тренування важливо споживати їжу, багату білками та вуглеводами, для відновлення м'язів та енергетичного поповнення.

Для досягнення максимальних результатів у спорті та фітнесі, необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування. Пра-

вильне розподілення прийому їжі протягом дня допомагає підтримувати стабільний рівень енергії та оптимальну роботу організму (табл. 1).

Таблиця 1

Приклад раціону харчування на день

Прийом їжі	Меню	Користь
Сніданок	Вівсяна каша з фруктами та медом	Забезпечення енергії на початку дня
Перекус	Грецький йогурт з ягодами	Підтримка здорової флори шлунка
Обід	Куряча грудка з овочами та коричневим рисом	Будівництво та відновлення м'язової тканини
Перекус	Фруктовий салат з горіхами	Постачання вітамінів та мінералів
Вечеря	Тунцевий стейк з овочами на грилі	Висока якість білків для нічного відновлення
Пізній перекус	Банан з мигдальним маслом	Збалансований джерело вуглеводів та здорових жирів

Джерело: Корзун В. Н. Гігієна харчування [1, с. 26]

Раціональне харчування у спорті та фітнесі визначає успіх тренувань та досягнення цілей фізичної форми, підкреслюючи важливість балансу харчування та індивідуалізації раціону для оптимальних результатів [4, с. 97]. Відповідно підібране харчування не лише забезпечує необхідну енергію, а й сприяє відновленню організму та підтримує його функціональність [3, с. 209].

Список використаних джерел

1. Корзун В.Н. Гігієна харчування : підручник. К.: видавничий центр КНТЕУ, 2003. 236 с.
2. Столмакової Г.І., Мартинюка І.О. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник. Львів: Світ, 1991. 200 с.
3. Ципріян В.І. Гігієна харчування з основами нутрициології. К.: Здоров'я, 1999. 800 с.
4. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // за ред. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с.
5. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.

БУЗЯК Т.,
3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
БОЙКО О., доцент (ДТЕУ, м. Київ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Фітнес-тренування для людей із особливими потребами важливе для забезпечення їхнього фізичного та психологічного благополуччя. Особи з особливими потребами можуть включати людей з різними вадами розвитку, фізичними обмеженнями або хронічними захворюваннями. Тренування для цієї групи людей потребує індивідуалізованого підходу та спеціалізованих знань тренера (рис. 1). Основні принципи фітнес-тренувань для людей із особливими потребами полягають у врахуванні їхніх індивідуальних особливостей, потреб та можливостей [1, 3]. Тренувальні програми повинні бути адаптовані під конкретного клієнта, враховуючи його фізичні обмеження та цілі. Крім того, важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, в якому кожен учасник буде почувати себе комфортно та заохочено до досягнення своїх цілей.



Рис. 1. Фітнес-тренування людей з особливими потребами

Джерело: <http://surl.li/tnnfh>

Фітнес-тренування для людей із особливими потребами може сприятимуть у поліпшенню їх фізичного стану, рахунком збільшення мобільності та координації, зменшиться ризик виникнення хронічних

захворювань та покращуватиметься їхнє загальне самопочуття та якість життя. Заняття для цієї групи людей потребує індивідуалізованого підходу та спеціалізованих знань тренера (табл. 1).

Таблиця 1

Аспекти фітнес-тренуваннях для людей із особливими потребами

Аспекти	Опис
Фізичні обмеження	Врахування індивідуальних фізичних обмежень учасників тренувань.
Потреби та цілі	Зрозуміння особистих потреб та цілей кожного учасника тренувань.
Адаптовані вправи	Використання вправ, які адаптовані під індивідуальні можливості кожного.
Психологічна підтримка	Надання психологічної підтримки та мотивації учасникам під час тренувань.
Безпечність середовища	Забезпечення безпечного та підтримуючого середовища для всіх учасників.
Спеціальне обладнання	Використання спеціального обладнання для полегшення виконання вправ.
Індивідуальний підхід	Застосування індивідуального підходу до кожного учасника тренувань.
Навики та знання тренера	Володіння тренером спеціальними навичками та знаннями для роботи з цією групою учасників.

Заняття фізичними вправами з людьми з особливими потребами передбачають розв'язання загальних завдань, спільних для більшості нозологій (порушення опорно-рухового апарату, вади зору, слуху, відхилення розумового розвитку), а також нозологічно орієнтованих корекційних та спеціальних завдань:

- зміцнення здоров'я;
- виявлення та стимулювання резервних спроможностей організму;
- підвищення комунікативної активності;
- компенсація фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда;
- формування мотивів і усвідомленого ставлення до виконання фізичних вправ;
- формування розуміння права вибору, бажань і соціальних умов життя [1 с. 33].

Отже, майбутні бакалаври фізичної культури і спорту під час навчання повинні вивчити та опанувати методику проведення фітнес-тренувань для людей із особливими потребами. Це включає в себе

ознайомлення з особливостями фізичних обмежень та потреб цільових груп, розробку адаптивних програм тренувань, вивчення методів психологічної підтримки та мотивації, а також навички роботи з спеціальним тренувальним обладнанням та адаптованими фітнес-програмами. Важливо також засвоїти навички ефективного комунікації з клієнтами з особливими потребами та навчитися створювати інклюзивне середовище для всіх учасників тренувань.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підручник. Київ : Олімпійська література, 2006. 263 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2022. 520 с.
3. Передерій А., Борисова О., Бріскін Ю. Загальна характеристика класифікацій в спорті інвалідів. Наука в олімпійському спорті. 2006. № 1. С. 50–54.
4. <http://surl.li/tnnes> (дата звернення: 08.05.2024).

ВОРОНА В.,

1 курс, 13 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ПАРИШКУРА Ю., канд. пед. наук, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

ОЗНАЙОМЛЕННЯ ЗІ СКЛАДОВИМИ БРЕНДОВАНОГО НАПРАВЛЕННЯ ФІТНЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Надзвичайно важливу роль у забезпеченні міцного здоров'я, гарного самопочуття, привабливого тіла, грації та пластичності відіграють фізичні вправи під музичний супровід. На сьогоднішній день цей напрямок рухової активності прийнято називати – фітнес. Поняття фітнес (to be fit – бути у формі) – це комплекс програм, який включає в себе різноманітні вправи, танцювальні рухи, елементи гімнастики, елементи східних танців і єдиноборств, заняття на тренажерах, психотренінги та інше [1–2].

За 30 років розвитку фітнесу в Україні відбулося ознайомлення та популяризація різних напрямків фітнесу, таких як: аеробіка, степ-

аеробіка, ритмічна гімнастика, Каланетика, Пілатес, Табата, ліцензована програма латино-американських танців Zumba®, заняття на батутах Jumping та фітнес у спеціальному пружинячому взутті Kangoo Jumps®, тощо. Деякі види фітнесу цікавлять широке коло осіб, що бажають займатись фізичними вправами, більше у зв'язку з інноваційною складовою, енергійністю, видовищністю. Як приклад бренд Kangoo Jumps® [3-4].

Такий вид фітнесу, як Kangoo Jumps®, якщо бути точними у визначеннях, то Kangoo Jumps® – це торгова марка та зареєстрований бренд фітнес-взуття, навальні прогами для інструкторів і видача ліцензій на діяльність та фітнес-програми, які розроблені для занять із використанням спеціальних черевиків зі пружними підшвами. Взагалі вони були розроблені ортопедами для реабілітації пацієнтів, які відновлюються після травм суглобів та спини. У Kangoo Jumps® існує багато напрямлень для широкого кола споживачів, які ми розглянемо:

Kangoo Power® – це вибухове, інтервальне тренування, створене спеціально для розвитку сили та витривалості. Основні рухи дуже прості та виконуються з наростаючою складністю та інтенсивністю в міру переходу від одного рівня до іншого. Вправи складаються одна за одною у лінійній прогресії. Таким чином, ця програма підходить великій кількості учасників, навіть тим, хто не відвідував фітнес зали або групові заняття.

Kangoo Dance® – це легка у повторенні аеробна програма, що складається з серії простих вправ у музичній прогресії у форматі 32–64 рахунку. Дані вправи повторюються на різних рівнях інтенсивності, та з'єднуються в одну хореографічну комбінацію. Кожен новий розроблений та розучений рух додається до попереднього.

Kangoo Boot Camp® – колове тренування в армійському стилі, високоінтенсивний метод тренінгу, який може застосовуватись для підвищення сили та витривалості. Колове тренування – методика силового тренінгу, коли вправи виконуються одна за одною, без пауз. Такий стиль дозволяє поєднати аеробні та силові вправи. З одного боку, відбувається виконання рухів для зміцнення м'язів та покращення їх форми, а з іншого – частота серцевих скорочень залишається високим протягом усього тренування, тим самим тренується дихальна та серцево-судинна системи.

Kangoo Discovery® – програма розроблена спеціально для дітей віком від 6-ти років. Заняття спрямовані на розвиток координації рухів, підвищення витривалості, формування постави та створення позитивного власного іміджу. Вони допомагають боротися та

запобігати розвитку дитячого ожиріння та протистояти стресам, з якими діти стикаються у своєму повсякденному житті. За допомогою черевиків Kangoo Jumps негативна дитяча енергія перетворюється на позитивну.

Kangoo Kick&Punch® – це вибухове інтервальне тренування, модифіковане стилями бойових мистецтв, а також створене для збільшення сили та витривалості, що кидає виклик усьому тілу та запобігає травмуванню. Всі види улюблених бойових мистецтв, традиційного боксу та кікбоксингу модифіковані та можуть бути змішані в одному тренуванні, які максимально мотивуватимуть до занять. Це один із найбільш високо інтенсивніших видів занять. Заняття має класичні 3 частини: підготовчу, основну, заключну. У основному заняття триває одну годину, з них: 50 хвилин кардіо навантаження та 10 хвилин вправи на розвиток сили [5].

Отже, ознайомившись зі складовими брендованого виду фітнесу Kangoo Jumps® виявлено, що це торгівельна марка зареєстрований бренд спеціального взуття для занять за переліком фітнес-програм, які розроблені для занять із використанням спеціальних черевиків зі пружними підошвами, що підходять для широкого кола осіб.

Список використаних джерел

1. Редько Т.М. Особливості використання кенгу джампінгу в освітньому процесі учнів старших класів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск ЗК 2 (71) 2016. С. 291–295.

2. Строган Д.О., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS». Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 5 К (86) 2017. С 331–336.

3. Doni Experion Choosing Your KJ's; model options & sizing [http://jumpboots.com/kangoo_jumps/xr.html] \ \ FEBI KJ 2014 (дата звернення: 01.05.2024).

4. Fabions Foset Kangoo Weight Loss Programs [http://jumpboots.com/weight_loss], Fabions Foset 2002–2014.

5. <https://kangooclub.ua/> (дата звернення: 23.04.2024).

ГНАТЧЕНКО А.,
2 курс, 3 група, ФІТ ДТЕУ
Науковий керівник
ДЕМБІЦЬКА О., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЇ УПРАВЛІНСЬКИХ ПРОЦЕСІВ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ

У сучасному світі діджиталізація стає не лише трендом, але й необхідною складовою для оптимізації управлінських процесів у різних сферах, включаючи фітнес та спорт.

Діджиталізація – це процес трансформації аналогових технологій та процесів у цифрові. Цей процес сприяє змінам у суспільстві, які мають як технологічний, так і економічний та соціальний аспекти.

Діджиталізація управлінських процесів галузі фізичної культури і спорту відображає впровадження цифрових технологій та інновацій з метою автоматизації, оптимізації та покращення управління. Цифрові інструменти у сфері фітнесу та спорту охоплюють великий діапазон засобів, що включає в себе використання спеціалізованого програмного забезпечення, мобільних додатків, інтернет-платформ, датчиків, технологій штучного інтелекту, аналітичних систем тощо.

Особливу роль в процесі діджиталізації управління спортивною інфраструктурою відіграють мобільні фітнес-додатки, які дозволяють інтерактивно відстежувати та контролювати зміни ваги та форм, складати індивідуальну програму вправ, контролювати харчування, розраховувати раціон, вести статистику своїх досягнень тощо [4].

Існує досить багато успішних додатків для фітнесу. Провідні позиції займають Google Fit, Health, Strava, MyFitnessPal та Fitbit. Також деякі фітнес-центри розробляють спеціальні додатки, які дозволяють користувачам забронювати тренування, підписуватися на різні програми, отримувати знижки та промоакції тощо, а для самої організації-розробника це створює можливості аналізу показникових даних клієнтів для удосконалення бізнес-процесів та монетизації своєї діяльності. Так в Україні активно працюють з системами, які забезпечують можливість бронювання тренувань та відстеження графіку і змін у розкладі спортивного клубу або фітнес-центру.

Також одним з головних напрямків діджиталізації у менеджменті спортивною та фітнес-індустрії є розвиток онлайн-інструментів, таких як віртуальні тренування, соцмережі або інтернет-платформи, за допомогою яких люди можуть займатися фізичною активністю вдома або в будь-якому зручному для них місці, що також

розширює можливості комунікації та взаємодії у спортивній галузі управління. Наприклад, багато фітнес-клубів пропонують своїм клієнтам онлайн-курси та заняття, що дозволяє розширювати аудиторію та збільшувати дохід. Також прикладом використання вебплатформ з ціллю соціальної організації та взаємодії є український ресурс Fitofan, який дозволяє вирішити велику кількість адміністративних проблем глобальних спортивних організацій.

Ефективність цифрових інструментів в управлінні інфраструктурою спортивної та фітнес-індустрії статистично підтверджено багатьма науковцями. Наприклад, дослідження «Global Fitness App Market Report 2020–2027» показало, що світовий ринок мобільних додатків для фітнесу зростатиме зі ставкою 21,6% у період з 2020 по 2027 рік [2].

Спираючись на дані зібрані компанією Accenture, понад 80% клієнтів фітнес-центрів в США заявляють, що хотіли б мати можливість використовувати цифрові інструменти та технології в заняттях фітнесом [1]. А згідно з дослідженням McKinsey & Company, на початку 2020 року 60% фітнес-студій уже використовують цифрові технології у своїх заняттях [3].

Отже, для фітнес-закладів та спортивних організацій використання цифрових інструментів забезпечує більш ефективне управління бізнесом й маркетингову діяльність, оптимізацію керування ресурсами й бізнес-процесами, зниження адміністративних витрат, підвищення доступності й результативності для клієнтів та тренерів, покращення взаємодії з аудиторією і якості своїх послуг, як наслідок – збільшення доходу.

Національним спортивним федераціям внутрішній процес діджиталізації дозволить повернути інституційну спроможність, спростить звітність, зробить їх діяльність прозорою та публічною, що знизить корупційні ризики. З цієї причини розуміння новітніх тенденцій та використання діджитал-інструментів стануть ключовими компетенціями для професіоналів цієї галузі в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Consumers' Use of Health Apps and Wearables Doubled in Past Two Years, Accenture Survey Finds. Режим доступу: <https://newsroom.accenture.com/news/consumers-use-of-health-apps-and-wearables-doubled-in-past-two-years-accenture-survey-finds.htm> (дата звернення 01.05.2024).

2. Grand View Research. (2021). Digital Transformation Market Size. Режим доступу: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/digital-transformation-market> (дата звернення 01.05.2024).

3. McKinsey Technology Trends Outlook 2022. Режим доступу: <https://www.mckinsey.com/~media/mckinsey/business%20functions/mckinsey%20digital/our%20insights/the%20top%20trends%20in%20tech%20022/mckinsey-tech-trends-outlook-2022-full-report.pdf> (дата звернення 01.05.2024).

4. Гнатченко А. Д., Дембіцька О.О., Бистра І.І. Диджиталізація сфери фітнесу та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури № 8(168). 2024. С. 32–36.

ГОРБАНЬ А.,

2 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ПАРИШКУРА Ю., *канд. пед. наук, доц.*

(ДТЕУ, м. Київ)

ЗНАННЯ ПРО ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Художня гімнастика – це вид спорту, який вимагає високого рівня гнучкості, сили, витривалості, координації та артистичних здібностей. Розвиток гнучкості є однією з ключових вимог у художній гімнастиці, оскільки вона впливає на якість виконання елементів і композицій.

За даними досліджень, систематичні заняття художньою гімнастикою ведуть до значного поліпшення показників гнучкості вже протягом перших місяців тренувань [1-2]. Такі показники є особливо важливими для молодших гімнасток, оскільки у цей період відбувається формування основ фізичного розвитку, які будуть впливати на всю подальшу кар'єру.

Інтенсивність і методика тренувань гнучкості значно варіюються залежно від віку та рівня підготовки спортсменки. Програми тренувань містять комплекси вправ, які спрямовані на підвищення гнучкості хребта, ніг, і рук, що є критично важливим для виконання складних елементів (табл. 1.).

Ефективне заняття художньою гімнастикою вимагає від спортсменки не тільки фізичних зусиль, але й великої уваги до свого здоров'я та дотримання правил відновлення після тренувань. Це включає регулярне вживання поживних речовин, достатньо сну, а також використання методів релаксації та відновлення м'язів.

Один із ключових аспектів, що впливають на розвиток гнучкості у художній гімнастиці, – це індивідуальний підхід до кожної спортсменки. Важливо враховувати особливості фізіології, ступінь попередньої підготовки та наявність травм. Постійний контроль тренера за технікою виконання вправ забезпечує безпеку та ефективність тренувань.

Таблиця 1

Показники розвитку гнучкості у гімнасток

Вік	Види гнучкості	Методи розвитку	Частота тренувань
6–10 років	Статична гнучкість	Поступове збільшення амплітуди рухів	5 разів на тиждень
11–16 років	Динамічна гнучкість	Комплекси вправ з акцентом на швидкість і амплітуду рухів	6 разів на тиждень
17+ років	Гіпергнучкість	Спеціалізовані вправи для максимального розтягування	5-6 разів на тиждень

Джерело: Васильєва О.П. «Розвиток гнучкості в художній гімнастиці» [1]

З використанням сучасних технологій, таких як біомеханічний аналіз, можна значно підвищити ефективність тренувань. Використання відеоаналізу дозволяє детально розглянути кожен рух, оцінити правильність його виконання та визначити аспекти, які потребують вдосконалення. Це допомагає у виявленні мінімальних помилок та надає можливість швидко їх коригувати.

Розвиток гнучкості у художній гімнастиці є складним процесом, який вимагає інтеграції фізіологічних, технічних та психологічних аспектів. Для досягнення оптимальних результатів необхідно використовувати комплексний підхід, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

Список використаних джерел

1. Васильєва О.П. «Розвиток гнучкості в художній гімнастиці», видання спортивної академії, Київ, 2020. 150 с.
2. Марченко М.І. «Біомеханіка в художній гімнастиці: техніки і практики», Львів: Бактон, 2018. 270 с.
3. Костюк А.Г. «Психологія високих досягнень у спорті», Харків: Фоліо, 2021. 350 с.

ГОРБАЧ В.,

1 курс, 10 група, ФТМ ДТЕУ

Науковий керівник

КЛИМЕНКО Г., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.

(ДТЕУ, м. Київ)

УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ПОДІЯМИ: СТРАТЕГІЧНІ АСПЕКТИ, ТРЕНДИ ТА ПЕРЕШКОДИ

У сучасному світі спорт став не лише засобом фізичного вдосконалення, але й масовим заходом, який об'єднує мільйони людей навколо свого великого спортивного шоу. Управління спортивними подіями вимагає не лише вміння вирішувати конкретні завдання, але й розуміння стратегічних аспектів цієї сфери, урахування трендів та подолання перешкод.

Одним з ключових аспектів управління спортивними подіями є розробка стратегії. Це означає ретельне планування кожного етапу проведення заходу, враховуючи його цілі, аудиторію, конкурентне середовище та ресурси. Ефективна стратегія сприяє успішному виконанню завдань та досягненню поставлених цілей, що може включати збільшення прибутковості, залучення нових спонсорів чи підвищення рівня зацікавленості глядачів.

На жаль, розробка стратегії не завжди є легким завданням, оскільки спортивні події часто піддаються впливу низки факторів, які можуть бути непередбачуваними та змінюватися швидко. Тому кожна стратегія повинна бути гнучкою та адаптивною, щоб враховувати зміни у суспільних уподобаннях, технологічних інноваціях, інших ключових аспектах [1, с. 68].

Одним із важливих елементів стратегії управління спортивними подіями є аналіз цільової аудиторії. Розуміння потреб та очікувань

глядачів, спонсорів, учасників та інших зацікавлених сторін є критичним для успішної реалізації заходу. Наприклад, якщо спортивна подія спрямована на молодіжну аудиторію, стратегія може включати активне використання соціальних медіа та інтерактивних технологій для залучення уваги та глядачів.

Додатково, врахування конкурентного середовища також відіграє ключову роль у розробці стратегії. Конкуренція в спортивній індустрії може бути жорсткою, тому важливо аналізувати та реагувати на дії конкурентів, шукаючи унікальні можливості та переваги [2, с. 21].

Наступним етапом в управлінні спортивними подіями є реалізація стратегії через ефективне управління ресурсами та партнерські відносини. Це означає встановлення чітких комунікаційних ланцюгів, координацію роботи різних команд та партнерів, а також ефективний контроль за бюджетом та ресурсами.

Усі ці аспекти взаємодіють між собою та визначають успішність спортивних подій. Правильно розроблена та реалізована стратегія управління спортивними заходами може стати ключем до досягнення значних результатів, включаючи підвищення зацікавленості глядачів, залучення нових спонсорів та підвищення престижу подій у міжнародному спортивному співтоваристві [3, с. 45].

Тренди в управлінні спортивними подіями постійно змінюються. Наприклад, зростання популярності цифрових технологій змінило спосіб, яким люди споживають спортивний контент. Тому важливо враховувати ці тренди при плануванні та виконанні спортивних заходів. Одним із сучасних трендів є активне використання соціальних медіа для просування подій, взаємодії з аудиторією та створення захоплюючого спортивного спільноти.

Із розвитком цифрових технологій способи споживання спортивного контенту радикально змінилися. Тепер фанати можуть отримувати доступ до інформації про спортивні події у будь-який час та в будь-якому місці за допомогою мобільних пристроїв, планшетів та комп'ютерів. Це створює нові можливості для управління спортивними заходами та взаємодії з аудиторією.

Активне використання соціальних медіа стало необхідністю для ефективного просування спортивних подій. Платформи, такі як Facebook, Twitter, Instagram та YouTube, надають можливість спортивним організаторам залучати увагу глядачів шляхом публікації ексклюзивного контенту, проведення розіграшів та взаємодії із шанувальниками. Використання хештегів, геолокації та інших функцій соціальних медіа дозволяє створювати активні спортивні спільноти [4, с. 263].

Незважаючи на потужний потенціал спортивних подій, існують і перешкоди, які можуть ускладнити їх успішне виконання. Наприклад, фінансові обмеження, правові аспекти, проблеми з безпекою та негативний вплив на довкілля. Для подолання цих перешкод необхідно використовувати комплексний підхід, що включає в себе ретельне планування, ефективне управління ресурсами та партнерські відносини з усіма зацікавленими сторонами.

Управління спортивними подіями – це складний та відповідальний процес, який вимагає ретельного аналізу, стратегічного мислення та ефективного використання ресурсів. Тільки завдяки комплексному підходу та урахуванню сучасних трендів можна досягти успіху в цій сфері та зробити спортивні події доступнішими для глядачів у всьому світі.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с.

2. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017. 304 с.

3. Романенко С.С. Стратегічні вектори розвитку спортивно-оздоровчої діяльності в умовах глобальних викликів: національні особливості та завдання управління: моногр. М.: ФОП Швець В.М., 2022. 356 с.

4. Романенко С. Спортивно-оздоровча діяльність: сутність, класифікація та інструменти. Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки. 2021. № 5, Том 2 (298). С. 260–264.

ЄВЧЕНКО М,

1 курс 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

КОЛУМБЕТ О., д-р пед. наук, проф.

(ДТЕУ, м.Київ)

ЗФОРМУВАННЯ ОСНОВ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ

Формування основ культури здоров'я є важливим етапом у розвитку особистості кожного, адже, таким чином, закладаються основи способу життя людини, який стає підґрунтям гарного фізичного

та емоційного стану. Культура здоров'я прививається від людей із більшим життєвим досвідом, які мають вплив на дітей, підлітків та рідше дорослих, до яких належать батьки та педагоги освітніх закладів. Тому аналізована проблема має пряме відношення до вчителів та викладачів освітніх закладів [1].



Рис. 1. Складові здорового способу життя

Джерело: [1]

Дослідження даної проблеми продовжується не великий період часу, оскільки лише у 1990 році почали вивчати та розробляти теоретичні і практичні основи формування культури здоров'я школярів та студентів. Найбільший внесок серед учених зробив В. Горащук. Цей учений педагог вважає, що «культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, мовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення її здоров'я» [2].

Важливою складовою формування культури здоров'я є рухова активність, яка дозволяє поліпшувати життєдіяльність людини: збільшувати фізичну витривалість, покращувати функціонування організму та загальний стан здоров'я.

Рухова активність як основа культури здоров'я включає все те, що людина досягла понад те, що їй дала природа: розвиток фізичних здібностей, рухових якостей, стану здоров'я тощо. Це результат власної діяльності людини, її фізичної та духовної активності, спрямованої на самовдосконалення. Фізична культура особистості проявляється у ставленні до свого тіла і залежить від усвідомлення необхідності фізичної активності у повсякденному житті, рівня знань, умінь та навичок. Тобто, сформованість фізичної культури або її відсутність визначається саме цими факторами [3].

Педагогічна практика показує, що студенти, які активно займаються фізичним вихованням, мають більш високий життєвий тонус, розвинені соціально орієнтовані установки та ефективний самоконтроль. Це вказує на важливість систематичних занять фізичною культурою для формування здорового способу життя та культури рухів [4].

Знання про формування культури здоров'я повинні застосовуватися на користь собі та активно пропагуватися у майбутній професійній діяльності. Для цього необхідне впровадження нових підходів до змісту освітнього процесу, де важливим компонентом мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Для досягнення мети формування основ культури здоров'я через рухову активність педагогам слід інтегрувати здоров'язберігаючі технології у навчальний процес, розробляти програми фізичного виховання, що акцентують увагу на розвиток фізичної культури та навичок здорового способу життя [5].

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. К.: Здоров'я, 1990. 166 с.
2. Борщов С., Остополець І. До проблеми формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів і підлітків. Фізичне виховання в школі. 2010. № 3. С. 37–39.
3. Ізбаш Л.М. Формування культури здоров'я студентів як науково-педагогічна проблема дослідження [Електронний ресурс] // *Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe*. 2015. Том 3. № 2. С. 37–41. Режим доступу: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25500375> .
4. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. К. : НАУ, 2013. 52 с.
5. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту. К., 2012. 19 с.

ЄРМОЛАЄВ Т.,
3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник

ГАМОВ В., *зав. каф. фіз. культури, спорту та реабілітації*
(ДТЕУ, м. Київ)

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Час спливає, все змінюється і спорт тут не виключення. Зараз сучасний розвиток спорту у всьому світі неможливий без використання сучасних цифрових технологій. Вони допомагають більше поглинутись у спорт вболівальникам, зменшення людських помилок у матчах, розумні стадіони стають все більш поширеними у спортивній індустрії. Ці стадіони використовують сучасні технології для забезпечення комфорту та безпеки глядачів, а також для покращення враження від перегляду подій. За допомогою цифрових технологій для спортивного менеджменту з'являється багато інструментів для «розкручування» та «підігрівання» інтересу до спортивних подій [1, 3].

Наприклад соціальні медіа, мобільні додатки та онлайн-платформи дозволяють спортивним організаціям залучати більшу частину аудиторії, взаємодіяти з фанатами та монетизувати спортивні події через рекламу, спонсорство та послуги [2]. Якщо подивитися з іншого боку, завдяки великій кількості доступних даних про гравців, команди та результати матчів, аналітичні платформи дозволяють тренерському штабу, скаутам та спортивним менеджерам здійснювати більш обґрунтовані стратегічні рішення [4]. Вони використовують аналіз даних для прогнозування результатів, підвищення ефективності тренувань та вдосконалення тактики гри. (табл.1).

Вже в найближчому майбутньому спортивний менеджмент перейде на новий рівень, в наш час дуже швидко розвивається штучний інтелект, вже використовується він аби визначити результати різних матчів, як в цьому році він прогнозував шанси футбольних команд в Лізі Чемпіонів. Думаю тепер за допомогою нього будуть і аналізуватися тренувальний процес, офіційні матчі та створювати стратегію команди та підлаштовувати тактику проти конкретного суперника. Ще зростає роль віртуальної реальності та розширеної реальності: використання VR і AR може змінити спосіб, якими фанати сприймають спортивні події, роблячи їх більш іммерсивними та захоплюючими, це зможе як найбільше людей залучити до події та додатково заробити [3].

Вплив цифрових технологій

Аспекти впливу цифрових технологій	Опис	Вплив
Аналітика даних	Прогнозування результатів Оптимізація тренувальних процесів Вдосконалення тактики гри	Високий
Розумні стадіони	Покращення комфорту та безпеки глядачів Ефективне управління енергоспоживанням Системи відслідковування руху глядачів	Високий
Взаємодія з аудиторією	Залучення фанатів через соціальні медіа Взаємодія з глядачами за допомогою мобільних додатків Монетизація спортивних подій через онлайн-платформи	Високий

У цілому, цифрові технології продовжать перетворювати спортивний менеджмент, роблячи його більш ефективним, доступним та захоплюючим для всіх учасників – від гравців та тренерів, до фанатів та організаторів.

Список використаної джерел

1. <https://www.epravda.com.ua/publications/2018/10/12/641539/> (дата входу 25.05.2024).
2. Гета А.В. Основні напрями впровадження інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту. Місто Полтава. Університет «Україна», 2015. С. 107–115.
3. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. Спортивна наука України. 2016. № 3(73). Місто Київ. С. 207–216.
4. Advances in the application of information technology to sport performance / Dario G. Liebermann, Larry Katz, Mike D. Hughes, Roger M. Bartlett, Jim McClements & Ian M. Franks. Journal of Sports Sciences. 2002. Vol. 20. P. 755–769.

ЖАЛДАК І.,
1 курс, 8 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КОРОП М., канд. пед. наук, доц.
(ДТЕУ, м. Київ)

МОТИВАЦІЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ У СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

Фізична культура і спорт (ФКС) – невід’ємна складова культурного життя кожного суспільства. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2009) визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері ФКС та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку ФКС [1, с. 27]. Спортивні менеджери роблять важливий внесок у розвиток фізичної діяльності. Вони організують спортивні змагання з окремого виду спорту, очолюють секцію або є керівниками команди з певної спортивної дисципліни. Займаються плануванням та організацією заходів у секціях, спортивних клубах, районних та державних спортивних асоціаціях [2]. З цього можна зробити висновок, що життя менеджера досить складне, адже потребує швидкості та активності, а окрім цього, потрібно проявляти гарні комунікативні якості у спілкуванні з людьми. Як наслідок, можливе зменшення працездатності. В таких випадках, проводять мотиваційні заходи.

Мотивація – одна з функцій управління. Поняття «функція» (від лат. *functio*) означає «здійснення, виконання». У сучасному значенні функція управління – це відносно самостійна спеціалізована й відособлена ділянка управлінської діяльності [3, с. 5].

Існують 2 типи мотивації праці: матеріальна та моральна.

Матеріальна мотивація – це прагнення певного рівня добробуту, певного матеріального стандарту життя [4, ст. 133] (рис. 1).

Функція мотивації – одна з основних функцій управління полягає в спонуканні персоналу до ефективної, сумлінної діяльності для досягнення цілей організації, тобто у визначенні потреб персоналу, розробці систем винагороди за виконану роботу, використанні різних форм оплати праці, застосуванні стимулів до ефективної взаємодії [3, ст. 5].



Рис. 1. Приклад грошової винагороди як один із видів матеріальної мотивації

Джерело: <http://surl.li/gghvr>

Моральне стимулювання праці – це система мотиваційної дії у вигляді нематеріального заохочення, що виражена у двох основних формах – зовнішньої та внутрішньої винагороди [4, ст. 133] (рис. 2).



Рис. 2. Приклад подяки як один із видів морального стимулювання праці

Джерело: <http://surl.li/gghvr>

Стимулювання праці передбачає створення умов, за яких активна трудова діяльність дає раніше зафіксовані результати, стає необхідною та достатньою умовою задоволення значних і соціально зумовлених потреб працівника, формування у нього мотивів до праці [4, ст. 132] (табл. 1).

Види стимулювання праці в фізкультурних організаціях

Матеріальне стимулювання праці	Моральне стимулювання праці
<i>Прямі грошові:</i> Різні системи оплати праці. Премії. Бонуси. Доплати. Надбавки.	Подяки. Грамоти, дипломи. Можливості кар'єрного зростання. Подання до почесних звань, державних нагород.
<i>Непрямі грошові:</i> Соціальний пакет. Оплата відпочинку. Оплата харчування.	

Джерело: <http://surl.li/thaic>

Мотивація та стимулювання праці є важливими аспектами в управлінні спортивними менеджерами. Застосування різних видів мотивації може допомогти підвищити працездатність та результативність, що у свою чергу є добре для розвитку ФКіС.

Список використаних джерел

1. Германова, Юлія. Мотивація і стимулювання діяльності менеджерів фізкультурно-спортивних організацій (на матеріалі НСК «Олімпійський»). К.: Олімпійська література, 2018. 272 с.
2. <http://surl.li/thajh> (дата звернення: 23.04.2024).
3. Гайдученко С.О. Тексти лекцій з навчальної дисципліни «Мотивація персоналу» Хар.нац.ун-т. міськ.госп-ва. ім. О. М. Беке-това. Х.:ХНУМГ, 2013. 111 с.
4. Криштанович С. Спортивний менеджмент: навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 208 с.

ІСАКОВА О.,
2 курс, 14 група, ФЕМП ДТЕУ
Науковий керівник
ПОГАСІЙ Л., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні одна з основних проблем закладів вищої освіти (ЗВО) – це ставлення здобувачів освіти до фізичного виховання. На жаль, молоде покоління не розуміє важливості та актуальності занять фізичними вправами та спортом, що викликає в суспільстві проблеми: стрімке падіння числа молоді з оптимальним станом фізичною підготовленості, загальне погіршення здоров'я, Варто вирішувати проблему ігнорування здобувачами вищої освіти фізичного виховання, зменшувати їх відверте нехтування фізичного виховання та не бажання розвивати свій організм.

Проаналізувавши проблему, вивчивши наукові матеріали та статті, можливо об'єднати всі методи в декілька основних груп: організаційні методи, методи мотивації, соціально-психологічні методи, педагогічні методи, технічні та методичні засоби, медичне узгодження та моніторинг.

Організаційні методи. Основою належного рівня надання фізичного виховання у закладах вищої освіти є розгалуженість видів спорту, так молодь з різними запитам, як футболісти, так і дівчата, які займаються синхронним плаванням, могли б задовольнити свої потреби [3]. Крім того, важливим аспектом організаційних методів є затвердження гнучкого графіку відвідування секцій, для цього інколи можна навіть узгодити розклад з університетськими спортивними командами, щоб їм було зручно відвідувати тренування. Також, здобувачам вищої освіти мають можливість раз на рік брати участь у обговоренні освітніх компонентів, прикладом внесення пропозицій у програму фізичного виховання, під час проходження анкетування [4].

Методи мотивації. Не тільки зручність та цікавість впливають на відвідування спортивних секцій, а й їх рівень мотивації [1]. Відкриті лекції з відомими спортсменами, семінари з лікарями про важливість фізичних навантажень, спільний перегляд фільмів про спорт, відвідування різноманітних змагань – все це підвищить рівень мотивації. Проведення різноманітних змагань із заохочувальною системою нагород – також відмінний метод мотивації.

Університетські спартакиади, турніри факультетів, створення командного духу серед однодумців, введена система бонусів за участь і перемогу неодмінно покращать рівень фізичної підготовки серед молоді [6].

Соціально-психологічні методи. Командоутворення та командний дух, про який згадувалось вище, – це також вагомий соціальний метод, адже утворення нових соціальних зв'язків, об'єднання за інтересами та створення спортивних клубів допоможе зацікавленій молоді знайти одне одного, розвиватись у сфері спорту та заохочувати все більше і більше нових здобувачів освіти долучатись до них. Важливим психологічним методом є гейміфікація. Вона підвищить інтерес і веселощі під час проведення тренувань, завдяки їй зацікавленість серед відсторонених від практичних занять за станом здоров'я здобувачів вищої освіти зросте, і згодом вони долучатимуться до секцій [3].

Педагогічні методи. Кваліфіковані інструктори підвищать рівень довіри. Групові заняття, ігри, спортивні симуляції – загалом інтерактивні методи навчання підвищать число відвідувачів секцій. Врахування індивідуальних можливостей і потреб здобувачів вищої освіти додають їм віри у себе та свої можливості, що допоможе їм впевненіше та бажаніше займатись спортом [1].

Технічні та методичні засоби. Звісно ж, ще одним основним фактором вирішення проблеми ігнорування молоддю фізичного виховання є технічні засоби. Сучасне обладнання дає їм можливості розвиватись різнобічно. Використання новітніх тренажерів та інвентаря дозволяє досконало розвивати своє тіло і покращувати фізичні якості. Для підлітків, які є цифровим поколінням, також є важливими цифрові технології: додатки для тренувань, онлайн платформи для відстежування прогресу, Інтернет-спільноти спортсменів ЗВО [1]. Ці фактори збільшать прихильність здобувачів вищої освіти до спорту і завдяки їм можна активніше заохочувати молодь приєднуватись до секцій [7].

Медичне узгодження. Важливими факторами медичного узгодження є створення безпечних умов для занять фізичними вправами та спортом, регулярні медичні огляди, консультування з різних питань, анонімне звернення до лікарів, а також психологічна підтримка для розвитку мотивації та подолання стресу.

Моніторинг. Аналізом результатів різноманітних змагань можна удосконалювати систему тренувальних методик, опитуванням виявити слабкі місця у начальних програмах, анонімним анкетуванням отримати реалістичні відгуки від молоді та отримати дані про їх

зацікавленість у фізичному вихованні, і, звісно ж, відстежувати прогрес запровадження методів вирішення проблеми ігнорування здобувачами вищої освіти фізичного виховання.

Використання чи то одного з цих методів, чи групи, чи одразу всіх однозначно покращить ефективність фізичного виховання молоді у ЗВО, зробить його більш привабливим із точки зору якості, доступнішим та кориснішим для здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Короткова Е.А. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ [<https://core.ac.uk/download/pdf/14062205.pdf>] (дата звернення: 27.04.2024).

2. Гладошук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». К., 2008. 280 с. (дата звернення 28.04.2024).

3. Яремчук І., Тарасюк О. Шляхи Підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах. [<http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2737>] (дата звернення: 28.04.2024).

4. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю [<http://surl.li/tnvfd>] (дата звернення 26.04.2024).

5. Степчук Н.В. Шляхи підвищення ефективності фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді [<http://surl.li/tnvfk>] (дата звернення: 27.04.2024).

6. Томащук О. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах [<http://surl.li/tnvfp>] (дата звернення: 28.04.2024).

7. Демченко С.В., Павлун Т.О. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах [http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2013/Sport/1_154394.doc.htm] (дата звернення: 26.04.2024).

КОВАЛІВСЬКА К.,
2 курс, 16 група, ФМТП ДТЕУ
Науковий керівник
ГАМОВ В., *зав. каф. фіз. культури,*
спорту та реабілітації

МАРКЕТИНГОВІ СТРАТЕГІЇ У СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ: СПОСОБИ ПРИВЕРТАННЯ ТА УТРИМАННЯ АУДИТОРІЇ

Сучасний спортивний менеджмент стикається з різноманітними викликами та можливостями у глобалізованому світі. Одним із найважливіших аспектів у цьому контексті є розробка та впровадження ефективних маркетингових стратегій, які допоможуть привернути та утримати аудиторію. Для досягнення цієї мети, спортивні організації повинні враховувати ряд факторів та використовувати різноманітні підходи.

Успішні спортивні організації використовують різноманітні інструменти маркетингу, включаючи соціальні медіа, спонсорство та ефективну рекламу. Таким чином вони реалізують у сучасному середовищі комплексні маркетингові стратегії, щоб привернути увагу аудиторії та забезпечити стабільний розвиток свого бренду.

Спортивні організації активно використовують соціальні медіа для спілкування зі своєю аудиторією, підвищення свого бренду та залучення нових прихильників. Вони створюють цікавий та відповідний контент, який привертає увагу фанатів та спонсорів, сприяючи збільшенню своєї популярності та впливу. Наприклад, команди регулярно публікують фото та відео з тренувань, матчів, а також інтерв'ю з гравцями та тренерами, щоб підтримувати зацікавленість своєї аудиторії [2, с. 129].

Окрім соціальних медіа, спортивні організації активно використовують спонсорство як засіб маркетингу. Вони укладають партнерські угоди з різними компаніями та брендами, щоб отримати фінансову підтримку та рекламну експозицію. Наприклад, спортивні команди можуть мати угоди з виробниками енергетичних напоїв або спортивного одягу, що дозволяє їм отримувати фінансову підтримку та одночасно просувати свій бренд через спільні рекламні кампанії.

Також, ефективна реклама в спортивному менеджменті включає в себе різноманітні стратегії, такі як телевізійна та радіореклама, реклама на стадіонах, а також рекламні кампанії в інтернеті та на вулицях міста.

Один з прикладів успішного використання маркетингових стратегій у спортивному менеджменті – активне використання інтерактивних та відкритих форм комунікації з фанатами на платформах соціальних медіа.

Спортивні організації ведуть активний діалог зі своєю аудиторією через різноманітні медіа-канали, такі як Facebook, Twitter, Instagram та YouTube. Вони регулярно публікують цікавий та змістовний контент, що стимулює обговорення та взаємодію з фанатами. Наприклад, клуби футболу проводять онлайн-конкурси, голосування за кращого гравця матчу, а також запрошують фанатів до участі в різноманітних інтерактивних заходах під час матчів. Це дозволяє спортивним організаціям підтримувати інтерес своєї аудиторії, залучати нових прихильників та збільшувати вплив свого бренду [1, с. 113].

Дослідження показують, що впровадження персоналізованих пропозицій та програм лояльності сприяє збільшенню зацікавленості та вірогідності повернення клієнтів, отже є ефективними інструментами для спортивного менеджменту. Персоналізовані пропозиції, такі як індивідуальні знижки на квитки або спеціальні привілеї для постійних клієнтів, стимулюють індивідуальний інтерес та залучають увагу аудиторії. Наприклад, клуби можуть надавати персоналізовані пропозиції для фанатів, які регулярно відвідують їх матчі, такі як ексклюзивні можливості зустрічі з гравцями або участь у фан-зонах під час ігор [3, с. 131].

Крім того, програми лояльності дозволяють спортивним організаціям зберігати інтерес своїх клієнтів та стимулювати їх повернення. Наприклад, бонусні системи, дисконтні картки або програми нагородження за активну участь можуть стати додатковим стимулом для участі в спортивних заходах та підтримці клубу.

Отже, ефективні маркетингові стратегії у спортивному менеджменті є не лише ключовим фактором привертання та утримання аудиторії, а й важливою складовою успішної діяльності спортивних організацій. Використання різноманітних маркетингових інструментів, таких як соціальні медіа, спонсорство та реклама, дозволяє забезпечити стабільність та процвітання бізнесу, привернути увагу аудиторії і збільшити популярність організації. Крім того, персоналізовані пропозиції та програми лояльності стають важливими компонентами маркетингових стратегій, що сприяють залученню та утриманню клієнтів.

Список використаних джерел

1. Shilbury, D., Westerbeek, H., Quick, S., & Funk, D. (2014). «Strategic Sport Marketing» (4th Edition). Allen & Unwin. 113 p.
2. McDonald, M.A., Milne, G.R., & Hong, J. (2002). «Sports Marketing: Managing the Exchange Process». Jones and Bartlett Publishers. 129 p.
3. Funk, D., & James, J.D. (2001). «The Psychological Continuum Model: A conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport». Sport Management Review, 4(2), P. 119–150.

КРАВЧЕНКО І.,
1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ЯЦЕНКО О., ст. викл.
(ДТЕУ, м. Київ)

ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА ТА ВІДЕОУРОКИ У ФІТНЕСІ

З кожним роком все більше людей обирають он-лайн заняття фізичними вправами вдома або в будь-якій іншій комфортній локації, як альтернатива походів у спортивні та фітнес зали або на групові заняття. Цей тренд обумовлений низкою чинників. По-перше, сучасні люди все більше цінують свій час і можливість займатися у зручний для них час стає важливим аспектом. По-друге, он-лайн заняття забезпечують доступ до кваліфікованих тренерів і різноманітних програм, які можуть бути недоступні для всіх охочих, мається на увазі місто або ж країна. Тому немає сумнівів, що цей напрямок продовжить зростати, надаючи людям ще більші можливості для підтримки здорового способу життя [1].

Існує безліч видів онлайн занять і кожен може знайти підходячий для себе варіант (табл. 1) серед великого числа ресурсів та платформ, які пропонують різноманітні відео-уроки з фітнесу для різних рівнів навичок і цілей.

Також інформальні (самостійні) заняття фізичними вправами має велику кількість шанувальників та переваг. Відтак, слід дотримуватись основного принципу обов'язкового здійснення самоконтролю, через слідування за самопочуттям та планом тренувань (рис. 1).

Самоконтроль – це регулярне спостереження людини за станом свого здоров'я та фізичного стану та їх змінами під впливом занять фізичними вправами. Відтак, це дозволяє оцінювати ефективність занять, контролювати параметри розвитку рухових якостей, функціональних змін та фізичного стану за визначеними показниками. Самоконтроль у процесі занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний ефект тренувального впливу.

Таблиця 1

Види он-лайн програм

Мобільні програми	Існує безліч програм, що надають плани тренувань, відеоматеріали та статистику, щоб відстежувати свій прогрес.
Відео-уроки	Це записані тренування, які можна дивитися у будь-який час. Вони часто пропонують різноманітні програми, від йоги до високо-інтенсивних інтервальних тренувань.
Інтерактивні тренування	Це «живі» тренування, які проводять тренер через відеозв'язок. Саме цей варіант вважається найбільш ефективною та безпечною альтернативою тренуванням у фітнес-клубі, оскільки тільки він дає можливість у реальному часі взаємодіяти з тренером та отримувати зворотний зв'язок.

У процесі систематичного самоконтролю слід вести спеціальний щоденник. Він включає у себе, як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (антропометричні данні, результати тестувань розвитку рухових якостей, тощо) [4. с. 52].



Рис. 1. Слідкування за самопочуттям

Джерело: <http://surl.li/tqcmk>

Щоденник самоконтролю слугує методом обліку самостійних занять фізичними вправами, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів рухової підготовленості та виконання тижневого рухового режиму, фіксуються всі об'єктивні ознаки фізичного стану організму під впливом фізичних навантажень [5].

Список використаних джерел

1. <http://surl.li/tqcsys> (дата звернення: 13.04.2024).
2. Чижик В.В., Дудник О.К.. Методи досліджень у фізичному вихованні. Біла Церква. РГ «4x4». 2013. 240 с.
3. Белкова Т.О., Малахова Ж.В.. Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. Наукові записки. К. 2021. 73 с.
4. Джерелій В.. Дистанційна освіта при підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Харків. 2023. 55 с.
5. <http://surl.li/tqdbuy> (дата звернення: 13.04.20 24).

КУРТАШ С.,

3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЦИБРОВСЬКИЙ А., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

СОЦІАЛЬНА ФУНКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Фізична культура та спорт виконують багато соціальних функцій, адже, окрім основної задачі: сприяння фізичному розвитку людини, під час занять формується особистість, міжособистісні зв'язки та відбувається соціалізація. По-перше, здоров'я нації покращується за допомогою засобів фізичної культури та спорту. Заняття фізичними вправами можуть запобігти багатьом захворюванням, таким як діабет, ожиріння, серцево-судинні та інші. Економічне зростання та стабільний розвиток суспільства залежать від здорового населення [1, с. 27].

По-друге, фізична культура та спорт розвивають такі якості, як дисципліна, наполегливість, цілеспрямованість, тощо. Ці якості дуже важливі як для спорту, так і для професійного зростання [2, с. 18].

Фізична культура та спорт також сприяють соціальній інтеграції та згуртованості. Спортивні події та змагання об'єднують людей різних соціальних верств, віросповідань і національностей, щоб розвивати толерантність. Спорт є ефективним засобом подолання упереджень і дискримінації (рис. 1).

Фізична культура та спорт також допомагають людям відновитися після важкої роботи чи навчання. Активний відпочинок або заняття улюбленими видами спорту та фізичними вправами можуть сприяти усуненню стресу та покращити емоційний стан [3, с. 41]. Фізична культура та спорт мають важливе економічне значення. Адже, розвиток спортивної індустрії сприяє розвитку туризму та суміжних галузей. Участь у міжнародних змаганнях також підвищує престиж країни та створює позитивний імідж [4, с. 63].



Рис. 1. Спорт – засіб соціальної інтеграції

Джерело: <https://www.teamsnap.com>

Таким чином, фізична культура та спорт мають значний соціальний вплив у наш час. Вони мають рекреаційні та економічні цілі, підтримують здоров'я країни та розвивають окрім рухових кондицій ще і важливі риси характеру. Отже, держава повинна приділяти значну увагу розвитку спорту та фізичної культури на державному рівні, а також підтримувати здоровий спосіб життя серед населення.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.

2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

3. Білецька В.І., Шиян Б.М., Лопатенко Г.О. Фізична культура та здоров'я людини: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 272 с.

4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2021. 184 с.

ЛОГВІНОВ Д.,
3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ГОЛОВІНА С., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спричиняють появу нових значно модернових термінів і понять. Одним із таких понять є фітнес.

Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм.

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як всебічний фітнес.

Фізіологічний фітнес має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії [1, с. 14].

Загальним фітнесом називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя – це динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами довкілля й індивідуальними інтересами людини. Синонімом до цього поняття є термін «позитивний фітнес».



Рис. 1. Загальний фітнес

Джерело: *Vseprofitnes.com.ua*

Фізичний фітнес передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування і найменший ризик порушення здоров'я [2, с. 35].

Слово аітнес існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу *to be fit*, що означає бути у формі, і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (тобто інтенсивність тренування, наявність обтяжень та ін.).

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії – невід'ємного складника технічного прогресу. Перші фітнес-програми створили під час другої світової війни, коли американські солдати виконували ранкову гімнастику, тренувалися з обтяженням, готували організм до навантажень та виконували інші види фізичних вправ, які згодом стали класичними і поступово були вдосконалені фітнес-майстрами.

Здоров'я людини має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Здоров'я дається кожній людині з народження, а в процесі життя вона повинна постійно підтримувати його на належному рівні.

Список використаних джерел

1. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. Кіровоград, 2001. 180 с.
2. Погасій Л.І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ. К., 2003. 15 с.

МАКСИМЕНКО Б.

2 курс 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ГАМОВ В., зав. каф. фіз. кул., спор. та реаб. (ДТЕУ, м. Київ)

СОЦІАЛЬНА ФУНКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Фізичній культурі і спорту як явищам суспільного життя властиві як специфічні, так і загальнокультурні, а також оздоровчі та виховні функції. Всі названі функції тісно взаємопов'язані, переплітаються один з одним, їх поділ має умовний, пошуковий характер.

За однією з класифікацій розрізняють загальні та специфічні функції спорту.

До *загальних функцій* відносяться такі, що лише частково притаманні професійному спорту і більш ґрунтовно реалізуються іншими галузями людської діяльності. Це такі функції – оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна тощо.

Специфічні функції, що властиві спортові: змагальна, престижна, гедоністична, нормативна, прикладна, комерційна, моделювання поведінки, духовності, підтримання надії, індивідуалізації, відволікання, інтеграції [3, с. 2].

У кожній з цих функцій є соціальний компонент. Разом їх можна виокремити і соціальну функцію фізичної культури і спорту. Сьогодні всі вже почали усвідомлювати суспільну значущість цих соціальних феноменів.

Соціологічні опитування населення, особливо дітей і молоді, що займається спортом, показують, що спорт формує початкове уявлення про життя і світ. Саме у спорті найбільш яскраво проявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як рівність шансів на успіх, досягнення успіху, прагнення бути першим, перемогти не лише суперника, але й самого себе [1, с. 2].

Соціалізація особистості розглядається як соціальний процес, що спрямований на виховання і функціонування людини в суспільстві, підвищення її соціально-економічної ефективності відповідно до суспільних ідеалів. Соціалізація через спорт передбачає адаптацію особистості до складної системи цінностей, норм і принципів, що існують у певному соціально-політичному середовищі. Іншими словами через спорт людина навчається бути членом суспільства, сприймати загально визнані цінності, відношення і форми поведінки [3, с. 3].

Таким чином, фізична культура і спорт є найважливішою умовою, а фізичне виховання – найважливішим засобом всебічного і гармонійного розвитку особистості [1, с. 3].

Спорт пронизує всі рівні сучасного суспільства, надаючи широкий вплив на основні сфери його життєдіяльності. Він впливає на національні відносини, ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей. Дійсно, спорт володіє потужною соціалізуючою силою. Політики давно розглядають спорт як національне захоплення, здатне згуртувати суспільство єдиною національною ідеєю, наповнити своєрідною ідеологією, прагненням людей до успіху, до перемоги.

Завдяки своїй популярності та доступності сприйняття спорт формує початкову уяву про світ і життя у більшості людей. Заняття спортом сприяють вихованню чесності, шляхетності, вірності партнерам по команді, поваги до правил і суперника, здатності до співпраці. Спорт суттєво впливає на суспільну свідомість, залучає людей до дотримання етичних норм поведінки, звичаїв, поглядів, що домінують у суспільстві.

Заняття спортом і спортивна мужність є чинниками, що мають значущий вплив на набуття високого соціального статусу. Заняття професіональним спортом розглядаються як еталон виховання мужності, прагнення до досягнення мети, засіб набуття сили, життєвого досвіду, самостійності та інших соціально важливих якостей (рис. 1).



Рис. 1. Під час матчу уболівальниця вибігла на поле і зробила селфі з Мессі

Джерело: <https://dynamo.kiev.ua/uk/news>

Участь у спільних тренуваннях та змаганнях, як правило, породжує у різних людей почуття єдності, дружби, товариства, співробітництва і приналежності до колективу. Це може бути ефективним фактором скорочення соціальної дистанції між людьми, оскільки сприяє дружнім відносинам, розвитку почуття єдності (рис. 2).



Рис.2. Гуга і Додо обіймаються після матчу

Джерело: <https://tsn.ua/prosport>

Досягнення, які виявляються та фіксуються в спорті, набувають суспільного визнання, слугують свого роду еталонним виміром індивідуальних та суспільних можливостей, а разом з тим – і виділення орієнтирів на шляху реалізації цих можливостей (рис. 3).



Рис. 3. Андрій Шевченко та Олександр Зінченко

Джерело: <https://tsn.ua/prosport/legendi-svitovogo-futbolu>

Отже, фізична культура та спорт відіграють значиму роль в житті індивіда та суспільства. Спортивне та фізичне виховання створюють новий компонент людської культури, а саме фізичну культуру. Спорт та фізична культура виконують функції, які можна звести до

комплексних соціальних функцій, а саме: підготовка людини до праці; виховання всебічно розвинутої та гармонійної особистості; збереження та укріплення здоров'я людей, їх фізичне самовдосконалення; зміцнення миру, дружби та товариських відносин між країнами. На даному етапі розвитку суспільства необхідним є пошук нових форм існування та розвитку фізичної культури й спорту в сфері соціальної діяльності, які формуватимуть особистісні характеристики індивіда, що забезпечить повнішу реалізацію цих функцій в українському суспільстві.

Список використаних джерел

1. Іваненко О. І. Соціальна роль фізичної культури та спорту, 2017, 25 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Пітин М.П. Соціальні функції спорту, 2015. 10 с.

МЕЛЬНИЧУК В.,
1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ГОЛОВІНА С., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

МЕТОДИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ

Спорт був присутній у житті людства завжди – починаючи з найдавніших часів і до сьогодні. Хоча в різні історичні етапи заняття фізичною культурою та спортом, то набирали, то втрачали актуальність, впродовж останніх десятиліть і до сьогодні, фізична культура та спорт є дуже популярними. До того ж, відповідно людства на зростання темпу життя, була поява у 70-х роках ХХ століття нового напрямку масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури – фітнесу [3].

Дійсно, нині заняття фізичною культурою, спортом та фітнесом є дуже популярними, зокрема і серед молоді. Зростає кількість рухів, які пропагують здоровий спосіб життя і прищеплюють фізичну культуру. Проте, ХХІ століття – століття високих технологій, і саме ці технології є головним ворогом здорового, спортивного способу життя [4].

Розвиток інтернету, що активно прогресує зростання інноваційних технологій, перетворив людство в одне велике глобальне поселення і забезпечив можливість організації комунікацій людям з різних частин планети у режимі реального часу. Сформувалося покоління, яке має нові ідентифікаційні параметри і сприймає віртуальну реальність, як реальне середовище. Нове покоління все менше почало займатися фізичною культурою, спортом та фітнесом і все більше проводить часу за комп'ютером та смартфоном [1–2].

Зважаючи на це, неабияке значення мають заняття фізичною культурою, спортом та фітнесом, від раціональної методичної побудови яких і залежить їх успішність. Тому сучасне суспільство відчуває потребу у соціально та професійно компетентних, творчо активних та конкурентоспроможних фахівцях, які мають необхідний рівень здоров'я, навичок та психофізичних кондицій, прагнуть до постійного саморозвитку.

Головні професійні якості фахівців у галузі фізичної культури, спорту та фітнесу, якими вони мають володіти – це вміння належним чином організовувати заняття фізичною культурою, спортом та фітнесом, а також здатність адаптуватися до нововведень та змін і навчати цьому оточуючих (як новачків, так і професіоналів), використовуючи нове і вже перевірене обладнання та застосовуючи відповідні технології в галузі.

Говорячи безпосередньо про методи побудови занять, слід зазначити про необхідність використання наступних їх видів:

- фронтальний – передбачає одночасне виконання вправ;
- потоковий – передбачає виконання однієї і тієї ж вправи одне за одним, без пауз;
- позмінний – вправи виконуються позмінно (по черзі) – одні роблять, інші спостерігають;
- груповий – передбачає наявність кількох груп, які по черзі виконують різні завдання, групи змінюються місцями;
- індивідуальний – кожен виконує вправи самостійно, отримуючи від фахівця (вчителя, викладача, тренера) зворотний зв'язок – у вигляді зауважень чи похвали [1].

Також у процесі навчання фізичних вправ використовують наступні методи:

- словесний: пояснення, розповідь, бесіда, опис, вказівка, команда, оцінка, підкріплення, тощо;
- наочний, відтак це відмінний або ж еталонний показ вправи безпосередньо педагогом або учнем чи клієнтом, що демонструє

оптимальну техніку виконання, до цієї групи можна віднести відеоінструкції;

– практичний, це безпосереднє виконання рухового завдання, він налічує безліч методів, серед яких метод розучування вправи коли її розкладають на елементи та розучують частинами, а потім поєднують ці «пазли в єдину картину».

Будь які заняття, побудовані на основі перелічених вище методів, обов'язково повинні відбуватися у три етапи: підготовча, основна та заключна частини [3, с. 69]. При цьому заняття має бути збалансоване, вправи повинні бути зрозумілими, спрямованими на розвиток рухових якостей, навчання техніці виконання вправ, виховання психічних якостей, тощо. Не слід забувати про те, що окрім оздоровчого ефекту заняття має приносити задоволення тому, хто займається.

Таким чином, заняття фізичною культурою, спортом та фітнесом не тільки оздоровлюють людину та залучають її до активного способу життя, а й виховують характер, вчать взаємодії з іншими, прищеплюють бажання та прагнення саморозвитку у роботі над собою та своїм тілом.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.
2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Шинкарьова О.Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник. Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.
4. Zahradník D., Korvas P. The Introduction into Sports Training. Sports Training Planning. Masaryk University, Brno 2012. URL: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-6/14.html> (дата звернення: 11.05.2024).

НЄКІФОРОВ А.,
1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
АНЮХІН В., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ФІТНЕС-НАПРЯМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТКИ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Атлетична гімнастика є однією з найбільш популярних форм рухової активності, що поєднує в собі елементи гімнастики, силових тренувань та кардіо-навантажень для всебічного розвитку рухових якостей людини. Цей вид рухової діяльності приваблює своєю універсальністю, доступністю та можливістю адаптації під різні рівні фізичної підготовленості [2]. Отже, узагальнення основних напрямків атлетичної гімнастики, а також опис методики проведення занять для досягнення оптимальних результатів є важливим елементом формування професійних компетентностей майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту [1, 4].

Атлетична гімнастика включає кілька основних напрямків, кожен з яких спрямований на розвиток певних рухових якостей.

Силова атлетика зосереджена на розвитку м'язової сили та витривалості. Основні вправи включають присідання, жим лежачи, станову тягу та інші силові вправи з використанням вільних ваг або тренажерів. Цей напрямок сприяє збільшенню м'язової маси, зміцненню кісткової системи та покращенню метаболізму. Вправи виконуються у різних варіаціях і з різною інтенсивністю, що дозволяє адаптувати тренування під індивідуальні потреби та можливості кожного [2].

Аеробна атлетика орієнтована на покращення роботи серцево-судинної системи та збільшення загальної витривалості організму. Вправи виконуються в середньому та високому темпі та включають біг, стрибки, танцювальні рухи, аеробіку та інтервальні тренування. Основна мета цього напрямку – підвищення рівня аеробної витривалості та ефективного спалювання калорій. Регулярні аеробні тренування покращують функціонування серця, легень і серцево-судинної системи, сприяють зниженню маси тіла та покращують загальне самопочуття.

Гнучкість та координація – це напрямок атлетичної гімнастики фокусується на розвитку гнучкості, координації рухів і покращенні рівноваги. Основні вправи включають вправи на розвиток гнучкості, йогу, Пілатес та вправи на баланс. Ці заняття сприяють зменшенню ризику травм, покращенню контролю та загальному самопочуттю.

Вони також сприяють у зниженні м'язової напруги, покращують рухливість суглобів і загальну фізичну працездатність [3].

Функціональні тренування спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації у комплексі. Використовуються вправи, що імітують рухи, які людина виконує у повсякденному житті, такі як підйом вантажу, нахили, присідання тощо. Такі тренування покращують загальну фізичну підготовленість та функціональні можливості організму. Вони сприяють у розвитку м'язової синергії, стійкості та ефективності рухів, що важливо для щоденної рухової активності [1, 4].

Для досягнення максимальних результатів у процесі занять атлетичною гімнастикою необхідно дотримуватись певної методики, яка включає кілька основних етапів:

1. Розминка є обов'язковою частиною будь-якого заняття. Її основна мета – підготувати організм до фізичних навантажень, підвищити температуру тіла, активізувати кровообіг та зменшити ризик травм. Розминка може включати легкий біг, вправи на розвиток гнучкості та динамічні рухи для активації основних м'язових груп. Важливо поступово підвищувати інтенсивність виконання фізичних вправ, щоб запобігти раптовим стрибкам навантаження на м'язи та суглоби.

2. Основна частина заняття залежить від обраного напрямку атлетичної гімнастики та цілей учасників. Заняття можуть включати силові вправи з використанням вільних ваг, тренажерів або власної маси тіла; аеробні вправи для підвищення серцево-судинної витривалості; вправи на гнучкість та координацію для покращення рухової активності. Важливо дотримуватися поступового збільшення навантаження для уникнення перенапруження та травм. Кожна вправа повинна виконуватись технічно, біомеханічно обгрунтовано з урахуванням індивідуальних особливостей та рівня підготовленості [2].

3. Після завершення основної частини заняття необхідно виконати заминку, яка включає вправи на розслаблення та розтяжку м'язів. Це сприяє поступовому зниженню частоти серцевих скорочень, зменшенню напруги в м'язах та покращенню відновлення організму після фізичного навантаження. Заминка також допомагає знизити накопичення молочної кислоти в м'язах, що може спричинити біль і дискомфорт після тренування.

Ефективне планування тренувального процесу є ключовим фактором для досягнення поставлених цілей. Розробка тренувальних програм повинна враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, рівень фізичної підготовленості, мету занять та наявність можливих обмежень [3].

Перед початком тренувань важливо визначити конкретні цілі, яких бажає досягти учасник. Це можуть бути збільшення м'язової маси, зниження маси тіла, покращення витривалості, підвищення гнучкості або загальне покращення фізичного стану. Встановлення цілей дозволяє розробити індивідуальну програму тренувань та оцінювати прогрес. Цілі мають бути реалістичними та досяжними, з чітко визначеними критеріями оцінки результатів.

Тренувальний процес можна розділити на кілька етапів: підготовчий, основний та відновлювальний. Кожен етап має свої завдання та включає різні види фізичних навантажень. Підготовчий етап спрямований на адаптацію організму до навантажень, основний – на досягнення поставлених цілей, відновлювальний – на зниження навантажень та покращення відновлення. Періодизація тренувань дозволяє оптимально розподілити навантаження, уникнути перевантаження та забезпечити стабільний прогрес.

Регулярність тренувань також є важливим фактором для досягнення стабільних результатів. Рекомендується проводити заняття 3–5 разів на тиждень з тривалістю 45–60 хвилин. Важливо також забезпечити достатній час для відновлення між тренуваннями, особливо при високих навантаженнях. Розподіл навантажень повинен бути збалансованим, щоб уникнути перенапруження і забезпечити ефективне відновлення організму.

У підсумку, атлетична гімнастика є ефективним засобом для всебічного розвитку фізичних якостей людини. Різноманітність напрямків та методик дозволяє кожному знайти оптимальну програму тренувань відповідно до своїх цілей та можливостей. Дотримання методики проведення занять, регулярність тренувань, правильне харчування та гідратація – основні чинники, що сприяють досягненню високих результатів у атлетичній гімнастиці.

Список використаних джерел

1. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). National Strength and Conditioning Association. 2008. 126 p.
2. ACSM's *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). American College of Sports Medicine. 2017. 256 p.
3. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. *Physiology of Sport and Exercise* (3rd ed.). Human Kinetics. 2004. 128 p.
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Human Kinetics. 2015. 248 p.

ONOFRIICHUK M.,
3 курс, 18 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ВЛАСЕНКО Л., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

MANAGEMENT IN SPORTS TEAM

Management is the process of organizing and directing people and resources to achieve the goals of an organization. To be a leader of a sports team means to be able to maintain the right atmosphere in a group of different people who are united by only a common goal. Each person has a unique personality with own values and the main task of a team leader is to explain the importance of their goal and to find keys to everyone.

The most essential thing for a manager is to create a healthy atmosphere in a team. When teammates support and help each other, deal with difficulties together, and give the possibility to be yourself such as showing who you really are without feeling of judgment – this is the right team spirit, that has to be in each team. This type of environment pushes the team to achieve goals and improve their results as they understand they are part of a team that they can not let down.

Here are some tips on how to keep a team motivated and inspired:

1. Set clear goals and share them with your team;
2. Give team members the autonomy to do their work;
3. Encourage open and frequent communication;
4. Give and receive feedback from your team;
5. Recognize and reward your team's contributions;
6. Invest in your team's professional development;
7. Create a welcoming and comfortable workspace for your team;
8. Engage in team-building activities [1].

The main point of being a leader/coach/manager is to accept that each member is unique and has their own opinion, sometimes it can differ from yours and some leaders can find it difficult to manage, but they shouldn't panic. The team consists of lots of people and it is impossible that everybody agrees with only one opinion. Managers ought to listen to all ideas, suggestions, and disagreements of team members, give the opportunity to share thoughts, and only after that accept them (in case it is possible) or explain better concerning listeners why some tasks have to be done in a given way. This strategy can help to avoid conflicts that are undesirable in the team.

Sometimes avoiding conflicts is impossible, so leaders should know how to manage them and maintain a healthy atmosphere. Here are some steps that a manager can follow to resolve conflict in a team:

1. Identify the conflict

Stay attentive to every member of a team and observe any potential conflicts before they become more serious. Try to ensure that team members feel comfortable discussing issues and can share problems with each other. If you notice a conflict developing on your team, gather as much information as you can. Identify the type of conflict you encounter and consider your next steps. [2]

2. Communicate

Communication is one of the most important aspects of conflict resolution. When you identify a conflict, listen carefully to everyone involved. Ask detailed questions to learn all the facts. You can demonstrate empathy and show each team member that you value their input and want to find a solution that works for them. Try to discuss possible solutions and share your feelings in a tactful and considerate manner. Consider using communication skills to strengthen team relationships and prevent conflicts before they arise. [2]

3. Follow up

After you resolve a conflict, follow up with the team members involved and ensure that they understand the solution. Try to observe team performance and determine if the resolution was successful. Listen to feedback from the team and make adjustments to your approach to conflict resolution. Strive to prevent similar conflicts from occurring in the future by developing new policies and procedures. [2]

The last thing to remember is Teambuilding. Ignorance of this fact is a huge mistake. To develop team spirit coaches should include in their training different exercises that allow working in pairs or all together. It strengthens trust and creates an understanding of the significance of each other.

Список використаних джерел

1. 10 Inspirational Tips on How to Motivate a Team by CX team. Режим доступу: <https://clickup.com/blog/motivating-a-team/> (дата звернення: 29.04.2024).

2. How to Resolve Conflict in a Team (With Types and Steps) by Indeed Editorial Team. Режим доступу: <https://ca.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-resolve-conflict-in-a-team> (дата звернення: 29.04.2024).

ПЕЧУРА М.,
4 курс, 18 група, ДТЕУ
Науковий керівник
ЖУЧЕНКО В., *канд. екон. наук, доц. (ДТЕУ м. Київ)*

АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Фізичне виховання молоді є невід'ємною складовою підготовки всебічно розвиненої особистості, формування здорового способу життя, зміцнення обороноздатності країни та підготовки до трудової діяльності [5].

На сучасному етапі розвитку суспільства актуальність фізичного виховання молоді в Україні набуває особливого значення. Зростаюча кількість сидячих робіт, поширення комп'ютерів та гаджетів, а також інші фактори сучасного життя спричиняють зниження активності молоді та загрозу здоров'ю. З цієї причини, вирішальне значення має вивчення та реалізація ефективних форм та методів фізичного виховання для молоді в Україні [2, 6].

Фізичне виховання – це складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, навчальна дисципліна, спрямована на опанування знань, умінь і навичок щодо управління фізичним розвитком людини, різновидами рухової активності з метою навчання та виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих [2, 5].

Критеріями ефективності фізичного виховання молодих людей є рівень фізичного стану та показники їхнього здоров'я, грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок, включеність у процес фізичного виховання [6].

Організаційно-педагогічна основа фізичного виховання студентської молоді в системі освіти України – навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Її зміст визначається навчальною програмою, що базується на принципах прогностичної педагогіки та враховує вікові особливості здобувачів вищої освіти і тісно пов'язується з матеріалом інших предметів і дисциплін, що формують фізичну та духовну основу особистості у процесі отримання вищої освіти. Для фізичного виховання використовують різноманітні засоби і методи, включаючи нетрадиційні, котрі спрямовані на реалізацію завдань цього процесу та підпорядковуються його закономірностям. Специфічними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, широко

застосовуються загальнопедагогічні та валеологічні засоби, а також гігієнічні, природні й інші оздоровчі фактори (активне загартовування, прийоми психогігієни, раціональне харчування та інше) [1].

Освітній процес з фізичного виховання у сфері освіти ґрунтується на таких основних принципах: пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатокладності, що передбачає створення у навчальних закладах умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання й участі в спортивних заходах, які відповідали б їхнім запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовці, спортивній кваліфікації; індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання; поєднанні державного управління та студентського самоврядування [3–4].

Думка про те, що зміцнення здоров'я громадян України є найважливішим завданням не тільки держави, а, в першу чергу, справою кожного громадянина нашої країни, повинна стати національною ідеєю найближчими роками. Загальновідомо, що чисельність населення України неухильно зменшується. Основні причини цього – постійне погіршення рівня здоров'я населення, збільшення смертності та скорочення народжуваності. Особливу роль при цьому відіграє питання про стан здоров'я молоді як «стратегічного» потенціалу життєздатності нації.

Тож, фізичне виховання і покращання здоров'я молоді є надзвичайно важливими й актуальними завданнями. При сучасному темпі життя, з його величезними психічними й емоційними навантаженнями та складними економічними умовами, епідемічному характері розповсюдження звичних захворювань, які вважали давно переможевими, особливого значення набуває спосіб життя людини як фактор поліпшення та збереження здоров'я.

Відомо, що сучасна молодь захоплюється різними видами рухової активності, серед яких фітнес-аеробіці належить одне з перших місць. Існує безліч різних систем фітнес-аеробіки, що об'єднують можливість ефективної дії взагалі на фізичний стан і моделювання фігури тих, хто нею займається. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих і науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів дозволяє фітнес-аеробіці протягом уже багатьох років утримувати високий рейтинг серед інших видів рухової діяльності.

Таким чином, можемо підсумувати, що одне з найважливіших завдань освіти – створення системи навчання, яка забезпечила б май-

бутнім фахівцям разом із практичною та теоретичною підготовкою за фахом також міцне здоров'я та високу працездатність.

Найважливішим і найнадійнішим засобом профілактики захворювань є регулярна рухова активність, яка при раціональному застосуванні здатна сприяти вирішенню актуальних питань зміцнення здоров'я і покращення працездатності молоді. Саме тому, велике значення має організація додаткових позанавчальних занять із нетрадиційних і традиційних видів спорту та занять фізичними вправами, які поширені серед молоді й відповідають науково обґрунтованим нормам.

Список використаних джерел

1. Вовк В.М. Спадкоємність фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Східний НУ ім. В. Даля. Луганськ: СНУ ім. В. Даля, 2004. 336 с.

2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: Шк. Світ. 2006. 128 с.

3. Осадча Т.Ю. , Максименко І.Г. Фізичне виховання молоді: навч. посібник для студ. вищ. навч. Закладів. К.: Олімпійська літ., 2008. 144 с.

4. Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах : наказ Міносвіти та науки України, 11.01.2006 р. № 4. Інформаційний збірник. 2006. № 10–12. С. 16–37.

5. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навч. Посібник. Х.: ОВС, 2007. 271 с.

6. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. Посібник. 2-ге вид., Віпр. Х.: ОВС, 2008. 406 с.

ПОЛКОВНИКОВ Д.,

2 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ГАЙОВА Л., д-р мед. наук, проф.

(ДТЕУ, м. Київ)

ЗНАННЯ ПРО СИНДРОМ ВІДСТРОЧЕНОГО М'ЯЗОВОГО БОЛЮ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Теорія про те, що молочна кислота є причиною м'язової втоми, виникла ще на початку ХХ століття. Це одна з класичних помилок

в історії науки. Про роль молочної кислоти як пального для м'язів, стало відомо пізніше [1, 3]. Є думка, що молочна кислота є причиною всього зла, що стається зі спортсменами, зокрема бігунами під час та після тренувань і змагань. Теорія ґрунтувалася на припущенні, що під час посиленних тренувань м'язи працюють в умовах «кисневого боргу», а молочна кислота, що виділяється, зумовлює біль та дискомфорт у м'язах і змушує спортсмена зупинитися. І вона відповідальна за больові відчуття у м'язах, що виникають наступного дня після тренування [4].

Однак це не так, молочна кислота є важливим джерелом енергії для м'язів, а не головним лиходієм. У результаті аналізу досліджень [2], що проводились на початку 20 сторіччя, вказують на те, що молочна кислота не має відношення до болю в м'язах після фізичного навантаження. Вчені наголосили, що правда набагато цікавіша, але й трохи складніша [4]. Насправді клітини виробляють лактат, цей процес фактично протидіє, а не спричиняє накопичення кислоти в м'язах і кровотоці.

У 1970 році вчені з Каліфорнійського університету довели, що організм людини виробляє молочну кислоту не тільки під час інтенсивних фізичних навантажень, але й у стані спокою [4].

Близько половини виробленої кислоти відразу перетворюється на аденозин-трифосфору кіслоту (АТФ), який є своєрідним універсальним джерелом енергії для всіх біохімічних процесів у живих організмах і використовується для скорочення м'язів [4]. Біль і дискомфорт, які іноді виникають через кілька годин або днів після виконання спеціальних вправ, які не виконуються на кожному тренуванні або їх обсягу. Якщо фізичні вправи виходять за межі звичного рівня або режиму, вони можуть спричинити мікроскопічні пошкодження м'язів та їхніх з'єднань із сухожиллями. Хоча пошкодження відбувається під час тренування, реакція на нього розвивається протягом наступних одного-двох днів. Іноді це може викликати біль і труднощі з нормальним рухом. Тому цей процес професійною мовою називається синдром відстроченого м'язевого болю, у побутовій мові «крепатура».

Виходить так, що біль у м'язах зумовлена не молочною кислотою, а процесом відновлення пошкоджених м'язів після інтенсивних тренувань.

Організм надсилає клітини, нейтрофіли та макрофаги, щоб видалити пошкоджений м'яз, і активує багато інших клітин, які ініціюють процес відновлення м'язів. Під час цього процесу неминуче

пошкоджується зовнішня мембрана м'язової клітини, клітина тріскається, виділяється рідина і м'яз набрякає (рис. 1) [2, 4].

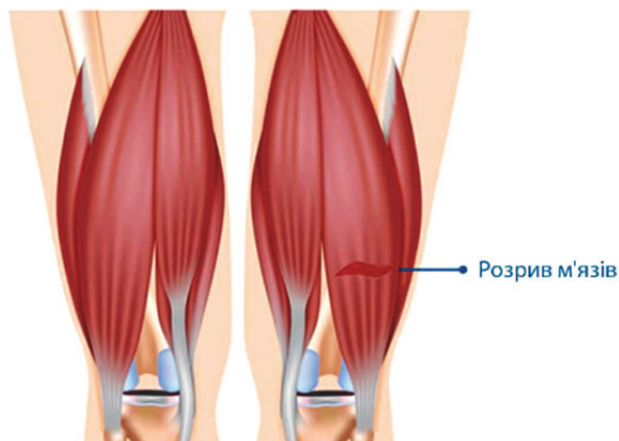


Рис. 1. Приклад пошкодження м'яза

Джерело: <http://surl.li/trvue>

З іншого боку, пошкоджені клітини вивільняють речовину під назвою брадикінін, і через 12 годин концентрація «фактора росту нервів» збільшується, яка залишається високою протягом двох днів.

Спортсменам, які тренуються у дисциплінах на розвиток витривалості потрібна дієта, багата на вуглеводи. Вони швидко вивільняють глюкозу, тому спортсмени почуваються добре та мають швидке джерело енергії.

Пошкоджений і відновлений м'яз стає лише сильнішим з кожним тренуванням. В процесі того, як спортсмен стає тренованішим, подібні мікропошкодження все менше та менше пошкоджують м'язи – розвивається адаптація. Досить згадати, як м'язи почуваються після фінішу на першому старті в спортивній кар'єрі на змаганнях та на 5–10 старті. Можна з цього припущення сказати, що сформувалась адаптація.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

2. Кулалаєва Н.В. Біохімія та біохімія спорту : методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. 96 с.

3. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

4. George A. Brooks Cell-cell and intracellular lactate shuttles, The Journal of Physiology, Volume 587, Issue 23, p. 5591–5600.

ПОТАПЕНКО Є.,

1 курс, 1 група, ФРГТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЯЦЕНКО О., ст. викл. (ДТЕУ м. Київ)

РОЗВИТОК ІМУНІТЕТУ ДО ТРАВМ У ФУТБОЛІСТІВ: АНАЛІЗ ФІЗІОЛОГІЧНИХ, ПСИХІЧНИХ ТА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПІДХОДІВ

Травматизм у спорті, особливо серед професійних футболістів, є серйозною проблемою, яка впливає на їхню кар'єру, фізичне та психічне здоров'я та загальний успіх команди. Переважна більшість травм у футболі пов'язані з контактними ситуаціями під час гри (рис. 1), але деякі можуть бути попереджені або пом'якшені за допомогою відповідних підходів до тренувань, фізичної підготовки та медичного обслуговування. У цьому дослідженні буде розглянуто різноманітні стратегії та методики, спрямовані на запобігання травмам серед професійних футболістів [1–3].



Рис. 1. Травма коліна під час гри

Джерело: <http://surl.li/tzhsg>

Перш ніж говорити про профілактичні заходи, важливо розуміти фізіологічні аспекти травм у футболістів. Це включає в себе аналіз типових травм, механізми, що лежать в їхньому основі, і особливості фізичного здоров'я гравців. Наприклад, розуміння найпоширеніших травм, таких як звичайні зламання або розтягнення м'язів, може допомогти тренерам і медичному персоналу розробити ефективніші стратегії запобігання.

Психологічний стан гравців може також впливати на ймовірність травм. Стрес, тривога та недостатність концентрації можуть знизити реакцію та координацію гравців, що зробить їх більш вразливими до травм. Дослідження у галузі спортивної психології може допомогти розробити програми ментальної підготовки, спрямовані на зниження стресу та підвищення психологічної стійкості гравців, що в свою чергу допоможе у запобіганні травм.

Ефективна фізична підготовка може значно знизити ризик травм у футболістів. Це включає в себе розвиток м'язової сили та гнучкості, покращення реакції та координації, а також навчання оптимальним технікам ударів та рухів, які можуть зменшити навантаження на окремі частини тіла. Також важливо розробляти індивідуальні програми тренувань, враховуючи особливості фізичного стану кожного гравця та його історію травм.

Нарешті, ефективна система медичного обслуговування та реабілітації є ключовим елементом у запобіганні травм та їхньому відновленні. Це включає в себе швидке та правильне діагностування травм, надання першої медичної допомоги на полі, а також вивчення та застосування новітніх методик реабілітації, які допоможуть гравцям якнайшвидше повернутися до гри після травми.

Список використаних джерел

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
2. Гринь А. Р., Кондратович А. Б. Методика формування координаційних здібностей у футболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 5. С. 37–41.
3. Дублінський А. Спортивний відбір на початкових етапах процесу підготовки юних футболістів. Режим доступу: <http://pfl.ua/articles/?art=1278483963> (дата звернення: 28.04.2024).

ПРИМАК Д.,
1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник

КОЛУМБЕТ О., д-р пед. наук, проф. (ДТТЕУ, м. Київ)

ГЕНДЕРНІ ТА СТАТЕВІ ПИТАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У сучасному світі проблеми здоров'я, пов'язані з недостатньою руховою активністю, стають дедалі більш актуальними [1, 3]. Особливо це стосується людей, які ведуть сидячий спосіб життя, що може призвести до різних захворювань та порушень функцій органів та систем. У цьому контексті виникає необхідність розгляду гендерних та статевих аспектів рухової активності та її впливу на здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

Проблеми здоров'ям пов'язані з недостатньою руховою активністю

Проблема здоров'я	Опис
Збільшення ризику серцево-судинних захворювань	Недостатня рухова активність може призвести до збільшення ризику серцевих проблем
Порушення метаболічних процесів	Сидячий спосіб життя може сприяти розвитку ожиріння та інших метаболічних розладів
Проблеми з м'язовою тонусом та суглобами	Недостатня рухова активність може спричинити зниження м'язового тону та гнучкості
Порушення функцій органів	Брак фізичної активності може впливати на роботу різних органів, зокрема, шлунково-кишкового тракту та дихальної системи
Загроза психічного здоров'я	Сидячий спосіб життя може призвести до стресу та погіршення психічного стану

Важливо враховувати, що різні гендерні групи можуть мати відмінності в підходах до фізичних вправ та рухової активності [4]. Наприклад, деякі дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть мати різні підходи до вибору видів спорту або типів рухової активності через соціокультурні чинники та власні вподобання [5].

Однією з основних причин недостатньої рухової активності у жінок може бути культурний стереотип, що пов'язується з неприпустимістю активності жінки у спорті [5]. Також, жінки частіше

стикаються з труднощами у доступі до спортивних і фітнес закладів або можливості займатися фізичними вправами у вільний час через сімейні та домашні обов'язки.

З іншого боку, чоловіки можуть стикатися з тиском соціальних очікувань, пов'язаних з будовою тіла (м'язистість) та високими стандартами фізичної форми, що також може бути стресовим фактором та обмежувати їхню рухову та соціальну активність.

Однак, незалежно від гендерної приналежності, рухова активність є важливою складовою здорового способу життя. Для вирішення цих проблем потрібно сприяти рівному доступу до спортивних і фітнес закладів, пропагувати здоровий спосіб життя та підтримувати ініціативи, спрямовані на залучення всіх гендерних груп до рухової активності. Таким чином, розгляд гендерних і статевих питань у контексті фізичної активності є важливим кроком у покращенні здоров'я населення та розвитку соціальної рівності. Особливу увагу слід звертати на створення сприятливих умов для зайняття спортом і фізичними вправами для всіх гендерних груп, а також на популяризацію ідеї про важливість регулярної рухової активності для збереження здоров'я та підтримки активного та щасливого життя (табл. 2.).

Таблиця 2

Гендерні та статеві аспекти рухової активності

Проблема	Наслідки
Тиск соціальних очікувань на чоловіків	Стрес, обмеження рухової активності, погіршення психічного стану
Рівний доступ до спортивних і фітнес закладів	Забезпечення рівних умов для всіх гендерних груп у зайняттях спортом і фізичними вправами
Пропаганда здорового способу життя	Підвищення свідомості про важливість фізичної активності для всіх
Створення сприятливих умов для занять спортом і фізичними вправами	Забезпечення інфраструктури та можливостей для рухової активності для всіх гендерних груп
Популяризація ідеї регулярної рухової активності	Підтримка активного та здорового способу життя для всіх гендерних груп

Список використаних джерел

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. С. 18-22.

2. Іванова, О.М. Статеві відмінності в заняттях фізичною культурою серед студентів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки, (2), 2020. 98-103.

3. Паришкура Ю.В., Вихляєв Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150) 2022. С. 78-82.

4. Петрова, А. В. Гендерні аспекти фізичної культури та спорту: проблеми та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 4(22), 2019. С. 56-61.

5. Smith, J. Gender differences in physical activity levels of adolescents. Journal of Physical Activity and Health, 15(9), 2018. S. 11–12.

ПРОЦЕНКО І.,

2 курс, 10 група, ФІТ ДТЕУ

Науковий керівник

КЛИМЕНКО Г., *канд. наук з фіз. виховання і спорту,*

доц. (ДТЕУ м. Київ)

РОЛЬ ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Спортивний менеджмент – це галузь, що неспокійно розвивається і змінюється відповідно до вимог сучасного світу. З плином часу технології стають ключовим фактором, що впливає на розвиток спортивного менеджменту, прискорюючи процеси, покращуючи ефективність та відкриваючи нові можливості. У цьому контексті дослідження ролі технологій у спортивному менеджменті набуває особливого значення. Ця робота присвячена аналізу сучасних тенденцій використання технологій у спортивному менеджменті та їхнім впливом на розвиток цієї галузі.

Зростаючий інтерес до спорту та його важливе значення для сучасного суспільства робить спортивний менеджмент ключовим елементом організації та управління спортивними подіями та інфраструктурою. В контексті стрімкого розвитку технологій важливо розуміти, які нововведення можуть змінити ландшафт спортивного менеджменту та які виклики це може викликати [1, с. 17].

Метою даної наукової роботи є не лише дослідження ролі технологій у сучасному спортивному менеджменті та вивчення актуальних тенденцій та перспектив їхнього розвитку, але й з'ясування конкретних способів, якими технології можуть сприяти підвищенню ефективності управління спортивними організаціями. Ми прагнемо визначити, які конкретні інструменти та рішення можуть бути використані для оптимізації процесів управління, підвищення взаємодії з аудиторією та спонсорами, а також розвитку нових продуктів та послуг у сфері спорту [2, 4]. Необхідно дослідити вплив технологій на спортивні тренування та підготовку спортсменів, оскільки це є ключовим аспектом успіху в будь-якому спортивному заході.

Вивчення впливу технологічного прогресу на організацію та управління спортивними заходами включатиме аналіз того, як сучасні технології допомагають у поліпшенні процесів планування, координації та виконання спортивних подій. Можна розглянути використання технічних інновацій, таких як спеціалізоване програмне забезпечення для керування реєстрацією учасників, автоматизовані системи керування відвідувачами та інші технології, що спрощують процес організації та ведення спортивних заходів [3, 4].

Внутрішня структура комерційної фізкультурно-спортивної організації базується на кількох основних компонентах. Взаємодія всередині організації визначається її цілями, завданнями, масштабами, різноманітністю послуг, наявністю філій та іншими факторами. Незважаючи на різноманіття, внутрішня структура будь-якої організації має загальний вигляд, можемо побачити на (рис. 1).

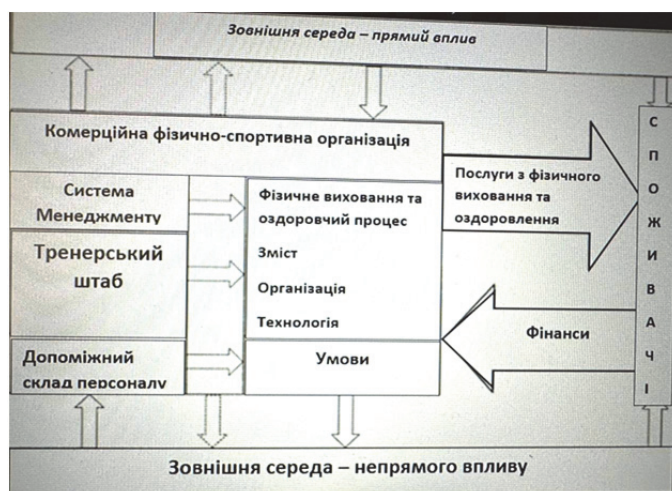


Рис. 1. Схема технології сучасного менеджменту

Джерело: [1]

Для здобувачів освіти, що навчаються за спеціальностями облік і аудит важливо врахувати специфіку майбутньої професійної діяльності, це стосується важливості здорового способу життя, адже у процесі навчання важливо розвивати свідомість про важливість здорового способу життя, включаючи регулярну рухову активність [2, 4]. Це допоможе здобувачам освіти у майбутньому підтримувати своє здоров'я та ефективно впоратися з вимогами професійної діяльності у сфері обліку і аудиту, а також ризиками, що можуть бути у розладі стану здоров'я наслідком сидячої роботи.

Аналіз міжнародного досвіду та кращих практик у використанні технологій у спортивному менеджменті дозволить нам виявити найефективніші стратегії та методи, які вже успішно застосовуються в інших країнах. Дослідження передового досвіду використання технологій у сфері спортивного менеджменту, зокрема, в інноваційних методах маркетингу, управління заходами, а також в аналізі даних та прийнятті рішень.

Спрямування дослідження полягатиме у вивченні ключових аспектів використання технологій у спортивному менеджменті, зосереджуючись на їхньому впливі на організаційну структуру, маркетингові стратегії, фінансове управління та розвиток інфраструктури. Як сучасні технології впливають на внутрішню організаційну структуру спортивних організацій, включаючи процеси прийняття рішень, комунікації та співпраці між підрозділами.

Окрім того, вплив технологій на маркетингові стратегії, досліджуючи нові можливості цифрового маркетингу, персоналізованих підходів до аудиторії та ефективність використання соціальних медіа.

Фінансовий аспект також буде важливим напрямком дослідження, оскільки проаналізувавши вплив технологій на фінансове планування, облік та аналіз у спортивній індустрії, а також їхню роль у залученні та управлінні фінансовими ресурсами.

Як технології сприяють розвитку інфраструктури спортивної індустрії, включаючи покращення умов для тренувань та змагань, розширення доступу до спортивних заходів для широкої громадськості та розвиток спортивного туризму.

Використання цифрових медіа та інтернет-технологій в маркетингу дозволяє спортивним організаціям ефективно комунікувати з аудиторією та залучати нових прихильників. Аналітика даних може допомогти виявити та використати тренди та пріоритети аудиторії, що допоможе оптимізувати маркетингові стратегії та збільшити ефективність просування спортивних подій та продуктів [3, с. 23].

Щодо фінансового управління, технології можуть сприяти автоматизації бухгалтерського обліку, прогнозуванню та аналізу фінансо-

вих показників, що дозволить спортивним організаціям більш ефективно розпоряджатися ресурсами та планувати свою діяльність на майбутнє.

Нарешті, розвиток інфраструктури в спортивній індустрії також може бути сприяно технологічними інноваціями, такими як вдосконалені спортивні обладнання, впровадження систем моніторингу та управління здоров'ям спортсменів, а також розвиток віртуальної реальності для поліпшення тренувань та змагань.

У цілому, використання технологій може значно підвищити ефективність управління спортивними організаціями, покращити взаємодію з аудиторією та спонсорами, а також сприяти загальному розвитку спортивної індустрії.

Список використаних джерел

1. Веб-сайт. Перспективи розвитку менеджменту в Україні: URL: <http://kerivnyk.info/2012/03/aliev.html> (дата звернення 22.04.2024).

2. Матросова Л., Галюза І. Проблеми менеджменту в галузі фізичної культури та спорту. Вісник економічної науки України. 2012. № 2 (22). С. 94–97.

3. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

РИБАК М.,

3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ЦИБРОВСЬКИЙ А., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У міру того, як стрес і нездоровий спосіб життя стали нормою в сучасному світі, все більше людей усвідомлюють важливість підтримки здорового балансу між тілом і розумом. У наш час здоровий спосіб життя, який поєднує оздоровчі практики та фізичні вправи, є ефективним способом досягнення гармонії та покращення загального самопочуття. Він допомагає боротися з ризиками сидячого способу життя, який характерний для багатьох професій у наш час. В незалежності від віку та статі, фітнес є актуальним для всіх (рис. 1).



Рис. 1. Заняття фітнесом у групі

Джерело: <https://www.regymenfitness.com>

Коли більшість завдань можна виконувати за допомогою комп'ютерів, люди частіше сидять за робочим столом. Такий спосіб життя несе багато ризиків для здоров'я, включаючи біль у спині, порушення постави, проблеми з обміном речовин, зниження м'язової активності та збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань [5, с. 3]. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) повідомляє, що більше чверті дорослого населення світу недостатньо фізично активні. Це пов'язано з більшим доступом до транспорту та меншою потребою в фізичній активності через технології [1, с. 17].

Фізичні вправи, включаючи кардіо-васкулярні та силові вправи, вправи на гнучкість і йогу, можуть покращити загальне здоров'я та зменшити ризики, пов'язані з сидячим способом життя [2, 4]. Заняття фітнесом не лише покращують стан фізичного здоров'я, але й покращують настрій, зменшуючи стрес і підвищуючи настрій. Крім того, фізична активність призводить до вироблення ендорфінів [2]. Ендорфіни є речовинами, які відповідають за відчуття задоволення та покращують настрій [2].

Регулярні заняття фітнесом допомагають стати більш дисциплінованими та наполегливими. Для досягнення цілей у фітнесі потрібно постійно працювати над собою, це розвиває характер і допомагає отримати навички, які будуть корисні у різних сферах життя [3]. Це стосується не лише фізичного зростання, але й розвитку психічного здоров'я та формування навичок, що підтримують здоровий спосіб життя.

Фітнес має значний вплив на загальний добробут людини, гармонізуючи її тіло та розум. Тренування підвищують енергійність, покращують сон і зміцнюють імунну систему. Крім того, фізична

активність викликає вивільнення ендорфінів [2]. Ендорфіни є речовинами, які викликають задоволення та зменшують стрес і тривогу. Наслідком цього є покращення концентрації уваги, продуктивності та загального самопочуття.

Важливо розуміти, що фізична активність – це більше, ніж просто тренування в тренажерному залі або на майданчику. Це складова здорового способу життя, який поєднує позитивне мислення, достатній відпочинок і раціональне харчування. Комплексна гармонізація дозволяє підтримувати ідеальний баланс між тілом і розумом, що є важливим для довгострокового здоров'я та благополуччя.

Таким чином, рухова активність, через регулярні заняття фітнесом є ефективним засобом для досягнення гармонії та покращення якості життя. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, не тільки мають можливість зміцнити своє тіло, але вони також можуть досягти психологічного балансу, бути більш продуктивними, і зменшити ризики, пов'язані з сидячим способом життя. Фітнес, дозволяє досягти гармонії між тілом і розумом і насолоджуватися повноцінним життям, є інвестицією в майбутнє здоров'я та благополуччя.

Список використаних джерел

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Київ: 2022. 299 с.
2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Мартинюк О.В., Печечна В.М. Здоров'я та рухова активність людини: навч. посіб. Дніпро: 2021. 382 с.
4. Паришкура (Козерук) Ю.В., Красілов А.Д., Максименко А.І., Литвин-Жмурко Т.С., Омеляненко К.А. Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект. Олімпійський та паралімпійський спорт. Суми, № 3. 2023. С. 55–59.
5. Татарин М.М. Захворюваність серцево-судинної системи: бібліографічний покажчик. Івано-Франківськ: 2018. 65 с.

РОЖКОВА Ю.,
1 курс, 15 група, ФТМ ДТЕУ
Науковий керівник
ГАЙДАЙ С., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

СПОРТ ЯК ПОТУЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Бренди та компанії активно використовують спорт для просування своїх товарів, послуг та іміджу, адже спорт володіє рядом унікальних переваг, які роблять його ефективним маркетинговим каналом.

На сучасному етапі економічного розвитку України відбуваються значні зміни у сфері фізичної культури та спорту. Сьогодні галузь спорту набуває особливо важливого значення для формування стабільної та потужної бізнес-структури, яка дасть поштовх і для економічного розвитку країни, і для популяризації здорового способу життя серед населення. Спорт є одним з важливих елементів індустрії розваг. Останнім часом популярність спортивних заходів стрімко набирає обертів і привертає увагу мільйонів людей по всьому світі. Спортивні заходи є однією з головних форм міжнародного культурного обміну. Саме розвиток спорту може забезпечити якісні умови для консолідації України та активізувати соціально-економічний розвиток держави. Крім цього, спортивна сфера є одним з найбільш ефективних каналів комунікації просування товарів і послуг [1].

Для досягнення успіху в спортивному маркетингу, необхідно ретельно розробити стратегію, яка буде відповідати цілям та цінностям бренду. Необхідно також правильно вибрати вид спорту, команду, спортсмена чи подію, які найкраще комбінуються з цільовою аудиторією.

Компанія Nike протягом багатьох років співпрацює з відомими спортсменами, такими як Майкл Джордан, Леброн Джеймс та Крістіану Роналду, що значно сприяло популяризації бренду та його впізнаваності [2].

Компанія Adidas є спонсором багатьох футбольних команд та змагань по всьому світу, що робить її одним з найвідоміших брендів у світі футболу. Adidas став генеральним спонсором Олімпійських ігор, що негайно позначилося на зростанні продажів. У 2004 році компанія надає спорядження і взуття для 26 з 28 представлених Олімпійських видів спорту, включаючи офіційні м'ячі з футболу та гандболу. Чемпіонат Європи з футболу 2004. Офіційний м'яч Чемпіонату –

Adidas Roteiro. Кубок африканських націй 2010. Офіційний м'яч Кубка – Adidas Jabulani Angola. Чемпіонат Європи з футболу 2012. Офіційний м'яч Чемпіонату – Adidas Tango 12 [4].

Компанія Red Bull відома своїми екстремальними спортивними заходами та підтримкою спортсменів, які займаються небезпечними видами спорту, що підкреслює цінності бренду, такі як сміливість, ризик та прагнення до перемоги. Red Bull мало інвестує у пряму рекламу й не спонсорує загальновідомі заходи світового рівня. Він спрямовує маркетинговий бюджет, щоб створювати власну історію через історії своїх прихильників. Бренд діє, щоб змінювати світ, і йому це вдається, й він непогано на цьому заробляє. Відомості обмежені, проте вважають, що компанія спрямовує на маркетинг 30-35% прибутку. У підсумку 2021 р. вона повідомила про збільшення обороту до 7,816 млрд євро (+23,9 % до обороту в 2020-му). Щорічні витрати на маркетинг експерти оцінюють приблизно у 2,5 млрд [3].

Спорт відіграє все більш важливу роль у маркетингових стратегіях сучасних брендів та компаній. Його унікальні переваги, такі як широка аудиторія, емоційний зв'язок з шанувальниками, позитивний імідж та можливість підвищення впізнаваності бренду, роблять його потужним інструментом для досягнення маркетингових цілей.

Список використаних джерел

1. ДУ «Інститут регіональних досліджень ім. М. І. Долишнього НАН України». URL: [http://ird.gov.ua/sep/sep20196\(140\)/sep20196\(140\)_020_TanklevskayaN,VybranskyuV.pdf](http://ird.gov.ua/sep/sep20196(140)/sep20196(140)_020_TanklevskayaN,VybranskyuV.pdf) (дата звернення: 07.04.2024).

2. Рейтинг топ-15 найоплачуваніших спортсменів світу в історії: хто туди увійшов. СуспільнеНовини. URL: <https://suspilne.media/sport/407937-majkl-dzordan-stav-najoplacuvanisim-sportsmenom-v-istorii-za-danimi-sportico-top-15-rekordsmeniv/> (дата звернення: 07.04.2024).

3. Маркетинг надає крила: п'ять стовпів всесвіту Red Bull. Асоціація ритейлерів України – The profile association of retail market players. URL: <https://rau.ua/novyni/novini-kompanij/p-jat-stovpiv-vsesvitu-red-bull/> (дата звернення: 07.04.2024).

4. Від світового лідера до наздоганяючого: історія компанії Adidas. Асоціація ритейлерів України – The profile association of retail market players. URL: <https://rau.ua/dosvid/istoriya-kompanii-adidas/> (дата звернення: 07.04.2024).

САВЕНКО А.,
2 курс, 12 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ПІВОВАРОВ А., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

МЕНЕДЖМЕНТ У СПОРТИВНІЙ ІНДУСТРІЇ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ВИКЛИКИ

Спортивний менеджмент – це захоплива галузь, що поєднує в собі навички управління бізнесом з глибоким інтересом до спорту. Вона відіграє ключову роль у сучасному спортивному світі, включаючи керівництво командами, стратегічне планування подій і маркетингові стратегії для спортивних товарів.

Фахівці зі спортивного менеджменту повинні мати різноманітний підхід та високий рівень організаційних і керівницьких навичок, а також глибокі знання в області спорту та розуміння бізнес-процесів. Вони повинні бути готові до постійних змін та динаміки сфери, що дозволить їм ефективно працювати у цьому конкурентному середовищі [1].

Найважливіші тенденції та виклики, з якими стикається спортивна індустрія сьогодні (табл. 1.).

У спортивному світі роль спортивного менеджменту у розвитку та функціонуванні організацій надзвичайно важлива. Ця складна галузь постійно змінюється і потребує від учасників гнучкості та здатності адаптуватися до нових тенденцій. Організації, що проявлять стратегічну проникливість і зможуть подолати виклики, стануть лідерами у майбутньому. Розвиток технологій, зростання конкуренції та зміни в споживчих уподобаннях наріжні складові, що вимагають постійного оновлення знань і навичок управлінців у спортивній галузі. Ті, хто зможе адаптуватися та інноваційно підходити до управління, матимуть можливість використовувати спорт як потужний соціальний інструмент для досягнення успіху.

Таблиця 1

Тенденції та виклики спортивної індустрії

Тенденція	Опис	Приклади
Зростання популярності спорту	Все більше людей у всьому світі цікавляться спортом як учасники, шанувальники	Збільшення кількості телеглядачів спортивних подій, зростання популярності фентезі-спорту, збільшення участі в спортивних програмах

Тенденція	Опис	Приклади
Глобалізація спорту	Спортивні події стають все більш глобалізованими, що призводить до більшої конкуренції між командами	Збільшення кількості міжнародних спортивних змагань, зростання популярності спортивних команд з інших країн, зростання інвестицій у спорт з боку іноземних компаній
Використання технологій	Спортивні організації все більше усвідомлюють важливість соціальної відповідальності	Підтримка соціальних та благодійних програм, співпраця з місцевими школами та організаціями, просування ЗСЖ
Збільшення конкуренції	Зростання популярності спорту призводить до збільшення конкуренції між командами та організаціями, що ускладнює залучення шанувальників	Зниження цін на квитки та абонементи, надання ексклюзивних послуг шанувальникам, використання інноваційних маркетингових стратегій
Зміна поведінки шанувальників	Поведінка шанувальників змінюється, що змушує спортивні організації шукати нові способи залучення та утримання їх	Використання соціальних мереж для взаємодії з шанувальниками, створення персоналізованого досвіду для глядачів, пропонування нових продуктів та послуг
Фінансова нестабільність	Багато спортивних організацій стикаються з фінансовою нестабільністю, що ускладнює інвестування у розвиток та інновації	Збільшення доходів від трансляцій, продаж прав на трансляцію, співпраця зі спонсорами, впровадження заходів щодо економії коштів
Етичні проблеми	Спортивна індустрія стикається з низкою етичних проблем, таких як допінг	Розробка та впровадження жорстких правил та норм, співпраця з правоохоронними органами, освітні програми для спортсменів та тренерів

Джерело: <http://surl.li/tomaf> [2]

Таким чином, спортивний менеджмент залишається ключовим елементом для досягнення високих результатів і забезпечення сталого розвитку галузі [3].

Список використаних джерел

1. «Спортивний менеджмент»: https://en.wikipedia.org/wiki/Sport_management. (дата звернення: 09.04.2024).

2. «З якими проблемами стикаються програми спортивного менеджменту в найближчі роки?»: <https://www.linkedin.com/advice/0/what-challenges-do-sports-management-degree-programs-bwxc>. (дата звернення: 09.04.2024).

3. «Зростання та тенденції ринку спортивної аналітики»: <https://grandviewresearch.com/press-release/global-sports-analytics-market>. (дата звернення: 09.04.2024).

САДОВА А.,
2 курс, група ГРС-22д, ВТЕІ ДТЕУ
Науковий керівник
РОГАЛЬ І., ст. викл. (ВТЕІ ДТЕУ, м. Вінниця)

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

У сфері фізичного виховання використання волейболу є важливим не лише через його популярність, але й через його комплексний вплив на здоров'я та розвиток молоді. Сьогодні вирішення проблеми розвитку нових підходів у спортивному тренуванні, зокрема волейболі, стає актуальною задачею. Високий рівень технічної майстерності визначає успіх команд на змаганнях серед вищих навчальних закладів. Тому, розвиток технічних елементів гри та їх освоєння стає ключовим напрямком в навчанні волейболу [1, с. 32].

Сучасний волейбол встановлює підвищені стандарти щодо розвитку різних аспектів підготовленості спортсменів, зокрема, спеціалізованої фізичної підготовки. Відзначається зростання атлетизму серед волейболістів провідних команд, яких відзначає високий зріст, швидкість та координаційні навички. Поява нових технічних прийомів у грі (наприклад, атака з задньої лінії, силова подача в безопорному положенні, швидкісні передачі для завершення атаки) також підвищила вимоги до атлетичності гравців. Зміни у системі нарахування очок значно вплинули на тактику гри, а введення ігрового амплуа «ліберо» підвищило оборонні можливості, сприяючи більш тривалому триванню м'яча у повітрі та розвитку різноманітних стратегій гри для досягнення перемоги.

В сучасній спортивній науці виявляється важлива тенденція до наукового обґрунтування підготовки спортсменів. Плани, програми та методики тренування розробляються на основі передових наукових досліджень. Алгоритм управління підготовкою спортсменів включає

взаємопов'язані етапи, що передбачають: характеристику об'єкта управління; визначення структури тренувального процесу та змагальної діяльності; застосування методів оцінки впливу різних факторів на результат; використання моделей підготовки; порівняння початкових показників підготовленості з ідеальною моделлю; розробку стратегічних напрямів підготовки; оцінку ефективності тренувального процесу; аналіз результатів та планування корекційних впливів.

Етапне управління підготовкою спортсменів є стратегічною складовою спортивного тренувального процесу. Даний підхід передбачає систематичне планування і контроль за кожним етапом підготовки, спрямоване на досягнення конкретних цілей і завдань. Ефективність етапного управління визначається декількома ключовими чинниками, а саме: наявністю чітких уявлень про рівень підготовки; відбором і раціональним застосуванням засобів і методів вирішення завдань підготовки; наявністю об'єктивної системи контролю за ефективністю процесу підготовки [4, с. 43].

Слід також зазначити, що за останні роки сучасний волейбол пройшов через значні трансформації, які відобразилися у всіх аспектах гри. Однією з ключових тенденцій є постійне оновлення правил гри, спрямоване на збільшення динаміки і ефективності матчів. Удосконалення техніки виконання прийомів, таких як удари, блоки та прийоми, також відіграє важливу роль у сучасному волейболі. Підвищення рівня фізичної та психологічної підготовки стало ключовим елементом успіху у волейболі. Гравці все більше звертають увагу на оптимізацію тренувальних процесів та використання новітньої методики для підвищення своєї фізичної форми та витривалості. Крім того, розвиток психологічних навичок, таких як концентрація, стресостійкість та розуміння гри, стає все більш важливим для досягнення успіху в сучасному волейболі [3, с. 401].

У останні роки в грі волейбольних команд спостерігаються значні технічні трансформації, що відображаються у прискоренні виконання рухів та оптимізації їх ефективності з метою досягнення високих результатів. Зокрема, у прийомах подачі та атаки стає все поширенішим використання рухів двома руками зверху. Однак у виконанні різних видів атаки спостерігаються незначні зміни. Крім того, наразі популярними залишаються атаки «по ходу», «з переведенням» та «обманні» удари, і співвідношення їх виконання залишається майже незмінним. Зростає популярність атаки з глибини майданчика, відомої як «пайпи», яка виконується не лише з першої, але й з шостої зони, через можливість використання гравців задньої лінії

для атаки, що дозволяє мати трьох нападаючих гравців у будь-якій розстановці та ускладнює завдання супротивнику у блокуванні [2, с. 53].

Для підвищення фізичної підготовленості волейболістів застосовуються спеціалізовані тренування та збори з фізичної підготовки, що супроводжуються акцентом на розширення самостійної індивідуальної праці над удосконаленням. Один із ключових аспектів у підвищенні рівня психологічної готовності команди полягає у налаштуванні всіх гравців на максимальну продуктивність під час кожного ігрового епізоду, всього матчу та турнірів. На сучасному етапі розвитку волейболу досягнення високих результатів у змагальній діяльності стає неможливим без врахування цього фактору. Також можлива поява в майбутньому в командах високого рівня професійних психологів для оптимізації психологічної підготовки гравців.

Список використаних джерел

1. Войтенко С., Рогаль І., Чхань А. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі в закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 1(145). С. 31–34. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08)

2. Мельник А.Ю. Аналіз ефективності силової подачі у стрибку в залежності від точності її виконання у змагальній діяльності волейболістів волейболістами. Слобожанський наук.-спорт. вісник. ХДАФК. 2016. № 5(55). С. 53–56.

3. Остапов А.В., Кравченко М. Сучасні тенденції розвитку волейболу. Тези 72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету, присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Національний університет ім. Ю. Кондратюка. 2020. № 2. С. 401–402.

4. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Холодний О.І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу): навчально-методичний посібник. Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет». Видавництво Б.І. Маторіна. 2020. С. 103.

СЕРГІЄНКО П.,
3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ПАРИШКУРА Ю., *канд. пед. наук, доц.*
(ДТЕУ, м. Київ)

АСПЕКТИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ АЕРОБНОГО ФІТНЕСУ

Аеробний фітнес поліпшує діяльність дихальної та серцево-судинної систем, позитивно впливає на їх функції. Внаслідок регулярних аеробних занять удосконалюється функція дихання: збільшується сила та потужність дихальних м'язів, життєва ємність легень, максимальна вентиляція легень [1, с. 58].

Специфічним результатом аеробного тренування є збільшення кількості та розмірів мітохондрій – органодів, що знаходяться в цитоплазмі клітин тваринних та рослинних організмів та беруть участь у дихальних та окислювальних процесах. Одночасно з посиленням утворення мітохондрій збільшується активність окислювальних ферментів. Завдяки позитивним змінам на рівні мітохондрій підвищуються можливості використовувати кисень в окислювальних процесах та у більшій кількості окислювати жири. Це забезпечує підвищення фізичної працездатності та стійкості організму до шкідливих факторів [1, с. 59].

Методика викладання.

Планування занять. Розробка структури заняття: кожне заняття повинно мати чітку структуру, яка включає розминку, основну частину та заминку. Розминка готує тіло до фізичних навантажень, основна частина містить основні вправи, а заминка допомагає поступово знизити інтенсивність навантаження та розслабити м'язи.

Різноманітність вправ: Включення різних типів аеробних вправ, таких як степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, кікбоксинг тощо, щоб запобігти монотонності та підтримувати інтерес учасників (рис. 1.).

Планування прогресії: Поступове ускладнення вправ та підвищення інтенсивності для розвитку витривалості та фізичної форми учасників.



Рис. 1. Приклад заняття аеробного фітнесу (стен-аеробіка)

Джерело: https://dogsportclub.com.ua/service_cat/ajerobnye-napravlenija/

Джерело: https://dogsportclub.com.ua/service_cat/ajerobnye-napravlenija/

Вибір вправ:

Адаптація до рівня підготовленості: вибір вправ, що відповідає рівню фізичної підготовленості учасників. Вправи мають бути безпечними та ефективними для кожного рівня – від початківців до просунутих.

Баланс навантажень: використання вправ, що залучають різні групи м'язів для забезпечення всебічного фізичного розвитку.

Підбір музичного супроводу: музика повинна відповідати темпу та ритму вправ. Зазвичай обираються енергійні та мотивуючі треки, які допомагають підтримувати ритм та настрій під час тренування.

Темп музики: під час розминки та заминки використовується повільніша музика, тоді як основна частина тренування супроводжується більш швидкими та динамічними композиціями.

Корекція техніки виконання. Демонстрація вправ: інструктор повинен показувати оптимальну техніку виконання кожної вправи, звертаючи увагу на ключові моменти.

Зворотній зв'язок: постійний моніторинг учасників під час виконання вправ та надання індивідуальних рекомендацій щодо корекції техніки.

Оцінювання прогресу. Регулярне тестування: проведення регулярних тестувань фізичних можливостей для оцінки прогресу учасників.

Індивідуальні консультації: надання індивідуальних консультацій щодо подальшого розвитку та корекції тренувального процесу.

Мотивація учасників. Позитивне підкріплення: використання позитивних коментарів для підвищення мотивації та впевненості учасників.

Встановлення цілей: допомога учасникам у встановленні реалістичних та досяжних цілей, що сприятиме збереженню мотивації та відстеженню прогресу.

Список використаних джерел

1. Воловик Наталія Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Батищева М.Р. Використання методу проектів у підготовці спеціаліста з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2003. 377 с.

СИЛЬМАН В.,
2 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
КОЛУМБЕТ О., *д-р пед. наук, проф.*
(ДТЕУ, м. Київ)

ЗНАННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Гімнастичні терміни у процесі уроків фізичної культури застосовуються з урахуванням вікових особливостей дітей, а також у формуванні професійної лексики майбутніх бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура та спорт, зокрема освітньої програми «Спортивний менеджмент» під час здобуття освіти. Засвоєння термінів під час вивчення гімнастичних вправ повинно відбуватись поступово [2]. Для того, щоб термінологія повною мірою відповідала своєму призначенню, до неї висуваються наступні вимоги:

– доступність – забезпечується точним добром термінів та оптимальним їх використанням. Терміни повинні утворювались на основі словникового фонду рідної мови, слів запозичених із інших мов, цілком відповідати правилам словотворення та граматиці української мови;

– точність – термін, який застосовується, повинен створювати чітке, виразне уявлення про зміст конкретної вправи, її технічну основу, форми та способи виконання, не створюючи передумов для різного тлумачення гімнастичних термінів;

– стислість – забезпечується добором термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ і, які слугуватимуть зручності вимови та запису вправ.

Термінологічне формування основних та допоміжних задач в уроці фізичної культури за темою: «Гімнастика»

У сучасному освітньому процесі, особливо у галузі фізичної культури та спорту, термінологічне формування стає ключовим елементом ефективного навчання [3]. У контексті уроків фізичної культури за темою: «Гімнастика», оптимальним розумінням та використанням термінів допомагає дітям усвідомити та виконувати вправи з максимальною точністю та ефективністю.

Основні завдання:

– формування технічних навичок включає у себе розвиток гнучкості, координації та сили;

– вдосконалення рухів та постановка оптимального виконання вправ: на уроці фізичної культури за темою: «Гімнастика» спрямовані на вивчення та вдосконалення різноманітних гімнастичних рухів, таких як стрибки, оберти, елементи на брусах, кільцях та інше [2].

Допоміжні завдання:

– оволодіння базовими термінами: на уроці фізичної культури за темою: «Гімнастика» надають учням можливість оволодіти термінологією, пов'язаною з гімнастикою, такою як «сальто», «відскок», «сходження», «підйом», «поворот» тощо. Це допомагає учням краще розуміти інструкції викладача та ефективно виконувати вправи.

– на уроках фізичної культури за темою: «Гімнастика» велика увага приділяється безпеці, учнів навчають оптимально виконувати рухи, уникати травматичних ситуацій та дотримуватись правил техніки безпеки,

– групові вправи та розваги під час уроку фізичної культури за темою: «Гімнастика» сприяють розвитку навичок співпраці та командної роботи серед учнів, що є важливим аспектом їх соціального розвитку [1].

Основні завдання, такі як формування технічних навичок, вдосконалення рухів та розвиток рухових якостей, визначають фундаментальні аспекти навчання гімнастиці. Ці завдання допомагають дітям не лише здобути необхідні фізичні навички, але й розвивають їхній здоровий спосіб життя та загальну фізичну підготовку [1, 3].

Допоміжні завдання, з іншого боку, спрямовані на підтримку основних цілей через формування правильного розуміння та використання термінології. Оволодіння базовими термінами допомагає учням краще розуміти та виконувати вправи, забезпечуючи точність та ефективність. Забезпечення безпеки на уроці фізичної культури за темою: «Гімнастика» через розуміння важливості термінів та правильного виконання рухів зменшує ризик травматичних ситуацій. Розвиток співпраці та командної роботи також залежить від умінь учнів використовувати спільну термінологію для досягнення спільних цілей.

Термінологічне формування на уроці фізичної культури за темою: «Гімнастика» відіграє ключову роль у досягненні основних цілей фізичної культури через оптимальне розуміння та використання специфічної термінології учні мають можливість ефективно виконувати вправи, забезпечуючи точність, безпеку та ефективність. Такий підхід сприяє не лише фізичному розвитку, але й розвитку співпраці, комунікаційних навичок та загальної підготовленості учнів.

Список використаних джерел

1. Марюнда І.І., Михайлович С.О., Трифан О.М. Самостійні заняття гімнастичними вправами та вправами загального розвитку. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород; ТОВ «РІК-У», 2019. 107 с.
2. Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. 128 с.
3. Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання». Чернігів: ЧНПУ, 2015. 156 с.

СКАКІВСЬКА К.,
1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
БОЙКО О., доц. (ДТЕУ, м. Київ)

ОПТИМАЛЬНИЙ РАЦІОН ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ

Фізичні та нервово-психічні навантаження на організм спортсмена під час тренувань та змагань є значно вищими, ніж на організм

звичайної людини в умовах повсякденної діяльності. Позаяк, при занятті спортом усі метаболічні процеси проходять інтенсивніше, і організм потребує більше енергії і поживних речовин. У спортсменів-новачків, зазвичай, тренувальні навантаження протягом доби є меншими, ніж у високваліфікованих спортсменів, позаяк, енергії витрачається менше, і добова норма споживання білків, також, зменшується до 1,5–2 г/кг. Проте, незважаючи на спеціалізацію та кваліфікацію спортсмена, 17% усієї калорійності раціону харчування повинна забезпечуватись за рахунок білків.

Спортивне харчування вже давно набуло значного поширення на американському, західноєвропейському та ринках інших країн. До нас же спортивне харчування «прийшло» порівняно недавно, тому багато спортсменів, особливо новачки, не до кінця або взагалі не розуміють, що це таке. Спортивне харчування розробляється і виготовляється на основі наукових досліджень у різних галузях, наприклад, у таких, як дієтологія і фізіологія. Під спортивним харчуванням найчастіше розуміють ретельно підібрані за своїм складом концентровані суміші основних харчових елементів, спеціально оброблених для найкращого засвоєння організмом людини. Якщо порівнювати його зі звичайною їжею, на перетравлення якої можуть йти години, спортивні добавки вимагають мінімальних витрат часу і зусиль організму на розщеплення і всмоктування, при цьому багато видів спортивного харчування мають високу енергетичну цінність.

Спортивне харчування спрямоване на поліпшення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, збільшення об'єму м'язів, нормалізацію обміну речовин, досягнення оптимальної маси тіла і в цілому на збільшення якості та тривалості життя. Але потрібно розуміти, що спортивне харчування це добавка до основного раціону людини, причому саме добавка, бо спортивне харчування ніколи не замінить природну їжу. Воно є лише доповненням до правильно побудованих тренувань і збалансованого харчування для поліпшення результатів у спорті.

З метою отримання екологічно чистих, легкозасвоюваних концентратів тих чи інших речовин, що допомагають нашому організму швидше і ефективніше відновлюватися після тренувань, досягати спортсменам поставлених цілей, а також нарощувати якісну м'язову масу, при виготовленні спортивного харчування, з продуктів добуваються найпотрібніші речовини, такі як білки, вуглеводи, жири, мінерали, вітаміни та інші корисні елементи. Отже, спортивне харчування стало незамінним елементом раціону сучасних спортсменів,

крім того, переважна більшість продуктів не має нічого спільного з допінгом [1, с. 4].

Протеїн призначений забезпечити організм достатньою кількістю білка в раціоні. Як правило, це порошок, розмішуючи який у воді або молоці, ми отримуємо високобілковий коктейль. Джерелом білка у таких коктейлях служать молочна сироватка, очищений м'ясний білок або різні види рослинного білка: соєвий, рисовий, пшеничний. Щоб ефективно нарощувати м'язову масу, необхідно щодня вживати не менше 2 г білка на кожен кілограм своєї маси. Враховуючи вкрай низький (для спортивних цілей) вміст білка у звичайних продуктах (курка, м'ясо, сир і риба містять не більше 20 г білка на кожні 100 г), які ще треба приготувати, стає зрозуміло, що якщо людина важить більше 80 кг і планує й далі набирати чисту м'язову масу, їй буде складно обійтися без протеїну. Гейнер: призначення забезпечити потрібну кількість вуглеводів і білків у раціоні.

Серйозно налаштованому атлету необхідно з'їдати не менше 4 г вуглеводів на кожен кілограм власної маси тіла. І хоча отримати вуглеводи зі звичайної їжі легше, ніж білок (рис, гречка, макарони основні вуглеводні продукти, що містять по 60-70 г вуглеводів на 100 г неприготованого продукту). Порошок гейнера легко взяти з собою у шейкері й у потрібний час розвести у воді.

Гейнер, крім вуглеводів, містить і білок, так що можна добре поснідати вівсяною кашею і сиром, з'їсти велику тарілку макаронів зі шматком курячої грудки за вечерею, а інші турботи про харчування протягом дня може взяти на себе гейнер. Головне, при виборі гейнера уважно дивитися склад: з якого джерела взято основну кількість вуглеводів. Варто уникати товарів тих виробників, де основним джерелом вуглеводів служить цукор. Вуглеводи з цукру допоможуть наростити сало на боках, а не м'язи на плечах, грудях і спині. Цукру в гейнері повинно бути не більше 25% від загальної кількості вуглеводів, в іншому випадку такий продукт ліпше не вживати, бо він не буде повною мірою відповідати потребам спортсмена. Креатин: призначення забезпечити організм необхідними ресурсами для впевненого росту силових показників. Чим більша вага, що піднімається, тим сильніший стресовий вплив на м'язову тканину. Для того, щоб більш ефективно долати зростаючі навантаження, організм починає посилено потовщувати м'язові волокна. Таким чином, постійне зростання робочих ваг є неодмінною умовою ефективного набору м'язової маси. Креатин відіграє дуже важливу роль у збільшенні м'язової витривалості і продуктивності, дозволяючи займатися регулярно і додавати нові «млинці» на штангу.

Існує безліч видів креатину. Насправді, починати пробувати креатин потрібно з найпростішого і дешевого його виду креатину моногідрату. Для більшості людей він дозволяє виконати поставлені завдання, решті спортсменів, які не відчують його роботу, доведеться експериментувати з більш складними і більш дорогими формами креатину. Але рано чи пізно кожен знайде саме той вид креатину, який підходить саме йому. Амінокислотний комплекс: призначення забезпечити організм білком, поділеним на окремі амінокислоти для найкращого засвоєння. Амінокислотні комплекси найсуперечливіша категорія спортивного харчування. З одного боку, не зовсім зрозуміло, навіщо вони потрібні, якщо вже куплений протеїновий коктейль. Але виробники не втомлюються повторювати: «амінка» джерело найбільш легкозасвоюваного білка, без якого вся праця з накачування м'язів буде марною. З іншого боку, подивившись склад на банці амінокислот, легко побачити, що це той самий протеїн, тільки пресований у таблетки або запаяний у капсули.

ВСАА(branched-chain amino acids): призначення відновлення м'язів після тренування. Це три амінокислоти (лейцин, валін, ізолейцин), які відіграють найважливішу роль у відновлюваному процесі. Вживання ВСАА після тренування сприяє найбільш швидкому надходженню цих амінокислот у пошкоджені м'язові волокна і швидко припиняє катаболічні процеси. Важливість ВСАА важко переоцінити, ці амінокислоти належать до групи незамінних, тобто організм не здатний синтезувати їх самостійно. Ми можемо отримати ВСАА тільки з їжею або спеціальними добавками. Передтренувальні комплекси: призначення допомогти найбільш ефективно провести тренування.

Передтренувальні комплекси комплексні продукти, що містять поживляючі компоненти (від банального кофеїну до недефективного, але, на жаль, без п'яти хвилин забороненого екстракту герані), амінокислоти збільшують приплив крові до працюючого м'язу. Кожен виробник виготовляє цей продукт відповідно до своїх уявлень про ефективність, тому одного, що підходить усім, універсального передтренувального комплексу, напевно, немає. Але факт залишається фактом досить легко можна підібрати собі передтренувальний комплекс, що дозволяє відпрацювати тренування на всі 100% [2, с. 7].

Розглядаючи функції речовин треба відмітити, що білки – основа всіх клітин, вони є будівельним матеріалом, а також беруть участь в обміні речовин, у формуванні імунітету, в утворенні деяких сполук, що виконують в організмі складні функції. Білки, на відміну від жирів та вуглеводів, не утворюються з інших речовин, тобто є

незамінною частиною їжі. Біологічна цінність різних видів білків обумовлюється їх амінокислотним складом. Із відомих нині 20 амінокислот 8 – незамінні (лізин, триптофан, фенілаланін, лецитин, ізолатицин, валін, треонін, метіонін). Вони не синтезуються в організмі і тому повинні обов'язково надходити з їжею [2].

Отже, при організації харчування – цього важливого засобу відновлення розумової та фізичної працездатності людини – потрібно враховувати всі сторони взаємодії їжі та живого організму. Теоретичний і практичний досвід фахівців з харчування, спортивної біохімії та медицини свідчить про те, що в умовах сучасного спорту вищих досягнень у зв'язку з необхідністю прискорення процесів відновлення і підвищення працездатності вимагається застосування спеціальних продуктів підвищеної біологічної цінності.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю. Особливості удосконалення методик харчування висококваліфікованих бодібілдерів у перехідному періоді підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 75–78.

2. Горюк П.І. «Загальна характеристика спортивного харчування»: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича 2018, С. 4–8.

3. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

СТЕГНЯК О.,

1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ГАЙОВА Л., д-р мед. наук, проф.

(ДТЕУ, м. Київ)

ЗНАННЯ ПРО РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Харчування спортсменів відіграє таку ж важливу роль як і тренування, адже регулярні інтенсивні навантаження на організм потребують високу кількість енергії, яка забезпечується споживанням

належних нутрієнтів та вітамінів. Особлива увага також приділяється режиму харчування, адже для здорового функціонування організму важливо дотримуватися регулярності прийомів їжі та відповідного співвідношення макро- і мікроелементів. Адже, усім відоме правило: «20% успіху займають тренування, а 80% – харчування» є справді дійсним (рис.1.).

У харчуванні спортсменів зазвичай виділяють дві форми:

– Базове фітнес-харчування: орієнтоване на задоволення всіх харчових потреб людей, які активно займаються фітнесом. Забезпечує високий рівень здоров'я та працездатності.

– Додаткове функціональне харчування (ергогенна дієтетика). Використовується для цілеспрямованого впливу на функції різних органів та систем організму. Допомагає посилити ефекти харчування, включаючи його оздоровчі властивості [2].

Найбільш важлива складова збалансованого харчування осіб, які займаються спортом або фітнесом – це дотримання необхідної харчової цінності раціону. У спортсменів-новачків тренувальні навантаження протягом доби зазвичай менші, ніж у висококваліфікованих спортсменів. Відповідно, вони витрачають менше енергії, тому добова норма споживання білків знижується до 1,5–2 г/кг. Незалежно від спеціалізації та рівня підготовки спортсмена, білки повинні забезпечувати 17 % від загальної калорійності раціону.

Щодо жирів у раціоні, 80-85 % мають складати тваринні жири, а решту – рослинні олії. Ненасичені жирні кислоти, які містяться в рослинних оліях, є надзвичайно важливими для спортсменів. Особливо важливо забезпечити достатню кількість ненасичених жирних кислот у раціоні спортсменів, які зазнають тривалих інтенсивних навантажень, таких як біг на довгі дистанції, спортивна ходьба, велосгонки, лижний спорт тощо.



Рис 1. Тарілка раціонального харчування

Джерело: [1]

Вуглеводи у спортивному раціоні повинні складатися на 65 % з крохмалю (складні вуглеводи) і на 35 % з простих цукрів (цукор, глюкоза тощо) [3].

Калорійність раціону харчування спортсмена зазвичай підбирається індивідуально за вагою, зростом та характером навантажень, і кожен вид спорту має свою специфіку у співвідношенні білків, жирів та вуглеводів. Але незмінними, у свою чергу, є загальні правила режиму харчування у спорті та фітнесі.

Розподіляючи калорійність раціону протягом дня, враховують, коли відбувається основне спортивне навантаження. Зазвичай основні тренування проводяться між сніданком та обідом.

Сніданок повинен бути висококалорійним (30–35 %), легкозасвоюваним, багатим на цукри, фосфор, вітамін С та речовини для підтримки нервової системи. Варто уникати насичених жирів та продуктів з високим вмістом клітковини.

Обід повинен становити 35–40 % від загальної калорійності і містити тваринні білки (м'ясо), вуглеводи та жири. Під час обіду слід споживати продукти, що повільно засвоюються і багаті на клітковину.

Вечеря, яка має калорійність 25–30 %, спрямована на відновлення енергії та підготовку до майбутніх навантажень. Вечеря повинна сприяти відновленню білків і запасів вуглеводів [4].

Список використаних джерел

1. Коновал Н. Тарілка здорового харчування: що це таке та як правильно її скласти – ФастівNews.City. ФастівNews.City. URL: <https://fastivnews.city/articles/347149/tarilka-zdorovogo-harchuvannya-scho-ce-take-ta-yak-pravilno-ii-sklasti> (дата звернення: 01.05.2024).

2. Головна сторінка DSpace. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3452/Монографія_ЗДОРОВЕ_ТА_ОЗДОРОВЧЕ_ХАРЧУВАННЯ%20ОСІБ_ЯКІ%20ЗАЙМАЮТЬСЯ_ФІТНЕСОМ.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 01.05.2024).

3. Особливості харчування спортсменів | harchi.info. | harchi.info. URL: <https://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sport-smeniv> (дата звернення: 01.05.2024).

4. URL:[https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/882/1/Основи%20спортивного%20харчування%20\(навч-метод.%20пос.\).pdf](https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/882/1/Основи%20спортивного%20харчування%20(навч-метод.%20пос.).pdf) (дата звернення: 01.05.2024).

ШЕВЧЕНКО В.,
1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ЦИБРОВСЬКИЙ А., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ЗНАННЯ ПРО ВИДИ, КЛАСИФІКАЦІЮ, ХАРАКТЕРИСТИКУ ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВПРАВАМИ

На сьогоднішній день спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості широкого кола людей до занять різними видами занять фізичними вправами, як в Україні, так і у світі [1].

Слово «тренажер» – це неологізм 20-го століття, хоча саме поняття, яке у ньому укладене – «деякий пристрій для навчання людини і створення в нього визначених навичок», застосовувалося ще на зорі цивілізації. При цьому в до індустріального суспільстві тренування здійснювалося, в основному, за принципом – «роби як я», хоча, якщо напружити фантазію й освіжити в пам'яті літературні й інші джерела, можна уявити «пристосування», що використовувалися нашими далекими і не дуже далекими предками для виховання і навчання.

Тренажери в сучасному розумінні могли з'явитися і з'явилися тільки в індустріальному суспільстві, коли виникла необхідність масової підготовки фахівців для роботи або на однотипному устаткуванні, або зі схожими робочими діями, і, звичайно, у першу чергу для військових потреб. Але тільки в останній чверті минулого століття, з разюче швидкою комп'ютеризацією світового співтовариства, зі створенням найскладнішої техніки, експлуатація якої зв'язана з ризиком для життя не тільки однієї людини, але і людства в цілому, виникла ціла індустрія – тренажерні технології.

Потрапивши до тренажерної зали вперше, можна загубитися у різноманітності пристроїв складної конструкції для тренувань – тренажерів. Деякі, наприклад, кросовер і зовсім складна інженерна споруда та новачкові не зовсім зрозуміло, як їх використовувати.

Тренажери – навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму (рис. 1) [2]. Застосовуються переважно у фізкультурі та спорті.

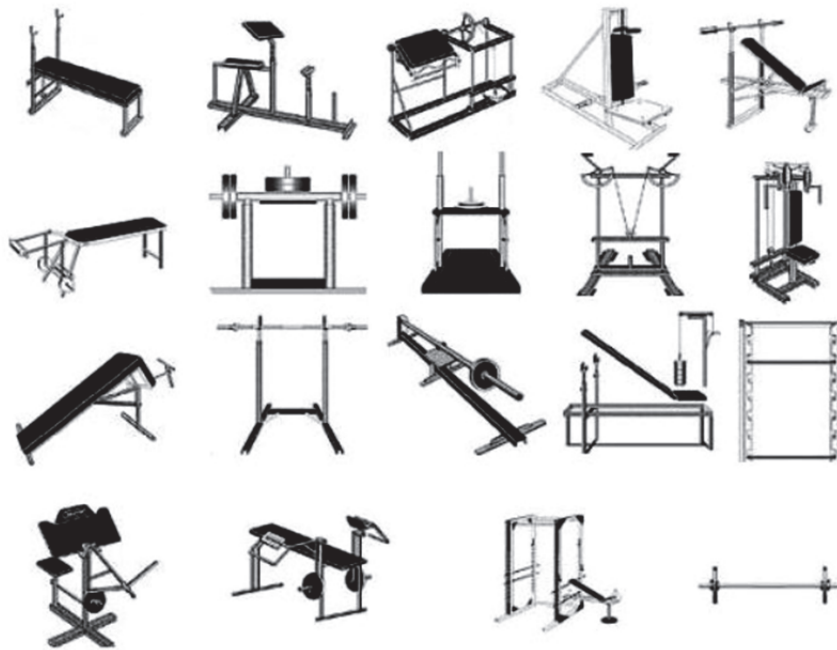


Рис. 1. Різновиди тренажерів [2]

Джерело: [4]

Тренажери можуть бути індивідуального і колективного використання, а їх дія на організм – локальним (коли в роботі беруть участь окремі м'язові групи), регіональних (в роботі бере участь приблизно третя частина м'язів) і загальним (в роботі задіяна більшість м'язів).

Тренажери – це універсальна річ. Їх існує величезна кількість, тому складно зрозуміти, який тренажер необхідний для тієї чи іншої людини. У першу чергу, тренажер обов'язково повинен бути якісним і простим у використанні.

Однією з них є поділ тренажерів на два принципово різних види: кардіотренажери і силові тренажери. Кардіотренажери використовуються для зниження маси тіла і підвищення тонуусу. За їх допомогою можна позбавитись від зайвих запасів підшкірного жиру. До них відносяться: велотренажери, бігові доріжки, степпери, еліптичні тренажери, райдери. Другий вид – силові тренажери, а саме: штанги, шведські стінки, гантелі, лавки і великі атлетичні комплекси.

Отже, тренажери потрібні як професіоналам, так і новачкам. Поки м'язи не адаптувалися до навантаження, правильніше тренувати їх на тренажерах. За допомогою тренажерів можна піднімати вагу в кілька разів більше за той, який би висів на тій же штанзі або знаходився в руках, наприклад, гантелі. Вони дозволяють тренувати м'язи ізольовано, або сконцентрувати зусилля на напрузі конкретного м'яза.

Список використаних джерел

1. Василенко М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. Харків: ХДЛДМ (ХХП1), 2012. № 11. С. 186–88.
2. Самохін М.К. Тренажери в системі оздоровчого тренування. Чернігів: ЧНТУ, 2015. 54 с.
3. Мартинюк О.В. Печечна В.М. Здоров'я та рухова активність людини: навч. посіб. Дніпро. 2021. 382 с.
4. Види тренажерів у залі: назви, призначення, класифікація та переваги URL: <https://fitness.org.ua/vydy-trenazheriv-u-zali/> (дата звернення 08.05.2024).

ШЕРЕМЕТА Н.,

3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

АНЮХІН В., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ У ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Фізична культура і спорт відіграють надзвичайно важливу роль у житті кожної людини. Вони є не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, але й важливим компонентом соціального та емоційного благополуччя. Гармонійний розвиток особистості неможливий без інтеграції фізичної культури та спорту в повсякденне життя. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню м'язів, покращенню роботи серцево-судинної системи та підвищенню загальної витривалості організму. Фізична активність є ключовим елементом у профілактиці багатьох захворювань, таких як ожиріння, діабет другого типу, серцеві захворювання та інші. Крім того, регулярні тренування покращують настрій та знижують рівень стресу, завдяки виробленню ендорфінів – «гормонів щастя» [1, с. 30].

Спорт також є потужним засобом соціалізації. Він об'єднує людей різного віку, соціального статусу та культурного походження. Командні види спорту вчать взаємодії, комунікації та розвивають лідерські якості. Участь у спортивних змаганнях сприяє розвитку

духу змагання та волі до перемоги, а також навчає поважати суперників та приймати поразки з гідністю [1].

Фізична активність тісно пов'язана з емоційним станом людини. Вона допомагає впоратися з негативними емоціями, такими як тривога та депресія. Спорт може служити віддушиною від повсякденних турбот та стресів, надаючи можливість для «перезавантаження» та відновлення емоційної рівноваги [2,].

Спорт виховує витримку, терпіння, наполегливість та рішучість. Ці якості є невід'ємними для досягнення успіху не лише у спорті, але й у житті в цілому. Фізична культура допомагає формувати сильний характер та волю, які дозволяють людині долати життєві труднощі та досягати поставлених цілей [2].

Спорт і фізична культура також сприяють розвитку когнітивних функцій, таких як пам'ять, концентрація та креативність. Вивчення нових стратегій та навичок у спорті сприяє розвитку мозкових здібностей та підвищує когнітивну гнучкість. Крім того, участь у спортивних заходах та змаганнях надає можливість розвивати соціальні мережі та будувати довірливі стосунки з іншими людьми. Це може бути особливо корисним для дітей та молоді, які навчаються спілкуватися, співпрацювати та вирішувати конфлікти через спільні зусилля у спорті. Також важливо зазначити, що фізична активність може впливати на якість сну, забезпечуючи глибший та більш відновний сон. Регулярна фізична активність допомагає покращити загальний режим сну [2].

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами

соціологічного опитування, позитивним зарубіжним і вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проєктів по формуванню здорового способу життя молоді [3].

Отже, фізична культура та спорт є невід'ємною частиною гармонійного розвитку кожної людини. Вони впливають на всі аспекти життя – від фізичного здоров'я до емоційного благополуччя, від соціальної інтеграції до формування міцного характеру. Інтеграція фізичної культури та спорту у повсякденне життя є ключем до здорового та щасливого майбутнього.

Список використаних джерел

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Київ : 2022. 299 с.
2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Лук'янченко М., Шкреттій Ю., Болях Е., Матвеев А. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Дрогобич : КОЛО, 2005. 124 с.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

БОЖКО Д.,

2 курс, 2а група, ФМТП ДТЕУ

Науковий керівник

ЯНЧЕНКО І., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Здоровий спосіб життя є основою здоров'я людини. До факторів збереження здоров'я здобувачів закладів вищої освіти під час проведення навчальних занять віднесено: ефективно організований освітній процес і коректне використання педагогічних технологій з точним дотриманням процесу; активна взаємодія всіх учасників освітнього процесу; свідоме та дбайливе ставлення до власного здоров'я; здоровий спосіб життя [1. с. 97].

Підвищення рівня здоров'я молодих людей залежить від багатьох чинників, проте вирішальною серед них є позиція самої людини. Фактори здорового способу життя: викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо. Існує їх розподіл, що пошкоджують здоров'я на так звані об'єктивні та суб'єктивні фактори. До об'єктивних належать: погана екологія, спадковість, психоемоційна напруга (стреси), рівень розвитку медицини, соціально-економічний статус країни. До суб'єктивних відноситься: різке зниження здоров'я, мотивація здорового способу життя, база і недосконала структура системи охорони здоров'я.

Не менш впливовим є соціальний фактор, якій слід виділити також. Отже до них, можна віднести дві групи факторів: соціокультурні та соціально-економічні. Здобувачі вищої освіти мають поширені проблеми: проблеми з навчанням, проблеми зі сном, проблеми зі здоров'ям, конфлікти та проблеми з комунікаціями, проблеми з житлом, побутові проблеми, самотність [2].

Пандемія коронавірусу стала причиною введення жорстких карантинних обмежень, а саме впровадження онлайн навчання, зміна звичного режиму життєдіяльності, відрив від університету та друзів, самоізоляція, страх перед зараженням та погіршення здоров'я значно вплинули на психічний стан [3].

Повномасштабна воєнна агресія росії також має значний вплив на зміни у організації навчання в Україні. Здобувачі вищої освіти живуть із постійним відчуттям страху, його посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів, це активізує реакцію на виживання у складних умовах сьогодення [4].

Мета дослідження: виявити та визначити які фактори впливають на здоров'я здобувачів вищої освіти.

Методами дослідження є аналіз використаних джерел, аналіз опитування здобувачів вищої освіти I курсу секції «Фітнес».

Для формування системи здорового способу життя здобувачів вищої освіти, необхідно знати фактори, які негативно впливають на стан здоров'я людини. На кафедрі фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету в секції «Фітнес» було проведено опитування серед здобувачів вищої освіти I курсу (n=60), щодо факторів, які на їх думку негативно впливають на стан їх здоров'я. За результатами проведеного опитування респонденти виділяють:

- 42% – порушення режиму праці та відпочинку;
- 25% – напруженість навчальної праці;
- 17% – неповноцінне харчування та порушення його режиму;
- 16% – відсутність можливості та бажання для занять руховою активністю.

Науково-педагогічні працівники кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації ознайомили здобувачів вищої освіти з результатами проведеного опитування, щодо виявлення факторів, які впливають на стан здоров'я та запропонували різноманітні комплекси для фізичного та психологічного розвантаження. Також проведено бесіди про здоровий спосіб життя в умовах сьогодення. Адже, збереження та формування здоров'я залежить від самої людини, її способу життя, цінностей, установок, ступеню гармонізації її внутрішнього світу та відносин з навколишніми. Вихід з цієї ситуації полягає у зміні ставлення людини до самої себе, до свого здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами, які б формували, регулювали і контролювали спосіб життя молоді людини [5, с. 83].

Список використаних джерел

1. Олексенко В.М. Фактори збереження й зміцнення здоров'я студентів за педагогічними технологіями. Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Проблеми фізичного виховання і спорту № 1. 2011. С. 95–97.

2. Компоненти основ здорового способу життя. – Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/> (дата звернення 28.03.2024).

3. Як пандемія впливає на здоров'я. – Режим доступу: <https://suspilne.media/171601-covid-19-ak-pandemia-i-karantin-vplivaut-na-psihicne-zdorova/> (дата звернення 05.04.2024).

4. Як війна впливає на результати навчання здобувачів вищої освіти. – Режим доступу: <https://ukurier.gov.ua/uk/articles/yak-vijna-vplivaye-na-rezultati-navchannya/> (дата звернення 10.04.2024).

5. Бондаренко В.В., Квак О.В. Фактори формування здорового способу життя. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання «Наука і освіта», № 4, 2013. С. 83–85.

БОЛІБРУК К.,
2 курс, 10 група, ФТМ ДТЕУ
Науковий керівник
ГАЙДАЙ С., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Україна, як країна, що переживає повномасштабне вторгнення з боку сусідньої країни, стикається зі складнощами в галузі медичної та соціальної підтримки осіб, які постраждали від цього конфлікту. На тлі розгортання повномасштабної збройної агресії Росії в Україні зростає необхідність у вивченні та зміні підходів до реабілітації та відновлення осіб, що постраждали від цього конфлікту. Ця ситуація підкреслює актуальність дослідження перспектив реабілітації та відновлення під час військового стану в Україні, як ніколи [1].

Збільшення кількості людей, які потребують реабілітації через воєнні дії, є серйозною проблемою, яка постає перед Україною. Вони призводять до значного зростання числа поранених, які потребують не лише невідкладної медичної допомоги, але й подальшої реабілітації для повернення до повноцінного життя. Економічні проблеми можуть ускладнювати можливість отримання медичної допомоги та реабілітаційних послуг через недостатність ресурсів та фінансові обмеження. У той же час, обстановка в зоні бойових дій ще більш важка та може ускладнювати надання медичної допомоги та

забезпечення необхідними ресурсами для реабілітації через обмежений доступ до медичних закладів та інфраструктури [1].

Аналіз реабілітації військовослужбовців після поранень та стресових ситуацій демонструє значення всебічного підходу до відновлення їх фізичного та психологічного здоров'я. Після проходження лікування в госпіталі, вони зазнають потреби у відновленні функціональності, особливо у разі серйозних травм, що може займати тривалий період – від кількох місяців до років. Фізична реабілітація має на меті уникнення первинної інвалідності та покращення рухових навичок через спеціалізовані програми та вправи [1].

Сучасні реабілітаційні центри для військових, засновані на базі шпиталів та лікарень, пропонують різноманітні методи фізичної реабілітації, включаючи ерготерапію, кінезотерапію та заняття в залах лікувальної фізичної культури (ЛФК) з використанням тренажерів. Ці методи допомагають відновити рухові можливості та уникнути атрофії м'язів після тривалого періоду ліжкового режиму [1].

Додатково, ігрова реабілітація, яка стає все більш популярною, використовує інтерактивні методики, що допомагають у відновленні рухових навичок та забезпечують психологічний комфорт пацієнтам. Зокрема, кабінети інтерактивної реабілітації Igeх, розроблені за канадською методикою, використовують ігрові сценарії, що стимулюють активність та розвивають рухові навички під час реабілітаційних занять.

Також психологічна реабілітація залишається однією з найбільш важливих, але й найбільш недолікованих частин процесу відновлення. Психологічна підтримка ветеранів часто обмежується консультаціями у госпіталі у разі потреби, або через сімейного лікаря. Збільшена кількість звернень до лікарів з проблемами психіки, особливо після досвіду воєнних дій, вказує на необхідність розвитку системи психологічної підтримки для військових, яка була б доступною та ефективною [1].

Разом з тим в Україні спостерігається ріст попиту на реабілітаційні послуги для військових та цивільних осіб у зв'язку зі складною військовою ситуацією. Незважаючи на наявність реабілітаційних центрів, виникає серйозний дефіцит фахівців у цій галузі, зокрема фізичних терапевтів та психологів. Брак стандартів навчання та кваліфікованих викладачів унеможливує достатню підготовку реабілітологів. Це підкреслює важливість розвитку освіти та сертифікації в галузі реабілітації для забезпечення необхідної допомоги постраждалим [2].

Зусилля в Україні спрямовані на створення і розширення мережі реабілітаційних центрів, які надають як медичну, так і психологічну підтримку ветеранам. При цьому активно використовується досвід країн північноатлантичного альянсу у впровадженні передових методик реабілітації та навчанні фахівців. Такий підхід сприяє створенню ефективної системи допомоги, яка враховує всі аспекти фізичного та психологічного відновлення бійців та їхніх сімей [3].

Підсумовуючи, Україна стикається зі складнощами медичної та соціальної підтримки ветеранів бойових дій, виявляє потребу в розвитку ефективної системи реабілітації та відновлення. Зростання кількості постраждалих внаслідок воєнного конфлікту підкреслює важливість розвитку інфраструктури та надання кваліфікованої допомоги як у фізичній, так і у психологічній сферах. Надання цільової підтримки ветеранам та їх родинам відображає важливість комплексного підходу до реабілітації та підтримки осіб, що постраждали від війни.

Фахівців у сфері реабілітації дійсно не вистачає, що створює значні труднощі у наданні достатньої допомоги постраждалим. Проте, це питання активно вирішується шляхом розвитку освіти в галузі реабілітації. Для цього влаштовуються спеціалізовані курси та навчальні програми, спрямовані на підготовку фахівців. Крім того, надаються гранти та стипендії для медичних працівників, які бажають спеціалізуватися у цій області, що сприяє залученню більшої кількості кваліфікованих спеціалістів. Такі заходи сприяють покращенню якості медичної та психологічної допомоги для ветеранів та їх родин, підвищуючи ефективність процесу реабілітації та відновлення.

Список використаних джерел

1. Костюк Б. Для України постало питання підготовки реабілітологів із середовища військових ветеранів – експерт НАТО. Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29209166.html> (дата звернення: 28.04.2024).

2. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ – enableme.org.ua. EnableMe Україна. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (дата звернення 28.04.2024).

3. Яких фахівців бракує в Україні для реабілітації військових і цивільних. Твоє Місто – твоє телебачення. URL: https://tvoemisto.tv/news/v_ukraini_ne_dostatno_fahivtsiv_z_fizychnoi_ta_psychologichnoi_reabilitatsii_148883.html. (дата звернення 28.04.2024).

ВАЩЕНКО В.,
2 курс, 21 група, НУЧК ім. Т.Г. Шевченка
Науковий керівник
ТРОЯНОВСЬКА М., *канд. пед. наук, доц.*
(НУЧК ім. Т.Г. Шевченка, м. Чернігів)

ВПРОВАДЖЕННЯ ЙОГИ В ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЛИЖНИКІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

В останні роки велика увага приділяється нетрадиційним оздоровчим системам, що дозволяє досягнути гарних результатів у збереженні й зміцненні здоров'я людей. Особливе місце серед них посідає оздоровча система йоги. Йога – це поєднання всіх сфер людського буття: духовного, психічного й фізичного. В Індійській філософії йоги існує думка, що тіло людини є здоровим доти, поки гнучким і здоровим є її хребет [1, 2].

Йога – це комплексна оздоровча система, яка сприяє розвитку та відновленню людини, система фізичного, розумового і духовного загартування. На думку фахівців, йога не тільки удосконалює тіло й органи чуття, але є засобом психорегулюючого тренування: розслаблення, концентрації уваги на «внутрішніх» відчуттях і сенсу вправ [1, 2, 3].

Мета дослідження – впровадження йоги у навчально тренувальний процес лижників з порушенням зору.

Йога дає можливість розвивати рівновагу, силу і дихання, які є необхідними для навчально-тренувального процесу підготовки лижників адже лижні перегони є складно-координаційним видом спорту. Вправи на рівновагу (динамічному і статичному положенні) та дихальні вправи слід застосовувати у підготовчій частині заняття. Що дає змогу краще пропрацювати вправи на рівновагу й на концентрацію уваги. Також застосування дихальних вправ дає можливість швидше відновити дихання після високо-інтенсивних вправ.

Комплекс вправ, які використовуємо під час занять з лижних перегонів:

– поза дерева: з положення стоячи зігніть одну ногу в коліні й поставте стопу на стегно протилежної ноги. Підніміть руки вгору, витягаючи хребет, зімкніть долоні. Дивіться вперед і вгору або закрийте очі. Тіло повинне бути витягнуте, спина може бути трохи прогнута в попереку. Тягніться вгору всім тілом, подібно кронам дерев. Не забувайте повторювати цю вправу, з йоги на рівновагу, для іншої ноги;

– поза воїна: з положення стоячи нахиліться вперед з прямою спиною, одночасно відводячи праву ногу назад до паралелі з підлогою. Витягніть прямі руки вперед. Перенесіть вагу тіла на ліву ногу, вона повинна стійко стояти на підлозі. Не згинайтеся в спині, ногу намагайтеся підняти якомога вище. Не забувайте виконати цю вправу на рівновагу для іншої ноги;

– поза воїна I: з положення стоячи відставте праву ногу далеко назад і зігніть ліву ногу в коліні, опускаючись в низький випад. Підніміть руки вгору і зімкніть долоні. Погляд спрямований вперед і вгору. Розум зосереджений на вправу, тіло напружене від потилиці до п'ят. Після декількох циклів дихання поверніться в початкове положення і повторіть для лівої ноги.

Такі вправи з йоги не тільки розвиває рівновагу, силу та координацію, але й навчає контролювати глибоке дихання, зменшує рівень стресу, підвищує імунітет та знижує рівень тривожності.

Також, медитаційні техніки йоги сприяють поліпшенню уваги та концентрації розуму та сприяє зниженню ризику серцевих захворювань. Впровадження йоги у тренувальному процесі спортсменів є цікавим та корисним інструментом для оздоровлення і вдосконалення рухових навичок.

Йога – це велика наука, яку кожний може практикувати у відповідності зі своїми здібностями та можливостями.

Список використаних джерел

1. Толчева, Г.В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини. Здоров'я та його сучасні детермінанти: культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. Ч. 2. С. 174–179.

2. Цимбалюк, С. Характеристика та класифікація засобів йоги. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 3 (35), 2016. С. 40–46.

3. Grihan G., Kobernyk O., Petrachkov O., Khurtenko O., Dmytrenko S., Kostiuk Yu., Nazarenko L., Kostenko M., Khotentseva O., Korol S., Shpychka T., Stepaniuk V., Savchenko L. & Bloshchynskyi I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. 9 (9), 162–171.

ДОВБІЙ А.,
2 курс, 4 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
БИСТРА І., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Повномасштабне вторгнення в Україні стало, мабуть, одним із найскладніших етапів сучасної історії України. Конфлікт призвів до загибелі людей, руйнування міст і сіл та численних поранень. Фізичні та психологічні травми стали частиною життя багатьох людей, особливо солдатів і мирних жителів у зоні конфлікту.

Одна з головних потреб сьогодення – збільшення кількості реабілітаційних центрів. Ці центри відіграють найважливішу роль у наданні допомоги пораненим солдатам та іншим постраждалим. Вони надають медичну допомогу, фізіотерапію, психологічну підтримку і навчання навичкам, щоб допомогти їм адаптуватися до нових умов.

Реабілітація військових – це багатопроекторний, індивідуальний процес. Він включає в себе не тільки фізичне, а й психологічне відновлення. Сюди входять фізіотерапія, лікування травм, психологічне консультування, навчання новим навичкам і заняття спортом. Реабілітаційні центри зазвичай працюють із кожним клієнтом за індивідуальним планом, щоб забезпечити оптимальні результати.

Після лікування в госпіталі військовослужбовці стикаються з проблемою відновлення функцій. Фізична реабілітація військовослужбовців після травми може займати тривалий час – від одного-двох місяців до п'яти-шести місяців і більше. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після гострої фази і часто допомагає уникнути первинної інвалідності або запобігти подальшому погіршенню стану. Зрештою, внаслідок обмеження рухів через травму або тривалий постільний режим, м'язи атрофуються та слабшають, утворюючи контрактури, які перешкоджають повноцінному руху. Це дуже важливе питання, без якого неможлива повноцінна реінтеграція військовослужбовців у цивільне життя.

Більшість сучасних реабілітаційних центрів для військовослужбовців створено на базі госпіталів і поліклінік. Такі центри є у Львові, Луцьку, Києві, Черкасах, Миколаєві та інших містах України.

Завдяки підтримці іноземних фахівців і волонтерів сучасні реабілітаційні центри оснащені новітніми системами реабілітації, такими як ерготерапія (відновлення рухових навичок, втрачених у

повсякденному житті), кінезіотерапія (терапія рухом і вправами), тренажерні зали з тренажерами Центр оснащений найсучаснішою системою реабілітації, але навіть з підтримкою іноземних фахівців – реабілітаційні центри стикаються з такою проблемою [1, 4].

Реабілітація військово службовців збройних сил в Україні є серйозною та потребує вживання термінових заходів. Нижче перераховані ключові аспекти цієї проблеми:

1. Брак фінансування: бюджетні обмеження можуть перешкодити військовослужбовцям, які повернулися із зон конфліктів, отримати адекватні медичні та реабілітаційні послуги.

2. Необхідність психологічної підтримки: солдати, які пережили бойові дії, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами, які потребують спеціалізованої підтримки та лікування.

3. Доступ до реабілітаційних послуг: відсутність доступних реабілітаційних центрів і програм у всіх регіонах України ускладнює процес відновлення та повернення військовослужбовців до цивільного життя [2].



Рис. 1. Заняття під час реабілітації

Джерело: <http://surl.li/tozhg>

Насамкінець слід зазначити, що для вирішення проблем реабілітації українських військовослужбовців необхідний комплексний підхід. Він включає в себе збільшення фінансування реабілітаційних програм, акцент на психологічну підтримку, розширення мережі реабілітаційних центрів і підготовку кваліфікованих фахівців. Тільки такий підхід може забезпечити повноцінну підтримку і відновлення військовослужбовців, які постраждали внаслідок конфлікту [3].

Список використаних джерел

1. Сучасні види реабіліт. для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. Режим доступу : URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (дата входу: 30.04.2024).
2. Яких фахівців бракує в Україні для реабілітації військових та цивільних. Режим доступу :URL:https://tvoemisto.tv/news/v_ukraini_ne_dostatno_fahivtsiv_z_fizychnoi_ta_psyhologichnoi_reabilitatsii_148883.html (дата входу: 24.04.2024).
3. Шлях пораненого. Що не так з сис. реабіліт. ві-ових в Україні. Режим доступу : URL: <https://www.liga.net/ua/society/articles/shliakh-poranenoho-shcho-ne-tak-z-systemoiu-reabilitatsii-viiskovykh-v-ukraini> (дата входу: 24.04.2024).
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2022. 520 с.

ДРИГА М.,
1 курс, 4 група, ФІТ ДТЕУ
Науковий керівник
В'ЯЛА О., *канд. пед. наук, ст. викл.*
(ДТЕУ, м. Київ)

СПОРТ ЯК ОДИН ІЗ ВАЖЛИВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОТИДІ ДЕПРЕСІЇ

Депресія – це психічний розлад, що характеризується постійною або тривалою сумнівною, втратою інтересу до звичних занять, втратою енергії та погіршенням функціонування в повсякденному житті. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я приблизно 300 мільйонів людей у всьому світі борються з цим захворюванням. З огляду на те, що депресія найпоширеніший психічний розлад в Україні, стає вкрай важливим вирішити цю проблему та вивчити дієві стратегії її запобігання. Постійні запити щодо впливу спорту на психічне благополуччя людини спонукали до численних досліджень. Велика низка дослідницьких зусиль встановила сильну кореляцію між станами депресії та браком фізичної активності. Відповідно до офіційної позиції Всесвітньої організації охорони здоров'я, заняття спортом під час епізодів депресії є вирішальним елементом у прискоренні полегшення або усунення симптомів депресії.

Перше дослідження, проведене в 1970 році, включало 2 групи чоловіків з депресією. Перша група, що складалася з добровольців, займалася щоденними справами, такими як біг, плавання та їзда на велосипеді, тоді як друга група дотримувалася малорухливого способу життя. Досвід показав, що люди, які займалися спортом, набагато швидше подолали захворювання [1].

Ще одне дослідження, яке підтверджує важливість спорту для зниження рівню депресії (рис. 1). Було проведено контрольоване дослідження для вивчення впливу занять спортом на профілактику та лікування депресії серед студентів коледжу. Учасники були розподілені на експериментальну та контрольну групи. Експериментальна група брала участь у структурованій програмі фізичної активності протягом 12 тижнів, тоді як контрольна група підтримувала свою звичну активність. Виявлено статистично значуще покращення в експериментальній групі порівняно з контрольною щодо рівня депресії. Такі результати підтверджують важливість фізичної активності у здоров'ї психіки [3].

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Control Group - Post Test Control Group	-3.200	5.530	1.010	-5.265	-1.135	-3.170	29	.004
Pair 2	Pre Test Experimental Group - Post Test Experimental Group	6.500	5.513	1.007	4.441	8.559	6.457	29	.000

Рис. 1. Результати дослідження

Джерело: [3]

Заняття спортом покращують фізичне здоров'я і мають важливе значення для психічного благополуччя. Психологічні механізми, такі як зменшення стресу завдяки виділенню ендорфінів, підвищення самооцінки через досягнення нових цілей та соціальна підтримка у спортивних колективах, грають ключову роль у цьому процесі. Крім того, спорт допомагає відволіктися від негативних думок та надає відчуття напрямку і мети в житті. Фізичні вправи змінюють багато нейрохімічних і нейроендокринних процесів у мозку. Наприклад, він робить доступнішим серотонін і знижує рівень кортизолу, що може допомогти покращити настрій (Meeusen, R., et al., 2001). Окрім цього вчені з Університету Вашингтона в Сент-Луїсі (США) довели, що різні види спорту збільшують розмір гіпокампа, тоді як у людей з депресією розмір цієї частини мозку зменшений.

Синергічний ефект внутрішніх процесів і змін в стані організму, до яких призводять заняття фізичними вправами, а також психологіч-

ного розвантаження і соціальної підтримки під час занять спортом здійснює позитивний вплив на психологічний стан людини, що доводить важливість використання спорту як одного з засобів покращення ментального здоров'я людини, а особливо для профілактики і лікування депресії.

Яка ж мінімальна інтенсивність навантажень? Вчені, які займаються реабілітацією та відновленням, пропонують орієнтуватися на наступні цифри: для профілактики депресії і хорошого стану гіпокампа не менше 150 хвилин аеробної (кардіо) активності середньої інтенсивності та не менше 75 хвилин анаеробної (силової) активності високої інтенсивності (або еквівалентної комбінації кожного з них) на тиждень [2].

Список використаних джерел

1. Спорт проти депресії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://medlux.net.ua/zdorovia/sport-protu-depresiyyi/> – Назва з екрана. (дата звернення: 25.04.2024).

2. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://belok.ua/blog/ua/vazhlivist-fizichnoi-aktivnosti/> – Назва з екрана. (дата звернення: 26.04.2024).

3. The impact of sports participation on the prevention and management of depression: a comprehensive study. – Режим доступу: https://www.academia.edu/108120644/_THE_IMPACT_OF_SPORTS_PARTICIPATION_ON_THE_PREVENTION_AND_MANAGEMENT_OF_DEPRESSION_A_COMPREHENSIVE_STUDY_?uc-sb-sw=2479127 – Назва з екрана. (дата звернення: 25.04.2024).

ДУТКА О.,
3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
БОЙКО О., доц. (ДТЕУ, м. Київ)

ТРАДИЦІЙНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИКИ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я

Кожна сучасна людина чимало чула про користь руху, про те, що без рухової активності важко зберегти здоров'я (рис. 1). Згадуються мудрі вислови мислителів давнини: «Людина, яка помірковано

і послідовно займається фізичними вправами не потребує жодного лікування» та «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» (Аристотель) [1].

У складному, мінливому та різноманітному світі інтересів і потреб людини абсолютно особливе місце займають фізична культура та спорт. Розвиток людського організму, його пристосування до зовнішнього середовища, опірність багатьом несприятливих впливів (переохолодження, хвороб тощо) пов'язані з могутнім впливом рухової сфери, м'язових скорочень.

Під час діяльності м'язів включаються у роботу майже всі фізіологічні системи організму [1]. У працюючих м'язах створюються сприятливі умови для енергетичних процесів, розкривається мережа капілярів, підвищується проникність стінок судин, прискорюється потік крові, загальний обсяг кровопостачання збільшується більш ніж у 50 разів [3].

Фізичне здоров'я людини це певний функціональний резерв, який забезпечує максимальну продуктивність органів і систем при збереженні якісних меж їх функцій, що зумовлює швидку адаптацію організму до умов навколишнього середовища та сприяє підвищенню резистентності до різних несприятливих чинників.



Рис. 1. Рухова активність

Джерело: фото автора

Фізичне здоров'я лежить в основі реалізації біологічних функцій – збереження особи та продовження роду. Фізичне здоров'я зумовлює високій рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності. Основними показниками фізичного здоров'я є: рівень та

гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму (його резервні можливості), рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, наявність захворювання чи дефекту розвитку [4].

Рухова активність є важливою складовою підтримки фізичного здоров'я людини (рис. 2).

До рухової активності можливо віднести будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це можуть бути заняття спортом (плавання чи гімнастика) або такі буденні справи, як прибирання чи вигулювання собаки. Більшість видів рухової активності поліпшують нашу фізичну форму. Сучасна фізична культура і спорт має в своєму арсеналі більш 200 видів рухової активності.

Рухова активність – це всі форми руху, які потребують енергії, такі як ходьба, активна фізична робота, різноманітні фізичні вправи, спорт тощо. Існує декілька видів рухової діяльності, а саме:

Низький вид рухової діяльності: повільна ходьба, часте сидіння за столом, комп'ютерні роботи, перегляд телевізору.

Помірний вид: швидка ходьба, прибирання будинку, різні види садової та вуличної роботи, гра на музичних інструментах.

Інтенсивний вид: щоденний активний біг, заняття фізичними вправами та різними видами спорту, танці, рухливі ігри [5].

Розрізняють традиційні та нетрадиційні методики підтримки здоров'я за допомогою рухової активності.



Рис. 2. «Стовпи» підтримки фізичного здоров'я

Джерело: <http://surl.li/asvby>

Традиційна методика – це підтримка здоров'я через рухову активність, яка включає у себе такі засоби як ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи, піші прогулянки, спортивні ігри, фітнес,

йога та тощо. Ці методи вже давно використовуються людством і мають великий обсяг доказів щодо їх ефективності. Заняття такими видами фізичної активності сприяють зміцненню м'язів, підвищенню витривалості, поліпшенню серцево-судинної системи та загальному підвищенню тону організму.

Нетрадиційна методика – це підтримка здоров'я через рухову активність яка включає такі форми, як танці, акробатика, паркур, аеробіка, велоспорт, плавання, екстремальні види спорту та бойові мистецтва. Ці методи не лише сприяють фізичному здоров'ю, але й допомагають у розвитку координації, гнучкості та реакції. Вони також можуть мати психологічні переваги, такі як зменшення стресу та поліпшення настрою [2].

Рухова активність є фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійким і життєздатним. Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево–судинної, нервової та травної систем.

Робота скелетних м'язів, які складають близько 40 % маси тіла, супроводжується посиленням припливом до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.

Тенденція останніх десятиліть показує, що основною причиною різноманітних відхилень у фізичному розвитку та здоров'ї людей є недостатня рухова активність, яка з кожним роком знижується. Наразі у сучасному світі людина стикнулася з проблемою гіпокінезії. Гіпокінезія (від грец. *huro* – зниження, недостатність та *kinesis* – рух) – це особливий стан організму, що виникає внаслідок недостатньої рухової активності.

В окремих випадках це може призвести до гіподинамії (рис. 3). Гіподинамія (від грец. *huro* – зниження, недостатність та *dinamis* – сила) – це сукупність негативних змін в організмі людини в результаті тривалої гіпокінезії. Як наслідок порушується нормальна робота всіх органів та систем організму [3].



Рис. 3. Ризики впливу малорухливого способу життя на здоров'я

Джерело: [5]

Здоров'я – це надзвичайно важливий аспект життя, і рухова активність є ключовим елементом в його підтримці. Традиційні та нетрадиційні методики надають різноманітні можливості для досягнення цієї мети. Вибір конкретної методики залежить від індивідуальних уподобань та можливостей, але в будь-якому випадку важливо забезпечити регулярну рухову активність для підтримки оптимального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Безкоровайний Д., Горошко Н., Четчикова О., Звягінцева І. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді. Навчальний посібник. Харків. 2022. 28 с.
2. Грус І. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник. Рівне: 2017. 178 с.
3. Павловець М., Бруяка Г. Рухова активність – основа фізичного здоров'я. Методичний посібник. Житомир: 2022. С. 12.
4. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Навчальний посібник. Запоріжжя: 2019. 143 с.
5. Хомов О.В., Значення рухової активності для підтримки здоров'я молоді. Державний інститут проблем сім'ї та молоді. Київ. 2004. 118 с.

ІГНАТОВИЧ О.,

2 курс, 4 група, ФІТ ДТЕУ

Науковий керівник

МІРОШНИЧЕНКО О., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ: ПЕРЕВАГИ ТА ВИКЛИКИ

Розвиток технологій штучного інтелекту в сфері медицини приніс безліч інновацій, які значно полегшили процес реабілітації та відновлення для пацієнтів з різноманітними захворюваннями та

травмами. Важливим напрямком стало використання великих обсягів даних, що збираються за допомогою сенсорів, медичних пристроїв та електронних медичних систем. Алгоритми машинного навчання та інші методи обробки даних дозволяють здійснювати аналіз цих інформаційних потоків, ідентифікувати закономірності та розробляти інноваційні методи реабілітації.

Переваги штучного інтелекту в реабілітації:

1. Персоналізований підхід: Індивідуалізована програма відновлення – ключ до успішного реабілітаційного процесу. ШІ (штучний інтелект) аналізує величезний обсяг даних про пацієнта і створює унікальні плани лікування, враховуючи їхні потреби та можливості.

2. Прогнозування та попередження ускладнень: Системи ШІ можуть передбачати можливі ускладнення в процесі відновлення та надавати рекомендації щодо їх запобігання. Це дозволяє уникнути непередбачуваних ситуацій і покращити результати лікування.

3. Точність діагностики: Алгоритми машинного навчання дозволяють розпізнавати патології та аномалії на ранніх етапах, що допомагає почати лікування швидше і покращити прогноз.

4. Віддалені моніторинг і консультації: ШІ дає можливість пацієнтам отримувати консультації та моніторити свій стан здоров'я віддалено, що особливо важливо для тих, хто не може регулярно відвідувати медичні заклади.

Однією з передових технологій у цій області є використання віртуальної реальності для реабілітації пацієнтів. Спеціально розроблені віртуальні середовища дозволяють створювати симуляції різних ситуацій та вправ, що допомагають пацієнтам відновити рухові функції, покращити координацію та відчуття простору. Ще однією перевагою використання штучного інтелекту є можливість аналізу біометричних даних, які збираються за допомогою носимих пристроїв. Інформація про серцевий ритм, рухову активність та інші показники здоров'я можуть бути автоматично оброблені алгоритмами ШІ для моніторингу стану пацієнта та надання рекомендацій щодо оптимального режиму активності та відпочинку.

Проте, разом з усією своєю потужністю, застосування штучного інтелекту в медицині також стикається зі своїми викликами. Найбільшими з них є питання конфіденційності та безпеки медичних даних, а також необхідність вирішення етичних питань, пов'язаних з використанням технологій штучного інтелекту в медичній практиці.

Виклики в застосуванні штучного інтелекту в реабілітації:

1. Конфіденційність і безпека даних: Збір і аналіз медичних даних може створювати питання щодо конфіденційності та безпеки інформації про пацієнтів.

2. Необхідність навчання моделей: ШІ потребує великої кількості даних для навчання моделей, що може бути складним, особливо у медичних дослідженнях, де доступ до даних обмежений.

3. Важкість інтеграції з традиційними методами: Інтеграція ШІ з існуючими системами та процедурами може бути складним завданням і вимагати значних зусиль та ресурсів.

4. Відсутність людського елемента: Застосування ШІ може зменшити роль людини в процесі реабілітації, що може призвести до втрати емоційної підтримки та мотивації у пацієнтів.

Незважаючи на виклики, ШІ має великий потенціал стати ключовим інструментом у відновленні пацієнтів, забезпечуючи персоналізований, точний та ефективний підхід до реабілітації. Для успішного впровадження ШІ в медичну практику необхідно продовжувати дослідження, розвивати нові технології та забезпечити баланс між перевагами та викликами його застосування.

У світлі цих перспектив і викликів, важливо продовжувати дослідження та розвиток технологій штучного інтелекту в медицині, забезпечуючи баланс між впровадженням нових технологій та збереженням принципів етики та безпеки пацієнтів. Тільки таким чином ми зможемо максимально використати потенціал штучного інтелекту для покращення процесів відновлення та реабілітації пацієнтів.

Список використаних джерел

1. Козьяков С. Штучний інтелект у медицині: чого більше – ризиків чи користі? URL: <https://zn.ua/ukr/TECHNOLOGIES/shtuchnij-intelekt-u-meditsini-choho-bilshe-rizikiv-chi-koristi.html> (дата звернення: 30.03.2024).

2. Штучний інтелект в медицині: чи загрожують інновації правам людини? – Українська Гельсінська спілка з прав людини. URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/shtuchnyy-intelekt-v-medytyni-chy-zahrozhuiut-innovatsii-pravam-liudyny/> (дата звернення: 03.04.2024).

ІЗОТОВ Є.,
1 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ПАРИШКУРА Ю., *канд. пед. наук, доц.*
(ДТЕУ, м. Київ)

МЕТОДИКА ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ В УКРИТТЯХ

Актуальність занять фізичними вправами у нестандартних умовах визначається особливими потребами, які можуть виникнути у деяких ситуаціях. Використання укриттів, таких як сховища, підземні приміщення, бомбосховища, тощо, може стати необхідністю у разі надзвичайних обставин, таких як природні катастрофи, терористична загроза або воєнний конфлікт.

У таких умовах, доступ до відкритих просторів та майданчиків для занять фізичними вправами може бути обмеженим або взагалі неможливим. Проте, заняття фізичними вправами має багато переваг, які необхідні навіть у таких незвичайних ситуаціях [4].

Перш за все, регулярні фізичні вправи підтримують фізичне та психологічне здоров'я, поліпшують настрій та загальний стан організму. Вони сприяють підтримці фізичного стану, рівня розвитку рухових якостей та функціональних систем, що може бути особливо важливим при тривалому перебуванні в укритті [2–3].

Друге, заняття фізичними вправами в укритті може бути способом позбутися від тривоги, пригніченості, напруження та стресу, що можуть виникнути у подібних ситуаціях. Регулярна рухова активність сприяє підтримці психологічної стійкості, а також знижує ризик розвитку депресії та тривоги. Отже, тема обрана для дослідження має актуальність за умов сьогодення.

Наукова новизна дослідження полягає у дослідженні та аналізі нових технологій проведення занять фізичними вправами у нестандартних умовах з використанням ситуації в Україні. Результати дослідження спрямовані на удосконалення існуючих підходів та практик проведення занять фізичними вправами.

Результати, отримані у дослідженні, можуть бути використані для майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт при підготовці до практичних занять з фахових дисциплін та у майбутній професійній діяльності.

Під час добору інформації та її аналізу науково-методичної літератури виявлено, що під руховими якостями слід розуміти

потенційні й реалізовані здатності людини, які визначають її готовність до успішного виконання різних рухових дій. Найпоширенішим є їх поділ на два великих класи – клас кондиційних якостей і комплекс координаційних якостей [1].

Досліджуючи мотивацію, як одну з головних передумов до залучення досліджуваного контингенту до занять фізичними вправами у нестандартних умовах домінують наступні: підтримка відповідного рівню підготовленості – 34,1 %; режим і дисциплінованість – 27,2 %; психологічна рівновага та позитивний настрій – 12,4%;

Засобом опитування виявлено очікувані результати, після завершення експериментальної частини, серед семи запропонованих питань найбільш бажані виявились наступні: збільшення показників рівню розвитку рухових якостей – 41,3 %; покращення фізичної форми – 38,4 % та власних результатів – 31,5 %.

Дослідження виконувалось на базі однієї зі шкіл м. Києва за участю школярів 10 (n=13) – 11(n=17) класів, які відвідують секції силових видів спорту та фітнесу у позанавчальний час, загалом 30 особи (n=30).

З'ясовано думку юнаків 15–18 років щодо виявлення чинників, які сприяють формуванню позитивного ставлення до занять силовим фітнесом. Виявлено такий розподіл домінуючих чинників:

- 1) підтримка відповідного рівню підготовленості – 34,1 %;
- 2) режим і дисциплінованість – 27,2 %;
- 3) психологічна рівновага та позитивний настрій – 12,4%;
- 4) мотивація та підтримка – 11,05 %.
- 5) гармонія духовного та фізичного розвитку – 9,5 %;
- 7) задоволення від занять фізичними вправами – 7,75 %.

Виявляючи мету занять силовим фітнесом серед юнаків 15–18 років наступне розподілення:

- 1) збільшення показників рівню розвитку рухових якостей – 41,3 %;
- 2) удосконалення фізичної форми – 38,4 %;
- 3) покращення власних спортивних результатів – 31,5 %;
- 4) зміцнення здоров'я за рахунок розвитку рухових якостей і функціональних систем – 28,7 %;
- 5) удосконалення будови тіла і позбавлення недоліків статури – 26,3 %;
- 6) бажання набути нових знань, умінь та навичок – 24,7 %;
- 7) адаптація до нових умов життя – 17,6 %;

Було проведено 3 заняття (з перервою 2 дні між кожним) з учнями 10-11 класів в умовах укриття. Після кожного тренування проводилося

опитування. Оскільки під час другого заняття почалась повітряна тривога, в опитування було додано 4 питання (тільки в цей день)

Питання з опитування:

1. Чи відчували ви запаморочення під час виконання вправ?
2. Який у вас рівень фізичної підготовленості? Як давно займаєтесь спортом? Чи було вам важко виконувати вправи?
3. Чи відчуваєте ви втому після заняття? Наскільки сильну?
4. Наскільки ви оціните свій рівень страху та паніки під час повітряної тривоги від 1 до 10? (тільки після 2 заняття)

За результатами опитування була виявлена позитивна динаміка, кожним заняттям менший відсоток учнів відчував запаморочення, сильну втому та все більше учнів зазначали, що їм стало набагато легше виконувати вправи.

Зростаюча потреба в адаптації фізичної активності до нестандартних умов зумовлює розвиток нових технологій та методик проведення занять фізичними вправами. Нестандартні умови, які можуть виникати внаслідок природних катастроф, воєнних дій або обмеженого доступу до традиційних місць тренувань, ставлять перед фахівцями з фізичного виховання нові виклики та завдання.

Список використаних джерел

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС. 2019. 232 с.
2. Козерук К.В. Пліометричні вправи в процесі неформального навчання в умовах сьогодення. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 113–115.
3. Козерук К.В., Рибалко П.Ф., Денисовець А. 2019. П. Основні напрями в методиці силового тренування. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної наук-практич. конф. молодих учених: у 2-х т. Т 1, 2019. С. 246–261.
4. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: монографія. Львів: Сполом. 2004. 376 с.

КУЩ К.,
1 курс, 15 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ГОЛОВІНА С., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ПЕРЕБУВАННЯ В УКРИТТЯХ ЗАСОБОМ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У нинішніх умовах, воєнного стану в Україні, здобувачі освіти змушені перебувати в укриттях тривалий час і продовжувати навчання, за підрахунками у м. Києві пролунало 1051 тривога [1] станом на 20.04.2024 р. Знаходячись тривалий час в укриттях змінюється спосіб життя, а саме на малорухливий, відповідно до цього найбільше страждають м'язи спини, опорно-руховий апарат, серцево-судинна система, через що виникає запит на масажі, реабілітації, тощо. Щоб хоч якось цьому перешкоджати, потрібно вводити у кожний день фізкульт-хвилинки або фізкульт-паузи, зокрема це не тільки ранкова гігієнічна гімнастика, а й фізкульт-паузу тривалістю 10–15 хвилин після відбою повітряної тривоги та виходу з укриття. Таким чином, зменшується навантаження на м'язи спини, яка тримає хребет і все тіло у вертикальному стані, а також серцево-судинна система також потребує тренування [2].

Зараз кажуть: «Здоровий дух – у здоровому тілі», а не так як років 30 тому, цей вираз повністю відповідає дійсності. Кожен має сам відповідати за своє здоров'я і дбати про нього. Щоб м'язи спини та серцю працювати в належному стані після тривалого перебування в підвальних приміщеннях (рис. 1) необхідно виконати руханку, починаючи з голови або стоп. Не потрібно відразу тягнути та напружувати м'язи, адже це матиме тільки зворотний ефект, також не слід бігти марафон, підтягуватися та проводити надмірну активність, навантажувати не підготовлений організм – можливість травмуватися підвищується.

Загальні правила до виконання фізичних вправ (повторів по 8–12 повторів):

- 1) В. П. (вихідне положення) стійка ноги нарізно – руки на поясі. 1-4 – коло головою праворуч; 5-8 – коло головою ліворуч;
- 2) В.П. О. С. (основна стійка) – руки до плечей, 1–4– коло руками вперед; 5-8 – коло руками назад;



Рис. 1. Заняття в укриттях

Джерело: [2]

Джерело: Уроки в школах під час повітряних тривог будуть проводити в укриттях – <http://surl.li/tmdwc>

3) В. П. – стійка ноги нарізно – руки перед грудьми, 1 – поворот тулуба ліворуч, руки у сторони; 2 – В.П., 3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони, 4 – В.П.;

4) В.П. ноги нарізно – руки до гори, 1-4 – колові оберти руками вперед; 5-8 – назад;

5) В. П. ноги нарізно, широка стійка – руки на поясі, 1-3 – нахил тулуба вліво, 4 – В.П.; 5-7 – теж саме вправо, 8 – В.П.;

6) В. П. ноги нарізно, широка стійка – руки на поясі. Колові оберти тулубом, 1-4 – праворуч; 5-8 – ліворуч;

Далі, коли здобувачі освіти розігріли свої м'язи, можна виконати вправи на гнучкість:

1) В. П. ноги нарізно, руки на пояс, 1-3 – нахил тулуба вперед-вниз до дотику до підлоги, 4 – В. П. [2];

2) В. П. О. С. – руки вгорі, 1-3 – випад лівою вперед, руки за голову, 4 – В. П.; 5-7 – випад правою вперед, руки за голову, 8 – В. П. [3];

3) В. П. – руки на поясі., 1 – напівприсід на лівій, праву в сторону за носок, руки вперед, сплеск у долоні, 2 – В. П., 3 – напівприсід на правій, ліву в сторону за носок, руки вперед, сплеск у долоні, 4 – В. П. [3].

Ці вправи не займуть багато часу у здобувачів освіти, але значно покращать їхній фізичний стан, як показали власні спостереження, серед тих, хто виконував розминку, окрім основних занять фізичними вправами, не скаржилися на болі в спині, суглобах та м'язах (n= 32). Проте наразі фізичний стан опитуваних набагато кращий, аніж до цього.

Звичайно, що окрім цього комплексу фізичних вправ варто дбати про своє здоров'я, через заняття фізичними вправами або спортом, відвідувати басейн, ходити на масаж, адже все це матиме позитивний вплив на спину, поставу, м'язи, серце, суглоби. Користь від звичайної зарядки буде помітно через 1-2 тижні, адже здобувачі освіти відчують ще й бадьорість, будуть енергійними, матимуть гарний настрій та здорове тіло, як показали власні дослідження, що проводилися протягом 2 тижнів (період з 04.04.2024 – 18.04.2024 рр.).

Список використаних джерел

1. Інтернет-ресурс: Сайт статистики повітряних тривог у всій Україні <https://air-alarms.in.ua/> (дата входу 24.04.2024).
2. Інтернет-ресурс: Сайт методичних матеріалів для вчителів, студентів та школярів «Всеосвіта» <https://vseosvita.ua/library/urok-fizichnoi-kultury-kompleks-vprav-dlia-rozmynky-575790.html> (дата входу 05.04.2024).
3. Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. 156 с.

ЛУЗАН Є.,

2 курс, 8 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ГАЙОВА Л., *д-р мед. наук, проф. (ДТЕУ, м. Київ)*

ЛФК ЯК РІЗНОВИД ПРОФІЛАКТИКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВНАСЛІДОК ХВОРОБИ ОСГУДА-ШЛЯТТЕРА

Найбільш поширеною скаргою на біль в опорно-руховому апараті в підлітковому віці, є саме біль у колінах (32%) [1]. У одному дослідженні, було доведено, що хвороба Осгуда-Шляттера вражає приблизно 21% опитаних підлітків, які займаються спортом, у порівнянні з 4,5% групи відповідного віку, що не займається спортом. Одне фінське дослідження показало, що хвороба вплинула на 13% спортсменів [1].

Таким чином, хвороба Осгуда-Шляттера (відома як хвороба Шляттера) – різновид остеодистрофії, яка проявляється у районі головки великої гомілкової кістки, і яка розвивається на тлі її недостатнього живлення, та утворення мікротріщин [2]. Наступне

зображення демонструє у якій частині з'являється дана хвороба, у позначених місцях виникає гострий біль та набряк (рис. 1).

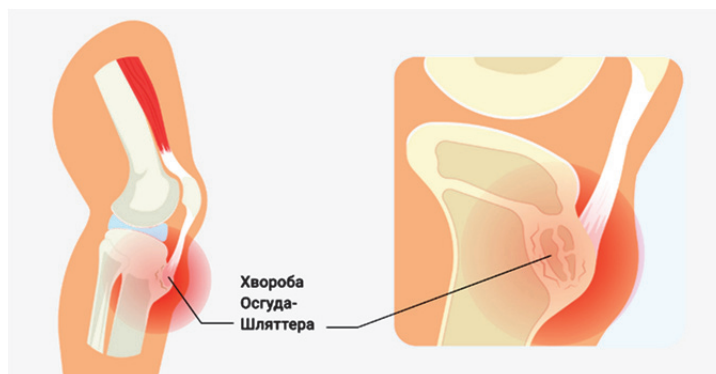


Рис. 1. Хвороба Осгуда-Шляттера

Джерело: medikom.ua [3]

Даний недуг є одним із найбільш розповсюджених у спортивній сфері, адже у більшості випадків, саме унаслідок перевантаження фізичними вправами виникають перші симптоми, які при неправильному лікуванні можуть тривати та погіршуватись роками.

Незважаючи на сильний біль та набряки, хвороба Шляттера має тимчасовий перебіг (у більшості випадках). При правильному, а головне швидкому реагування на проблему, вдається за декілька місяців зняти симптоми, однак важливим елементом для підтримки отриманого результату, є період проходження певної реабілітації а саме – заняття лікувальною фізичною культурою (ЛФК).

Як і будь-яку іншу хворобу – хворобу Осгуда-Шляттера простіше попередити (шляхом профілактики), однак, коли, все ж таки, хвороба з'явилася, після загострення необхідно пройти обов'язково реабілітацію.

До засобів лікування належать: кінезіологічне тейпування; медикаментозні засоби; масаж; фізіотерапія: парафінові аплікації, лікувальні грязі, УВЧ, ударно-хвильова терапія; гімнастика для колінних суглобів; хірургічне втручання (у крайніх випадках).

До профілактики у свою чергу: Вправи для розтягування м'язів ніг; контроль тривалості, частоти, інтенсивності навантажень, відпочинку між тренуваннями; уникнення надмірної кількості стрибків та стрибкових вправ; уникнення силових вправ із використанням зовнішньої ваги; фізична активність, яка не містить стрибків та бігу [4].

Як видно із вищезазначених даних, що при лікуванні, що при профілактиці хвороби однаково застосовуються певні види ЛФК.

До вправ, які допоможуть полегшити та попередити хворобу можна віднести: вправи для зміцнення м'язів, вправи на розтяг, пропріоцептивні вправи, вправи на баланс та координацію, тощо [4].

Незважаючи на користь лікувальної фізкультури, важливо пам'ятати, що заняття спортом є невід'ємною складовою здорового способу життя, однак потрібно завжди знати міру і прислухатися до свого тіла, так як він може не тільки допомагати, але при нерозумному підході – негативно впливати на здоров'я (хвороба Шляттера).

Список використаних джерел

1. Incidence and management of Osgood–Schlatter disease in general practice: retrospective cohort study. PubMed Central (PMC). Електронне джерело URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8869186/> (дата звернення: 08.04.2024).

2. Хвороба Шляттера-Осгуда: що таке і як лікувати? Med-magazin.ua – мережа магазинів медтехніки. Med-Magazin.ua. Електронне джерело URL: <https://med-magazin.ua/ua/articles/view/734/> (дата звернення: 08.04.2024).

3. Васильович С.Р. Хвороба Осгуда-Шляттера. Приватна багатопрофільна клініка в Києві. Електронне джерело URL: <https://medikom.ua/bolezn-osguda-shlyattera-lechenie-kiev/> (дата звернення: 08.04.2024).

4. Хвороба Осгуд-Шляттера не зупинить мене! – Формула руху. Формула руху. Електронне джерело URL: [http://formula-rukhu.com.ua/osgood-schlatters/#:~:text=Хвороба%20Осгуд Шляттера%20має%20хронічний,віці%2017-19%20років\).](http://formula-rukhu.com.ua/osgood-schlatters/#:~:text=Хвороба%20Осгуд Шляттера%20має%20хронічний,віці%2017-19%20років).) (дата звернення: 08.04.2024).

МОРУГА О.,

2 курс, 6 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

БИСТРА І., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПРИ СКЛАДНИХ ФІЗИЧНИХ ТРАВМАХ

Інтенсивні заняття спортом не тільки зміцнюють організм загалом, а й несуть у собі значний ризик травм. Люди, які займаються інтенсивною руховою діяльністю, часто схильні до травм м'язів і суглобів, а також перенапруження опорно-рухового апарату, які

потребують періоду відновлювального лікування та реабілітації під наглядом лікаря [1]. Недотримання правил лікування у таких ситуаціях може призвести не тільки до завершення кар'єри, а й до довгострокових хронічних ускладнень і зниження якості життя.

Особливість реабілітації полягає в тому, що мета спортсмена – повернутись до звичної діяльності, а також відновити функцію пошкодженого органу або структури на рівень до травми або навіть вище. У зв'язку з цим реабілітацією спортсмена після отримання пошкоджень займається багатопрофільна команда, у якій лікар-реабілітолог виконує функції координатора та керівника (рис. 1).

Реабілітація – це процес відновлення фізичного, психологічного та соціального функціонування людини після травми, хвороби або інвалідності. Одним з видів реабілітації є активна реабілітація. Активна реабілітація – це комплекс заходів із застосуванням засобів фізичної культури та спорту скерованих на самообслуговування, максимальну незалежність у повсякденному житті та побуті, інтеграцію та суспільну активність людини, що зазнала важких уражень опорно-рухового апарату або сенсорних функцій організму внаслідок травми, поранення чи захворювання.

Основними складовими процесу активної реабілітації є фізична та психологічна реабілітація [2]. Активна реабілітація дозволяє налагодити зв'язок людини та її тіла, відповідно до її власних фізичних параметрів. Для активної реабілітації лікарі використовують спеціальні комплекси та тренажери.

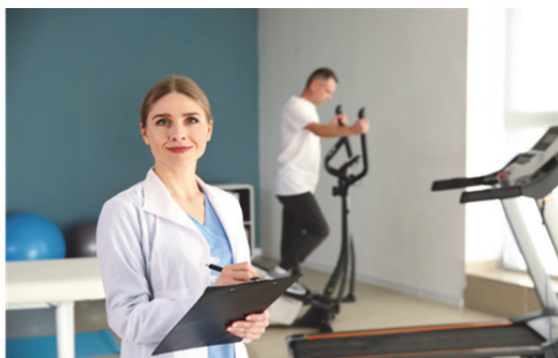


Рис. 1. Заняття на тренажері під час активної реабілітації

Джерело: <https://www.msu.clinic>

Щоб бути ефективними та безпечними, заняття на них повинні не лише відновлювати рухову функцію, а й усувати навантаження на опорно-руховий апарат та запобігати наслідкам захворювань суглобів (рис. 2) [3].



Рис. 2. Приклад тренажера для активної реабілітації

Джерело: <https://baldinelli.ua>

Отже, якщо уникати та ігнорувати процес реабілітації при отримання травми, травма може причиняти не лише жахливий біль, а також і перейти у хронічне захворювання. При отриманні травми потрібно негайно звернутися до лікаря, медична допомога разом з дотриманням програми реабілітації може вчасно мінімізувати негативні наслідки травми, а також повернути рухову активність.

Список використаних джерел

1. Гета А.В. Фізична реабілітація у спорті (Електронний збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю. Видавництво: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» Полтава. 2022. С. 100–102.

2. Учаснику програми активної реабілітації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://naiu.org.ua/nato/uchasnyku-programy-aktyvnoyi-reabilitatsiyi-povernennya-do-zhyttya> (дата звернення 23.04.2024).

3. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів. 2005. С. 60-61.

НІКІТІНА Н.,
1 курс, 2 група, ФФО ДТЕУ
Науковий керівник
КОРОП М., *канд. пед. наук, доц.*
(ДТЕУ, м. Київ)

ПОШУК ШЛЯХІВ КОРЕГУВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У світі сучасної професійної діяльності багато людей проводять значну частину свого часу сидячи за робочим столом. Такий спосіб життя може призвести до різноманітних проблем зі здоров'ям, що потребують уваги. Зокрема, це: біль у спині, порушення осанки, проблеми з обміном речовин, збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження м'язової активності та інші (рис. 1). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), більше чверті дорослого населення світу недостатньо активні [1, с. 17].

Це пов'язано з сучасними тенденціями в організації робочого процесу, де все більше завдань можна виконувати за допомогою комп'ютерів, що сприяє тривалому сидінню за робочим столом. Також, швидкий розвиток технологій і зручний доступ до транспорту призводять до меншої необхідності в фізичній активності.



Рис. 1. Біль спини від постійної роботи

Джерело: Zdorovia.com.ua

Для здобувачів освіти, що навчаються за спеціальностями облік і аудит важливо врахувати специфіку майбутньої професійної діяльності, це стосується важливості здорового способу життя, адже у процесі навчання важливо розвивати свідомість про важливість здорового способу життя, включаючи регулярну рухову активність [2, 4].

Це допоможе здобувачам освіти у майбутньому підтримувати своє здоров'я та ефективно впоратися з вимогами професійної діяльності у сфері обліку і аудиту, а також ризиками, що можуть бути у розладі стану здоров'я наслідком сидячої роботи (табл. 1).

Один з ефективних способів зменшення ризиків, пов'язаних з сидячою роботою – це регулярні заняття фізичними вправами, такі як кардіо-васкулярні тренування, силові вправи, вправи на гнучкість та фітнес-йога, вони зможуть допомогти зменшити ці ризики та покращити загальний стан здоров'я. Важливо включати рухову активність у повсякденний розклад та шукати можливості для руху під час робочого дня.

Таблиця 1

Ризики впливу малорухливого способу життя на здоров'я

Ризик	Опис	Вплив на здоров'я
Серцево-судинні захворювання	Клас захворювань, які пов'язані з патологією серця або кровоносних судин	Високий
Ожиріння та метаболічні розлади	Надлишкова вага. Збільшення рівня холестерину та цукру в крові	Високий
Хронічні захворювання	Збільшений ризик розвитку діабету типу 2, раку	Високий

Джерело: Татарин М.М. Захворюваність серцево-судинної системи [5, с. 3]

Людина повинна зайняти надійну позицію на рівні переконань та свідомого вибору, стосовно проблем власного здоров'я, бо саме здоров'я дасть можливість реалізувати мету свого життя і досягнути вершин у тій сфері людського буття, що ототожнюється з уявленнями про щасливе і повноцінне [5, с. 35].

Список використаних джерел

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Київ : 2022. 299 с.
2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Мартинюк О. В. Печечна В. М. Здоров'я та рухова активність людини: навч. посіб. Дніпро: 2021. 382 с.

4. Паришкура (Козерук) Ю. В., Красілов А. Д., Максименко А. І., Литвин-Жмурко Т. С., Омельяненко К. А., Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект. Олімпійський та паралімпійський спорт. Суми, № 3. 2023. С. 55–59. DOI 10.32782/olimpstu/2023.3.113.

5. Татарин М.М. Захворюваність серцево-судинної системи: бібліографічний покажчик. Івано-Франківськ: 2018. 65 с.

ОЛЕКСІЄНКО С.,

1 курс, 2 група, ФТМ ДТЕУ

Науковий керівник

ЯЦЕНКО О., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Повномаштабне вторгнення в Україну спричинила не лише гуманітарну катастрофу, але й призвела до значного зростання кількості людей, які потребують реабілітації та відновлення. За даними Організації Об'єднаних Націй, станом на 19 квітня 2024 року в Україні понад 12 мільйонів людей потребують допомоги в галузі охорони здоров'я. З них близько 2 мільйонів людей отримали поранення та травми, що потребують тривалого лікування та реабілітації (рис. 1.) [2].

На сьогодні є грандіозна потреба в реабілітації – у XXI столітті жодна європейська країна не має потужностей, здатних пролікувати таку кількість поранених.

Від 20 до 50 тисяч українців, які втратили одну або кілька кінцівок з початку війни – дані наводить Wall Street Journal [3] у серпні 2023 р. (рис. 2.)

Ситуація вимагає нових підходів до реабілітації:

- Медичні консультації онлайн.
- Залучення волонтерів (для допомоги пацієнтам з фізичними вправами, психосоціальною підтримкою, іншими аспектами).
- Використання штучного інтелекту для розробки нових методів реабілітації та створення персоналізованих програм відновлення.
- Інтеграція психологічної допомоги.
- Залучення громад.

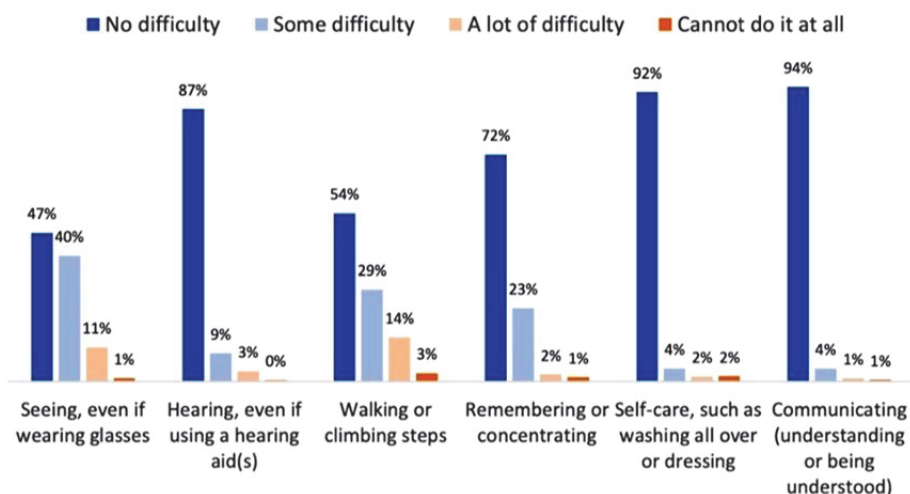


Рис. 1. Показники проблем зі здоров'ям у повсякденному житті (проблеми зору, слуху, руху, пам'яті та концентрації та ін.)

Джерело: <https://450recovery.com.ua/>

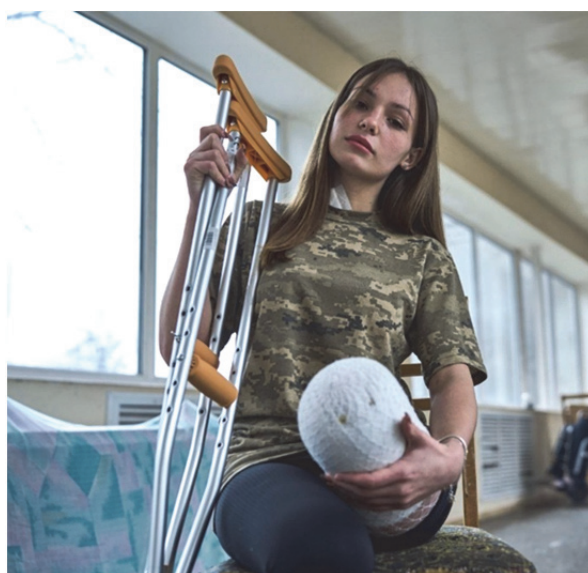


Рис. 2. Руслана Данілка – втратила кінцівку

Джерело: <https://www.wsj.com/>

Перспективи розвитку реабілітації:

– Створення центрів реабілітації, які будуть оснащені найсучаснішим обладнанням (наприклад, залами арт- і ерготерапії, тощо, своєчасним наданням послуг з протезування [1]) та кваліфікованим персоналом.

– Інтеграція реабілітації в систему охорони здоров'я.

– Підготовка фахівців з реабілітації.

– Важливо зазначити, що реабілітація та відновлення – це тривалий процес, який потребує комплексного підходу.

– Завдяки зусиллям уряду, міжнародних та громадських організацій, волонтерів ми зможемо допомогти людям, що постраждали від війни, відновити своє здоров'я та якість життя.

Список використаних джерел

1. Портал МВС (дата звернення: 28.04.2024).
2. 450 Recovery Center (дата звернення: 28.04.2024).
3. The Wall Street Journal (дата звернення: 28.04.2024).
4. Міністерство соціальної політики України (дата звернення: 28.04.2024).

ПАНЧЕНКО О.,

1 курс, 14 група, ФТМ ДТЕУ

ВАКУЛЕНКО Д.,

2 курс, 11 група, ФТМ ДТЕУ

Науковий керівник

ХАПСАЛІС Г., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

РОЛЬ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННІ

Інноваційні технології значно розвинулися в реабілітаційному середовищі. Фахівці з реабілітації часто беруть участь у тестуванні, розробці та модифікації нових та існуючих технологій разом з інженерами та командами розробників [1]. Ці інновації можуть покращити реабілітацію, запобігти занепаду та регресу, відстежувати зміни та допомагати підтримувати здоровий спосіб життя. Кінцевою метою інноваційних технологій є покращення якості життя людей зі складними травмами та захворюваннями.

Телереабілітація – це надання реабілітаційних послуг будь-яким фахівцем з реабілітації за допомогою цифрових методів (тобто інформаційно-комунікаційних технологій). З розвитком комунікаційних технологій телереабілітація стала життєздатним варіантом надання реабілітаційних послуг [2].

Штучний інтелект (ШІ) існує з 1950-х років, коли вчені та математики хотіли дізнатися, чи можуть вони змусити машини

думати як люди. З часу появи цих ранніх уявлень про ШІ технології розвивалися поступово. Проте за останнє десятиріччя в області ШІ стався вагомий прорив, який прискорився цифровізацією, що призвело до появи більшої кількості даних для аналізу та покращення результатів. Справедливо сказати, що в міру того, як технології продовжують розвиватися, вплив ШІ відчуватиметься у всіх галузях, особливо в сегменті систем безпеки, та надасть безпрецедентні можливості для вирішення реальних проблем.

Штучний інтелект (ШІ) використовується для допомоги людям з інвалідністю. На відміну від інших сфер використання ШІ, в разі медико-соціальної роботи з людьми з інвалідністю його використання більш складне, адже існує багато різних форм і рівнів інвалідності. Вона може бути постійною, а в інших випадках – це тимчасовий стан. Це динамічне поняття.

Тому використання ШІ в сфері, наприклад, фізичної реабілітації, має великі перспективи. Розробка відповідного комп'ютерного алгоритму (програми) значно прискорила адаптацію людей з ампутованою ногою до роботизованого протезу. Опис розробки опубліковано в журналі *Institute of Electrical and Electronics Engineer (IEEE) Transactions on Cybernetics* [3].

У новій роботі дослідники застосували аналогічний підхід до розробки програмного забезпечення для роботизованого протеза нижньої кінцівки. Результат випробували на одному пацієнті з ногою, ампутованою трохи вище коліна. Зазвичай такі люди можуть повернутися до пересування без сторонньої допомоги після багатогодинних тренувань, а також тривалих налаштувань протеза фахівцями вручну для відповідності індивідуальним особливостям ходіння. Новий алгоритм дозволив пацієнту почати самотійно ходити вже через 10 хвилин. Налаштування «розумного» протеза складне і включає підбір 12 параметрів, які враховують такі властивості, як жорсткість колінного суглоба, діапазон руху ноги тощо. Алгоритм навчався на досить невеликому наборі даних, які збиралися спеціальними сенсорами на протезах інших людей з ампутованими ногами. Автори відзначають, що, незважаючи на вражаючі результати, алгоритм ще далекий від масштабного застосування, адже поки що розрахований тільки на ходьбу по прямій поверхні. Надалі дослідники збираються додати нові рухові можливості. У першу чергу – підйом і спуск по сходах. Для цього, зокрема, потрібно протестувати розробку на більшій кількості людей з інвалідністю.

А в місті Познань у рамках проекту Insension була розроблена інноваційна технологія, що забезпечує мультимодальний користувацький інтерфейс для людей з дуже складним типом інвалідності. Ця технологія спрямована на допомогу людям з глибокими порушеннями когнітивних здібностей, які не можуть взаємодіяти одне з одним і оточуючим світом навіть за допомогою символічних засобів комунікації та які раніше не мали можливості безпосередньо використовувати такі технології. Даний проект реалізовується у рамках програми «Горизонт 2020». До консорціуму входять фахівці з Польщі, Німеччини, Іспанії. Система Insension дозволила людям з інвалідністю робити те, що раніше було недоступно для них – контролювати своє життєве середовище. Тобто метою цього проекту є надання більшої відповідальності за прийняття рішення людині з інвалідністю. Першими користувачами технології стала група осіб різного віку та статі, які отримують послуги догляду у спеціалізованому центрі. Зокрема, одним із партнерів проекту є Асоціація «На Так» (яка провадить дитячий садок, школу, центр для дорослих).

Враховуючи вищеописаний прогрес, експерти вважають, що до 2025 року число працевлаштованих людей з інвалідністю потроїться, оскільки штучний інтелект і суміжні технології допоможуть подолати бар'єри, що перешкоджають трудової активності інвалідів.

Список використаних джерел

1. Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика. Офіційний сайт НУОЗУ – Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика. URL: <https://www.nuozu.edu.ua/.../7699-vykorystannia...> (дата звернення: 09.04.2024).

2. Новітні технології в реабілітації при складних травмах та станах – Physiopedia Multilingual. Physiopedia Multilingual. URL: <https://langs.physio-pedia.com/.../emerging-technologies.../> (дата звернення: 09.04.2024).

3. Майбутнє ШІ в галузі безпеки. Worldvision – інтернет магазин систем безпеки. URL: <https://worldvision.com.ua/rol-iskusstvennogo-intellekta.../> (дата звернення: 09.04.2024).

ПИЛИПЧУК К.,
2 курс, 1 група, ФФО ДТЕУ
Науковий керівник
КОПТЄВ К., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ПЕРЕБУВАННЯ В УКРИТТЯХ ЗАСОБОМ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У теперішніх умовах життя українці проводять багато часу сидючи в укритті. Тривале перебування в укриттях може призвести до зниження фізичної форми і загального самопочуття. Фізичні вправи під час тривалого перебування в укриттях та після виходу з нього сприяють збереженню фізичного та психічного стану. Самостійне виконання фізичних вправ після проведення часу в укриттях сприяє підтримці м'язової тонусу та загального тонусу організму. Зазвичай, перебуваючи в укритті людям доводиться бути в шкідливому положенні тіла, яке може призвести до різних проблем зі здоров'ям. З цього випливає біль у спині, зниження м'язової активності, порушення осанки та збільшення ризику проблем серцево-судинної системи (рис. 1). Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), також зазначає про погіршення психічного стану через стрес і соціальну ізоляцію [1, с. 15].



Рис. 1. Біль у спині від перебування в укритті в шкідливому положенні

Джерело: Ukrinform.ua

Здобувачі вищої освіти факультету фінансів та обліку Державного торговельно-економічного університету й інших факультетів ті закладів освіти, часто змушені проводити багато часу в укриттях через повітряну тривогу, що може впливати на їх фізичне і психічне здоров'я.

Виконання фізичних вправ може бути важливим елементом збереження здоров'я студентів, допомагаючи зняти стрес, підтримувати фізичну форму та покращувати настрій. Такі вправи можуть стати ефективним засобом підтримки студентів у періоди напруження та навіть підвищити їх академічну продуктивність (табл. 1) [2, с. 10].

Після тривалого перебування в укритті, фізичні вправи стають не лише важливою, але й необхідною складовою для підтримки здоров'я і психологічного благополуччя. Уміння знаходити час і можливості для фізичних вправ в умовах сучасного життя стає ключовим для збереження здоров'я [5, с. 102].

Таблиця 1

Вправи для самостійного виконання після тривалого перебування в укриттях

Ризик	Опис	Вплив на здоров'я
Прогулянка	Ходіння пішки на свіжому повітрі	Покращує кардіоваскулярне здоров'я, знімає стрес
Біг на місці	Біг у місці з піднесенням колін	Підвищує серцево-судинну активність
Стретчінг	Розтягування окремих м'язових груп	Зменшує напругу у м'язах та сприяє релаксації

У наш час, коли сидячий спосіб життя став нормою, фізичні вправи та спорт стають ще важливішим, забезпечуючи не лише фізичну, а й психологічну гармонію [4, с. 56]. Було б чудово, якби у безпечному середовищі, змогли б відвести місце для спортивного куточка, тоді проведення часу в укритті було б не тільки безпечним, але й корисним.

Список використаних джерел

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Київ : 2022. 299 с.
2. Вільямс К. Рухайся! Як тіло формує наші думки та почуття: навч. посіб. Київ : 2021. 208 с.
3. Татарин М.М. Захворюваність серцево-судинної системи: бібліографічний покажчик. Івано-Франківськ: 2018. 65 с.

4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

5. Тимошенко Б.М., Чередніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

**ПОПЕЛЮХ А., МЕЛЬНИЧУК Д.,
ПЕТРОВА Д., КВАША М.,**

2 курс, група МР-22д, ВТЕІ ДТЕУ

Науковий керівник

САЛЬНИКОВА С., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.

(ВТЕІ ДТЕУ)

СИЛОВІ НАВАНТАЖЕННЯ: КОРИСТЬ ТА МЕХАНІЗМ ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Силові навантаження – це вид фізичної активності, що передбачає використання опору або ваги для зміцнення та розвитку м'язової сили та витривалості. Основною метою силових тренувань є збільшення маси м'язової тканини, покращення функціональних можливостей м'язів та збільшення загальної сили тіла. Такі навантаження можуть бути виконані з використанням різноманітних обладнань та аксесуарів, включаючи гантелі, штанги, гірки, тренажери, резинові стрічки та власну вагу тіла. Основні методи силових тренувань включають у себе роботу з важкими вантажами на низькому або високому числі повторень, роботу зі статичними утримуваннями та ізометричними вправами [1, с. 202–206].

Силові тренування можуть бути корисними для всіх вікових та статевих категорій, оскільки допомагають зберегти м'язову масу, зміцнити кістки, покращити підтримку та стабільність тіла, зменшити ризик травм та покращити загальний стан здоров'я [1, с. 202–206].

Силові навантаження впливають на організм людини через різні механізми, які сприяють адаптації тіла до збільшення м'язової сили та витривалості. По-перше, навантаження силового спрямування створюють механічний стрес на м'язи, що спонукають їх до росту та адаптації. Під час тренувань м'язи руйнуються на мікроскопічному рівні, а потім відновлюються з більшою силою та об'ємом, щоб пристосуватися до нового рівня навантаження. По-друге, виконання справ силового характеру стимулює синтез білків у м'язових

клітинах, що сприяє росту та відновленню м'язів. Цей процес забезпечує підвищення маси та сили м'язів. Крім того, силові тренування можуть викликати виділення різних гормонів, таких як тестостерон, гормон росту та інші анаболічні гормони, які сприяють росту м'язової маси та зміцненню кісток [3, с. 226–227].

Силові тренування стимулюють прискорення метаболічного обміну, що означає, що організм витрачає більше енергії навіть у стані спокою. Це допомагає спалювати калорії та зменшувати відкладення жиру. Також такі навантаження сприяють збільшенню кісткової маси та міцності, що допомагає запобігти втраті кісткової щільності та ризику переломів у пізнішому віці [3, с. 226–227].

Вплив силових навантажень на організм людини може відрізнятися залежно від віку та статі. Для дітей і підлітків силові тренування можуть бути корисними для зміцнення м'язів та кісток, покращення координації та розвитку загальної фізичної сили. Однак важливо, щоб тренування були відповідно до їхнього віку та фізичної підготовки, а також були наглядані дорослими тренерами або інструкторами [2, с. 232].

Для дорослих силові навантаження можуть бути корисними для зміцнення м'язів, збільшення метаболізму, підвищення кісткової міцності та підтримки здорової ваги. Вони можуть бути особливо корисними для збереження м'язової маси та зміцнення тіла з віком [2, с. 233].

Людям похилого віку силові навантаження можуть допомогти зберегти м'язову масу та силу, покращити стійкість та рівновагу, а також зменшити ризик падінь та переломів. Важливо враховувати індивідуальні особливості та обмеження при плануванні програми тренувань для людей похилого віку [4, с. 1944].

Для жінок силові тренування можуть бути корисними для збереження м'язової маси, збільшення метаболізму, покращення кісткової міцності та формування стрункої фігури. Вони також можуть допомогти підвищити самоповагу та підтримувати позитивне самопочуття [1, с. 203].

Для чоловіків силові тренування можуть бути корисними для збільшення м'язової маси, підвищення рівня тестостерону, збільшення сили та витривалості, а також для підтримки здоров'я серця та кровообігу [1, с. 202–206].

Враховуючи індивідуальні особливості, фізичний стан та цілі тренувань, силові навантаження можуть бути корисними для осіб будь-якого віку та статі. Важливо планувати програму тренувань з урахуванням особистих потреб та обмежень.

Список використаних джерел

1. Пуздимір М.І., Бочарова В.Б.. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів у непрофільних ЗВО Фізична культура, спорт та здоров'я нації; зб. наук. пр. ЖДУ ім. Франка. Житомир, 2019. Вип. 8 (27). С. 202–206.
2. Miroshnichenko VM, Furman YM, Bohuslavska VYu, Brezdeniuk OYu, Salnykova SV, Shvets OP, Boiko MO. Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021; 25(5): 232–240. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0504>
3. Salnykova S.; Hurenko O.; Puzdymir M. Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ pid vplyvom zaniat z plavannia, lehkoj atletyky ta boksu. Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 2017, № 4: pp. 226–231.
4. Volodymyr Gamali, Vladimir Potop, Bondar Anna, Svitlana Salnykova, Oksana Shynkaruk, Olena Shevchuk, Alina Ulan. Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol.20 (4), Art 263 pp. 1944. – 1949, 2020 online ISSN: 2247. 806X, p-ISSN: 2247-8051, ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES

ПОСТОЛ П.,

1 курс 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ПАРИШКУРА Ю.В., *канд. пед. наук, доц. (ДТЕУ, м.Київ)*

КОРЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасному світі, де значна частина часу дітей дошкільного віку може проходити у статичних позах або малорухливих іграх, виникає потреба у профілактиці порушень опорно-рухового апарату, зокрема плоскостопості. Це захворювання характеризується сплюсненням склепіння стопи, що може спричиняти біль, дискомфорт та порушення функцій ніг [1, с. 87]. За даними Всесвітньої організації

охорони здоров'я (ВООЗ), плоскостопість є поширеною проблемою серед дітей дошкільного віку, що потребує ранньої діагностики та корекції (рис. 1).



Рис. 1. Плоскостопість у дітей та її ступені

Джерело: Ladisten.com.ua

Профілактика плоскостопості у дітей дошкільного віку є важливим аспектом здорового розвитку дитини. Корекційні заняття фітнесом відіграють ключову роль у зміцненні м'язів стопи та формуванні правильного зводу. Вправи, що спрямовані на розвиток дрібної моторики ніг, укріплення м'язів гомілки та стопи, сприяють запобіганню розвитку плоскостопості [4, с. 58]. Такі заняття можуть включати: ходьбу на носочках, п'ятках, зовнішніх і внутрішніх ребрах стопи, катання м'ячика стопами, піднімання дрібних предметів пальцями ніг, а також спеціальні комплекси вправ з використанням ортопедичних килимків і масажних м'ячів. Одним із найефективніших способів профілактики плоскостопості є регулярні заняття фізичними вправами, що включають елементи фітнесу (табл. 1). Такі заняття повинні бути систематичними і включати різноманітні вправи на розвиток м'язів ніг, координацію рухів, рівновагу та гнучкість [2, с. 101]. Спеціальні комплекси фітнес-вправ допоможуть зміцнити м'язи стопи, що сприятиме правильному формуванню зводу стопи та зниженню ризику розвитку плоскостопості у дітей дошкільного віку.

Фізичні вправи для профілактики плоскостопості

Вправа	Опис	Вплив на здоров'я
Ходьба на носочках	Ходьба на кінчиках пальців ніг	Зміцнює м'язи стопи та гомілки, формування правильного зводу стопи
Катання м'ячика стопами	Катання м'ячика або палички стопами сидячи	Масажує м'язи стопи, покращує кровообіг
Піднімання предметів пальцями ніг	Піднімання дрібних предметів, таких як олівці або камінці, пальцями ніг	Розвиває дрібну моторику ніг, зміцнює м'язи стопи та пальців

Джерело: Бичук І. О. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури [5, с. 13]

Для батьків та вихователів важливо усвідомлювати значення регулярної фізичної активності для здоров'я дітей. Заняття фітнесом повинні бути цікаві та захоплюючі, що стимулюватиме дітей до активної участі. Це допоможе не лише у профілактиці плоскостопості, але й загальному фізичному розвитку, покращенні координації рухів та формуванні здорових звичок на все життя [3, с. 12].

Список використаних джерел

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 601 с.
2. Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник. 2-е вид. К.: Медицина, 2008. 248 с.
3. Валецька Р. О. Педіатрія: підручник. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2007. 234 с.
4. Петрик О. І., Валецька Р. О. Основи загальної патології: посібник. – Львів: Світ, 1996. 286 с.
5. Бичук І. О. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Івано-Франківськ: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 25 с.

ПРИГОДА М.,
2 курс, 5 група, ФФО ДТЕУ
Науковий керівник
ПИВОВАРОВ А., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ СПОРТУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Різні види спорту та рухової активності по-різному впливають на організм. Деякі з них більше підходять для відновлення після травм, інші – для реабілітації після операцій, а треті – для профілактики хронічних захворювань [1].

Дослідження показують, що рухова активність та заняття спортом може бути ефективним методом для:

1. Покращення кровообігу та доставки кисню до тканин. Це сприяє загоєнню ран, відновленню м'язів та кісток, а також зміцнює імунну систему.

2. Зменшення запалення. Фізичні вправи стимулюють вироблення протизапальних гормонів, які допомагають зменшити біль та набряк.

3. Підвищення витривалості та сили. Це покращує фізичну працездатність та загальне самопочуття.

4. Зменшення ризику повторних травм. Фізичні вправи допомагають зміцнити м'язи та зв'язки, що може допомогти запобігти травмам у майбутньому.

5. Покращення психологічного стану. Рухова активність сприяє викиду ендорфінів, які мають знеболюючий та антидепресивний ефект. Це також може допомогти зменшити стрес, тривогу та симптоми депресії [1].

Аеробні вправи: до цієї категорії належать ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді та інші види активності, які підвищують частоту серцевих скорочень та дихання. Аеробні вправи покращують серцево-судинну систему, витривалість та загальний фізичний стан [1].

Силові тренування: цей вид тренувань включає вправи з вагою власного тіла або з обтяженнями, які допомагають зміцнити м'язи та кістки. Силові тренування покращують баланс, координацію та силу.

Гнучкість та розтяжка: такі вправи допомагають покращити діапазон рухів суглобів, що може бути корисно для людей, які перенесли травми або операції. Розтяжка також допомагає зменшити ризик травм та сприяє розслабленню [2].

Йога та пілатес: це види фітнесу з акцентом на тіло та розум поєднують в собі фізичні вправи, дихальні практики та медитацію.

Йога та пілатес можуть допомогти зменшити стрес, тривогу та біль, а також покращити гнучкість, баланс та координацію [1].

Необхідно підбирати вид рухової активності або спорту, який відповідає рівню фізичної підготовленості, віку, наявності травм чи захворювань, і який який ви будете з задоволенням практикувати. Чітко визначити мету та бажані рівні досягнень у розвитку засобами рухової активності. Це може бути відновлення після травми, реабілітація після операції, профілактика хронічних захворювань або просто покращення загального самопочуття [3].

Для досягнення запланованих результатів відновлення та реабілітації засобами спорту важливо розробити індивідуальну програму занять. Перед початком будь-якої програми, особливо після травми чи операції, необхідно проконсультуватися з лікарем. Лікар оцінить стан здоров'я та порадить види рухової активності, які безпечні та корисні під конкретний випадок. Залучення фахівця з реабілітації або фізичної терапії може бути дуже корисним, особливо на початковому етапі. Він може навчити раціональної техніки виконання фізичних вправ, стежити за оптимальністю їх виконання та вносити корективи до програми тренувань. Не варто починати з інтенсивних тренувань. Потрібно поступово збільшувати тривалість та інтенсивність вправ, щоб уникнути травм та перевтоми.

Засоби фізичної терапії сприяють відновленню рухливості, сили та функцій органу або системи після травм, операцій або захворювань. Рухова активність може доповнювати та посилювати ефект фізіотерапевтичних процедур.

Засоби ерготерапії допомагають виконувати повсякденні завдання. Рухова активність може покращити функціональні можливості людини та полегшити виконання повсякденної діяльності та посилити дію медикаментів та допомогти швидше досягти одужання [3].

Фізичні вправи можуть сприяти зменшенню болю та набряків, пов'язаних з травмами чи захворюваннями. Рухова активність сприяє викиду ендорфінів, які мають знеболюючий та антидепресивний ефект. Це може поліпшити настрій та зменшити симптоми депресії. Регулярна рухова активність дає змогу запобігти розвитку багатьох хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання та ожиріння. Заняття спортом дають можливість людям повернутися до нормального життя та діяльності після травм чи захворювань. Вони також можуть сприяти підвищенню рівня енергії, покращенню сну та підвищенню самооцінки [1, 2].

Список використаних джерел

1. «Фізична активність та спорт для відновлення та реабілітації»: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7249020/> National Institutes of Health, 9000 Rockville Pike, Bethesda, Maryland 20892 (дата звернення: 05.04.2024).
2. «Переваги фізичної активності для здоров'я»: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>. Centers for Disease Control and Prevention (2020). Chronic diseases. (дата звернення: 05.04.2024).
3. Всесвітня організація охорони здоров'я: <https://www.who.int/about> World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2030. 2020. (дата звернення: 05.04.2024).

САМОХІН О.,

2 курс, 1мб група, ФФО ДТЕУ

Науковий керівник

НУЖНЕНКО Ю., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ВИКОРИСТАННЯ БОКСУ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ПСИХИЧНИХ РОЗЛАДІВ

Внаслідок військової агресії в Україні погіршується психічне здоров'я громадян. Ті людей, яких зачепили військові дії, мають гострі переживання та реакції у відповідь на загрозову для життя ситуацію у минулому. Після війни кількість людей, що потребуватимуть певної психологічної підтримки в Україні може збільшитися до 4–5 мільйонів. У цю цифру входять ветерани, члени їх родини, родини загиблих, зниклих безвісті, які найбільше будуть в зоні ризику щодо розвитку стресових розладів [1]. Протягом останніх двох років фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). За даними НСЗУ, у 2022–2024 роках кількість пацієнтів, яким вже встановлено діагноз ПТСР становить 22 837 осіб [2].

Симптоми розладу виникають, як правило, протягом перших трьох місяців після травматичної події. Вони можуть проявлятися через перепроживання травматичних подій, проблеми із емоційною сферою, порушення сну, надмірну втому, дратівливість, головні болі,

тощо. При цьому ПТСР є здебільшого виліковним і у більшості успішно минає [3].

Пропонується розглянути бокс як ефективний засіб профілактики і лікування психічних захворювань.

Заняття боксом позитивно впливають на нервову систему, викликають благодотворні зрушення у нервово-психічній сфері, вироблення у боксера таких якостей, як стійкість до стресу, сміливість. Це обумовлюється великим навантаженням, що впливає на нервову систему боксера через емоційну напругу під час бою. При цьому нерівномірність напруги в боксі виключно інтенсивна і переважає у цьому багато інших видів спорту [4].

Специфічних змін під впливом довготривалих занять боксом зазнає чуттєва сфера. Дослідження чутливості у боксерів виявили її зміцнення. Це явище найпомітніше безпосередньо після тренування і зберігається протягом 24 год. Це є одним із адаптаційних пристосувань, що захищають організм спортсмена від наслідків больових подразнень, які можуть рефлекторно викликати різні функціональні розлади в організмі [4].

Вправи допомагають тілу людини зняти стрес, імітуючи виконання наслідків реакції «бийся або біжи» та допомагаючи системам організму «випустити пару» через спільну роботу всіх органів під час фізичних навантажень. У відповідь на стрес в організмі людини виробляється низка гормонів: адреналін, норадреналін, естроген, тестостерон і кортизол. Вони запускають ланку фізіологічних реакцій, які напружують м'язи всього тіла, роблячи людину готовою до стрімких дій. Це допомагає позбутися м'язового напруження, викликаного гормонами стресу [5].

Бокс також стимулює вироблення ендорфінів, які є природними знеболювальними засобами та покращують настрій. Це змінює динаміку нервових процесів у корі головного мозку і збільшує рухливості та врівноваженості процесів збудження і розслаблення, покращує здатності людини до концентрації. Посилення тонусу нервової системи при фізичних навантаженнях свідчать про вдосконалення механізмів саморегуляції [4].

Не лише війна, а будь-яка подія, що несе в собі загрозу смерті або цілісності, може стати передумовою для розвитку ПТСР. При цьому досвід переживання воєнних дій не обов'язково призводить до такого діагнозу. Це залежить від деяких факторів, в тому числі від психічної стійкості людини. Бокс допомагає людині стати психічно сильною витривалою особистістю, відволікає від нав'язливих думок. Така сфокусованість може допомогти зберігати спокій і ясність розуму.

Список використаних джерел

1. Дарія Кудімова. «Це категорія потужних людей». Міністр у справах ветеранів розповіла про допомогу ветеранам і їхнім родинам». – URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/laputina-intervyu-ministerstvo-dopomoha-veteranam/32422428.html> (дата звернення: 28.03.2024).

2. Координаційний центр з психічного здоров'я «В ЕСОЗ протягом останніх двох років фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР». Дата публікації: 2024-03-12 – URL: <https://nszu.gov.ua/novini/v-esoz-protyagom-ostannih-dvoh-rokiv-fiksuyetsya-znachne-zbi-1203> (дата звернення: 28.03.2024).

3. Міністерство охорони здоров'я України «ПТСР лікується. Як допомогти собі та близьким?». Дата публікації: 13 жовтня 2023. – URL: <https://moz.gov.ua/article/news/ptsr-likuetsja-jak-dopomogti-sobi-ta-blizkim-%e2%80%93-gid-dlja-ukrainciv-ta-ukrainok> (дата звернення: 28.03.2024).

4. Фізичне виховання. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.

5. Ілона Свеженцева. «До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни» / Інтернет-портал КУНШТ. Дата публікації: 27 червня 2022 – URL: <https://kunsht.com.ua/articles/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomagayut-borotisya-zi-stresom-pid-chas-vijni> (дата звернення: 28.03.2024).

СТЬОПЧЕНКО С.,

2 курс, 1 група, ФЕМП ДТЕУ

Науковий керівник

ПОГАСІЙ Л., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан призводить до серйозних психологічних навантажень на населення, включаючи стрес, тривогу та почуття безпорадності.

Згідно з даними соціологічних опитувань – 71 % українців відчувають стрес або сильну знервованість. Серед їхніх причин на першому місці – воєнне положення (72 %) і фінансові складнощі

(44 %). З-поміж цих аспектів, які є причиною для стресу або знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63 %) і втрата роботи або джерела доходу (42 %) [1].

Заняття фізичними вправами знижують стрес кількома шляхами:

По-перше, ці заняття сприяють зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес [2].

По-друге, стимулюється вироблення ендорфінів нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. Ендорфіни викликають «кайф бігуна», а також відчуття розслаблення й оптимізму після важкого тренування [2].

По-третє, рухова активність може бути своєрідною медитацією, що допомагає людині відволіктися від нав'язливих думок. Повторення рухів під час вправ дозволяє зосередитися на тілі, а не на «переживуванні думок» [2].

По-четверте, вправи допомагають тілу людини зняти стрес, імітуючи виконання наслідків реакції «бийся або біжи» та допомагаючи системам організму «випустити пару» через спільну роботу всіх органів під час фізичних навантажень [2]. Річ у тім, що у відповідь на стрес в організмі людини виробляється низка гормонів: адреналін, норадреналін, естроген, тестостерон і кортизол [2]. Вони запускають каскад фізіологічних реакцій, які напружують м'язи всього тіла, роблячи людину готовою до різкого ривка: бійки з ворогом або втечі від загрози. Заняття фізичними вправами допомагають позбутися викликаного гормонами стресу м'язового напруження [2].

По-п'яте, завдяки регулярним заняттям фізичними вправами людина може втратити зайву вагу, збільшити силу і витривалість та покращити самопочуття. Це допоможе набуту усвідомлення контролю над тілом і ситуацією, гордості й впевненості у собі [2].

Відповідно до рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та Центрів контролю та профілактики захворювань США (CDC) дорослим людям бажано займатись не менше 150 хвилин аеробною активністю середньої інтенсивності на тиждень. Якщо 150 хвилин на тиждень здається забагато, особливо коли наявні справи, які неможливо перенести на завтра, можна зайнятись інтенсивною анаеробною активністю протягом 75 хвилин [3].

Важливо обрати вид фітнесу, який вам подобається, поставивши перед собою реалістичні цілі, починати з малого та тренуватись регулярно, не боятися звертатися за допомогою до висококваліфікованих тренерів, а можливо, навіть знайти партнера для тренувань.

Отже, фітнес може бути не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, але й важливим інструментом в підтримці психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Національний Інститут Стратегічних Досліджень: Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 27.06.2023. Режим доступу: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 30.04.2024).

2. Свеженцева І. До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни, 27.06.2022. Режим доступу: <https://kunsht.com.ua/articles/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomagayut-borotися-зі-stresom-pid-chas-vijni> (дата звернення: 30.04.2024).

3. Центр Громадського Здоров'я МОЗ України: Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? 09.09.2023. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattia-sportom-pokraschue-vash-psikhoemocіyniy-стан-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 30.04.2024).

ТОКАРИК С.,

1 курс, 2 група, ФФО ДТЕУ

Науковий керівник

КОЛУМБЕТ О., *д-р пед. наук, проф. (ДТЕУ, м. Київ)*

ВПРОВАДЖЕННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Віртуальна реальність (VR) все більш набирає популярність в різних індустріях таких, як ігри, кіно та тематичні парки (рис. 1). Проте її технології вже давно перестали використовувати виключно для розваг VR – це технологія, що оманливо створює реалістичні симуляції, використовуючи спеціальні пристрої [1].

Гравці віртуальної реальності, що взаємодіють з комп'ютером за допомогою рухів тіла, стали новим методом лікування в реабілітаційних установах. Віртуальна реальність включає три ключові складові: взаємодію, занурення та уяву. У сфері медицини та реабілітації

вона стала не лише технічним засобом, але й ефективним інструментом. Завдяки зниженню вартості та простоті використання [2].



Рис. 1. Пристрій віртуальної реальності

Джерело: Training.mphu.edu.ua

Використання VR має численні переваги [3]:

- це розважає, тим самим мотивує пацієнта лікуватися;
- таке віновлення можна проводити у пацієнта вдома та проводити на відстані;
- пацієнт здатен «забувати», що перебуває на лікуванні, що призводить до більш кращих результатів;
- пацієнт бере активнішу участь у десенсибілізації;
- потенціал для залучення модальностей стимулів пацієнтів для більш реалістичного середовища для лікування, що надає кращі кінцеві результати ефективності терапії.

Перш за все, VR стала цінним інструментом для відновлені після травм, операцій та інших медичних втручань. Завдяки віртуальним імітаціям реальних сценаріїв пацієнти можуть відновлювати рухові функції, збільшувати моторні навички та відновлювати координацію без великого ризику [4]. Наприклад, симуляція вирішення побутових ситуацій може допомогти людям з травмами мозку або іншими нейрологічними порушеннями відновити навички самообслуговування.

Крім того, використання VR в програмах рекреації може забезпечити нові способи відпочинку та розваги. Від імітації екстремальних видів спорту до віртуальних подорожей світом, вона дозволяє людям насолоджуватися захоплюючими враженнями, не виходячи з дому [5]. Це особливо важливо для людей з обмеженими можливостями або тими, хто не може подорожувати з різних причин.

У заключення, віртуальна реальність, є потужним інструментом у сучасному відновленні та рекреації. Вони не лише полегшують цей процес, але й роблять його цікавим та мотивують пацієнтів лікуватися. VR створює контрольоване та безпечне середовище для вправ та терапії. Пацієнти відчують себе впевненіше, виконуючи рухи в імітованому просторі [6].

Список використаних джерел

1. Інновації у фізіотерапії: вплив технологій на відновлення. – Режим доступу: <https://nugabest.ua/blog/innovacziyi-u-fizioterapiyi-vplyv-tehnologij-na-vidnovlennya/> (дата звернення 26.04.2024).
2. Шепель А.І., Горошко В.І. Використання інноваційних методик віртуальної реальності у фізичній терапії пацієнтів із травмами опорно-рухового апарату. 2023 С. 154.
3. Лутай В.О. Моделі використання технологій доповненої, віртуальної та змішаної реальності у медичній сфері. Призначення віртуальної реальності. 2022. С. 30.
4. Горошко В.І. Технології віртуальної реальності у фізичній терапії. 2021. С. 26.
5. Наливайко О., Ієвлева Ю. Комплекс психологічного розвантаження та рекреації. 2022. С. 26.
6. Інноваційні Технології у Фізіотерапії. – Режим доступу: <http://www.physicrecovery.com/physrecrynews/> (дата звернення 26.04.2024).

ТРЕТЯК Т.,

2 курс, 11а група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

ХАПСАЛІС Г., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ЗНАННЯ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ФОРМУЛІ ДОВГОЛІТТЯ

Поняття «довголіття», згідно з науковим трактуванням, означає доживання людини до певного віку, який перевищує середню тривалість життя. У розвинених державах це 77–90 років, в тих, що розвиваються – 32–80 років [1]. В Україні ж середня тривалість життя становить 78 років для жінок та 68 років для чоловіків, згідно з даними Фонду народонаселення Організації об'єднаних націй [2].

На довголіття впливає такий набір факторів, як: спадковість, стать, доступність якісної охорони здоров'я, соціальне середовище, харчова поведінка, рівень фізичної активності, спосіб життя.

Очевидно, процес старіння організму зупинити неможливо, але його можна уповільнити: важливо навчитися тримати баланс між вищезгаданими чинниками. Багато людей асоціюють здоровий спосіб життя із обмеженнями, строгими дієтами, відсутністю радості. Але насправді здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це про любов до себе: турботу про фізичне, ментальне, інтелектуальне здоров'я. Ключовими складниками ЗСЖ є: збалансоване харчування, регулярна фізична активність, відсутність стресу, якісний сон, безпека.

В період від 1985 до 2020 року вчені Каролінського інституту у Швеції (одного з найбільших у Європі медичних дослідницьких університетів) провели дослідження, до якого залучили понад 44 тисячі осіб, майже 2.7% з яких дожили до віку мінімум 100 років [3]. У результаті було виявлено, що у крові довгожителів були виявлені вищі показники загального холестерину та заліза, нижчі показники глюкози, креатиніну, сечової кислоти. Нижчі рівні цих трьох біомаркерів у довголітніх людей свідчать про те, що здорова поведінка, як-от активний спосіб життя та зменшення споживання м'яса, цукру та алкоголю, може сприяти довголіттю, стверджує ендокринологиня Реха Кумар [3].

Здоров'я безпосередньо пов'язане з роботою внутрішніх органів, зокрема шлунково-кишкового тракту, адже він є одним із найзначніших осередків імунних клітин в організмі. Раціональне харчування є основою здоров'я ШКТ, а відповідно профілактики різноманітних захворювань, що сприяє омолодженню. Раціональне харчування передбачає споживання достатньої кількості якісної питної води та потрібної кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, клітковини.

Існує практика дослідження, що називається «Генетичний паспорт харчування» [4]. Вона полягає в аналізі генетичних даних особи (через венозну кров) та подальшому наданні рекомендацій стосовно оптимального харчування для кожної людини, зважаючи на персональні дефіцити, надлишки, непереносимості в організмі, тощо.

Якісний і достатній сон теж є вирішальним фактором здорового та тривалого життя. Науково доведено: хорошою тривалістю сну є 8–9 годин. Недосипання (регулярний сон менше 7–8 годин щоночі) подвоює ризик захворювання на рак і може збільшити ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера. Недостатній сон також може сприяти серйозним психічним захворюванням, таким як

депресія [5]. Важлива не лише тривалість сну, а скоріше його якість. Її можна досягти, користуючись формулою «10–3–2–1» – простим набором правил про речі, які потрібно обмежити, готуючись до сну. А саме: за 10 год обмежити кофеїн, за 3 год – їжу, за 2 – роботу, за годину – світло від екранів: телефону, телевізора, тощо [6].

Недаремно кажуть: «Рух – це життя». Регулярні заняття фізичними вправами допомагають контролювати масу тіла, знижують рівень кров'яного тиску та пригнічують запалення. Це зменшує ризик серцевого нападу чи інсульту, розвитку діабету чи деяких видів раку. Не менш важливу роль рухова активність відіграє для роботи мозку – мало того, що знижує ризик депресії та тривоги, вона уповільнює зниження когнітивних функцій та може зменшити ризик деменції.

Школа освіти та спорту Moray House та Інститут спорту, фізичного виховання та наук про здоров'я (від Единбурзького університету) провели дослідження серед 80 306 дорослих британців про зв'язок певних видів спорту та фізичних вправ зі смертністю від усіх причин і серцево-судинних захворювань [7]. У результаті, було з'ясовано, що значне зниження смертності спостерігалось під час занять їздою на велосипеді, плаванням, спортивними іграми (бадмінтон, теніс) та аеробікою [7].

Підсумувати викладену вище інформацію можна словами Рехи Кумар: «Я б закликала людей завжди рухатися. Це не обов'язково мають бути екстремальні структуровані вправи, а просто будь-яка активність, щоб кров циркулювала, м'язи були активними, метаболізм глюкози швидким, а зв'язки та суглоби гнучкими» [3].

Список використаних джерел

1. Довголіття. Вільна онлайн-енциклопедія «Вікіпедія» <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D1%82%D1%8F> (дата входу: 04.05.2024).

2. What's the Secret to Living to 100? Centenarians' Blood Tests Might Hold Clues. Health. <https://www.health.com/centenarian-blood-test-longevity-clues-8383211> (дата входу: 01.04.2024).

3. У чому секрет довголіття? Аналіз крові довгожителів може містити підказки. Українська правда. <https://life.pravda.com.ua/health/2023/11/04/257418/> (дата входу: 04.15.2024).

4. Генетичний паспорт харчування – персональна інструкція для схуднення на підставі аналізу генів. Медична лабораторія Діаген.

<https://diagen.com.ua/2022/08/02/genetychnyj-pasport-harchuvannya-personalna-instrukciya-dlya-shudnennya-na-pidstavi-analizu-geniv/> (дата входу: 02.05.2024).

5. Коли я висплюсь: про сон як базову практику довголіття, а також гаджети для сну. DOU Community. <https://dou.ua/forums/topic/44184/> (дата входу: 08.07.2023).

6. What is the 10-3-2-1-0 Sleep Rule? HIF Australia. <https://healthhub.hif.com.au/sleep-hygiene/what-is-the-10-3-2-1-0-sleep-rule>. (дата входу: 21.04.2024).

7. Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: A cohort study of 80, 306 British adults. British Journal of Sports Medicine. (дата входу: 28.04.2024).

ШПИЛЕНКО Д.,

3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ

Науковий керівник

СЛЬЦОВ Д., ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВИХ

Війна завжди призводить до великих жертв і моральних страждань. Військовослужбовці, які повертаються з передової, часто стикаються з різноманітними травмами, втратою кінцівок, ПСР (посттравматичний стресовий синдром) та іншими проблемами зі здоров'ям. Спорт і фізична культура є життєво важливими для їхньої реабілітації та відновлення.

По-перше, фізичні вправи та спорт корисні для відновлення військових після травм і поранень. Вправи можуть зміцнити м'язи, покращити гнучкість і рухливість суглобів і підвищити загальну витривалість тіла. Це особливо важливо для людей, які втрачають кінцівки, оскільки їм потрібно навчитися правильно використовувати протези та адаптуватися до нового способу пересування [1, с. 68].

Участь у фізичних вправах також допомагає відновити серцево-судинну та дихальну системи після травм, отриманих під час бойових дій. Тренування серця, такі як біг, плавання або їзда на велосипеді, можуть зміцнити серце та легені, покращити кровообіг і забезпечити достатній рівень кисню в організмі [2, с. 117].

Спорт і фізична культура не менш важливі для відновлення психічного здоров'я військових. Учасники бойових дій часто страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), симптоми якого можуть бути надзвичайно виснажливими та руйнівними. Регулярні фізичні вправи можуть покращити загальний емоційний стан, зменшити рівень стресу, тривоги та депресії та підвищити самооцінку [3, с. 92].

Крім того, спорт, особливо командні види, допомагає військовим, які повернулися з фронту, з'єднатися з іншими людьми. Спільні заняття спортом і змаганнями допомагають їм відновити відчуття групи, створити нові зв'язки та отримати необхідну підтримку від однодумців (рис. 1).

Важливо пам'ятати, що спорт і фізична культура можуть допомогти військовим з інвалідністю відновити себе та знайти себе. Люди з обмеженими можливостями можуть перемогти в багатьох паралімпійських видах спорту, таких як стрільба з лука, плавання та пауерліфтинг, серед інших [4, с. 31].



Рис. 1. Командні види спорту для відновлення військових

Джерело: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/>

Реабілітаційні програми з фізичної культури та спорту потребують відповідної інфраструктури та кваліфікованих працівників. Важливо створити спеціалізовані спортивні центри та забезпечити їх необхідними засобами реабілітації. Крім того, необхідно забезпечити підготовку тренерів, фізіотерапевтів і психологів, які мають здатність ефективно співпрацювати з особливими потребами військовослужбовців [5, с. 54].

Таким чином, заняття спортом і фізичною культурою є життєво важливими для відновлення військових після участі в бойових діях.

Вони допомагають фізичному та психологічному відновленню, соціальній інтеграції та можуть стати шляхом до самореалізації для людей з інвалідністю. Відтак, ефективним реабілітаційним програмам із застосуванням фізичної культури та спорту необхідно приділяти належну увагу створення відповідної інфраструктури та забезпечення кваліфікованих працівників.

Список використаних джерел

1. Стасенко О.В. Реабілітація поранених: навч. посіб. Київ: АртЕк, 2020. 312 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2022. 520 с.
3. Перелигіна Л.А., Полунін О.М. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: методичні рекомендації. Харків: НУЦ ХВ ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2019. 132 с.
4. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Паралімпійський спорт: навч. посіб. М.П. Питун та ін. Львів: ЛДУФК, 2021. 216 с.
5. Чуйко О.В., Чернецький В.В. Організація реабілітаційних послуг для учасників антитерористичної операції: методичні рекомендації. Київ: МОЗ України, 2018. 94 с.

Наукове електронне видання

ПОДОРОЖІ. КУЛЬТУРА. СПОРТ: ТРЕНДИ ІННОВАЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(Київ, 28 травня 2024 року)

Видавець і виготовлювач
Державний торговельно-економічний університет
вул. Кіото, 19, м. Київ-156, Україна, 02156
Тел. (044) 513-74-18
Електронна пошта knute@knute.edu.ua
171E-24

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 7656 від 05.09.2022