



## КРЕАТИВНИЙ ПРОСТІР

Журнал засновано 2020 року.

Журнал є електронним науковим виданням.

Міжнародний стандартний номер періодичного видання ISSN 2710-1177 (online)

Журнал індексується за показниками h-індекс (Google Scholar), i10-індекс (Google Scholar).

Наукові статті розміщуються в базі даних інформаційного ресурсу «Наукова періодика України», в пошуковій системі наукових публікацій «Google Scholar», на сайті засновника [www.newroute.org.ua](http://www.newroute.org.ua).

Засновник та видавець журналу: «Соціально-гуманітарна науково-творча майстерня «Новий курс» (рік заснування – 1989).

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК№6392 від 07.09.2018.

Видавець зареєстрований у глобальному реєстрі видавців Global Register of Publishers.

Контакти: +380970440309, [creatspace2020@gmail.com](mailto:creatspace2020@gmail.com), [info@newroute.org.ua](mailto:info@newroute.org.ua)

Вул. Манізера, 3, м. Харків, 61002, Україна.

Публікація у журналі вважається науковою працею, яка опублікована у вітчизняному електронному науковому періодичному виданні та підтверджує апробацію наукових досліджень автора. Журнал не входить до переліку фахових видань України.

Журнал є мультидисциплінарним науковим виданням.

Автори несуть відповідальність за зміст (авторство та самостійність досліджень), точність та достовірність викладеного матеріалу.

Редакція може не поділяти точку зору авторів.

*Статті публікуються в рамках проведення міжнародної науково-практичної конференції «Креативна трансформація та модернізація сучасного суспільства», 24 січня 2022 р., м. Харків, Україна. Розміщення статті автора у журналі є підтвердженням участі автора у конференції.*

### Редакційна колегія:

Кучин Павло Захарович, заслужений артист України, СГ НТМ «Новий курс» (головний редактор)

Акіншина Ірина Миколаївна, кандидат філологічних наук, доцент, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Гончаренко Тетяна Ігорівна, СГ НТМ «Новий курс» (відповідальний секретар)

Дубовик Наталія Анатоліївна, кандидат політичних наук, доцент, Державний університет телекомунікацій

Єрошенко Олена Віталіївна, кандидат мистецтвознавства, доцент, Харківська державна академія культури

Калініна Ольга Сергіївна, кандидат культурології, Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Карпинський Борис Андрійович, доктор економічних наук, професор, Львівський національний університет імені Івана Франка

Кислюк Любов Вікторівна, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент, Луганський національний аграрний університет

Косуля Ірина Юріївна, кандидат соціологічних наук, доцент

Кучин Сергій Павлович, доктор економічних наук, професор, Харківський національний університет мистецтва імені І. П. Котляревського

Сафонова Наталія Анатоліївна, кандидат філологічних наук, доцент, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Столярчук Ольга Святославівна, кандидат філософських наук, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Сторож Олена Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Рассомахіна Ольга Андріївна, кандидат юридичних наук, доцент, Європейський університет

Тополевський Віктор Юрійович, кандидат педагогічних наук, доцент, Харківська державна академія культури

Федоренко Микола Олександрович, кандидат філософських наук, доцент, Національна музична академія України імені П. І. Чайковського

Харченко Артем Вікторович, кандидат історичних наук, доцент, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Шевчук Інна Володимирівна, кандидат наук з державного управління, Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

УДК 009:3(082)

К79

Креативний простір: електрон. наук. журн. – № 7. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. – 61 с.

© СГ НТМ «Новий курс», 2022

© Автори, 2022

## ЗМІСТ

Стор.

**Розділ перший****Педагогіка, соціологія, філософія, психологія, соціальні комунікації**

<i>Шуріна Вікторія Вікторівна</i> ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕФОРМАЦІЙ У СТУДЕНТІВ	... 4
<i>Кавцевич Алексей Александрович</i> СИНДРОМ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ	... 6
<i>Коваленко Інна Анатоліївна</i> ПРАКТИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПЛАТФОРМІ MOODLE У ВІТЧИЗНЯНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО	... 9
<i>Мозгова Оксана Іванівна</i> ВКЛЮЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ТВОРЧОЇ ТА СУСПІЛЬНО-ЗНАЧУЩОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	... 12
<i>Дубовик Наталія Анатоліївна, Овсієнко Алла Сергіївна</i> БІБЛІОТЕЧНІ БЛОГИ ЯК ЗАСІБ БІБЛІОТЕЧНО-ІНФОРМАЦІЙНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ	... 13
<i>Третьякова Тетяна Миколаївна, Гончар Юлія Ігорівна</i> НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СТЕРЕОТИПІВ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	... 16
<i>Кочубей Алла Володимирівна, Куришко Анастасія Геннадіївна</i> НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	... 17

**Розділ другий****Спорт, фізична культура, рекреація, туризм**

<i>Хихлуха Дмитрій Александрович</i> ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	... 20
<i>Семенов Андрій Іванович</i> ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	... 22
<i>Хихлуха Дмитрій Александрович</i> ИЗМЕНЕНИЕ ДЛИНЫ ПРОКАТА ЛОДКИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СКОРОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	... 24
<i>Захарченко Ольга Александровна, Захарченко Дмитрій Дмитрієвич, Гончар Наталія Александровна</i> ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ СЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	... 26
<i>Латицкая Людмила Анатольевна, Захарченко Ольга Александровна</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	... 29
<i>Фастовець Оксана Олексіївна</i> РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ ЯК ТРЕНД ТУРИСТИЧНОГО РИНКУ 2021	... 30
<i>Тозик Ольга Валеріївна</i> ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМ ВИДОМ СПОРТА	... 32
<i>Цигановська Наталія Василівна, Гончар В'ячеслав Володимирович, Батулін Дмитро Станіславович</i> МІНІМІЗАЦІЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	... 34
<i>Гутько Ольга Ігорівна, Трошина Снежана Владимировна</i> РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	... 37
<i>Гулька Ольга Василівна, Кардаш Сергій Олександрович</i> ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ РЕЄСТРАЦІЇ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ УЧНІВ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	... 39
<i>Грубар Ірина Ярославівна, Грабик Надія Михайлівна, Рудин Наталія Вікторівна</i> ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	... 41

регулярно, вповне можливо убраться из жизни депрессию и негатив, сформировать хорошую осанку, развить гибкость и зарядиться энергией.

6. Пауэр-йога. Сравнительно новый вид, объединяющий статику и динамику. Помогает быстро избавиться от лишнего веса и улучшить фигуру. Важным является развитие силы и выносливости.

Исследователями доказано, что занятия йогой оказывают колоссальное воздействие на организм. В результате занятий снижается уровень кортизола в организме, вследствие чего уходит нервное напряжение. Одним из самых положительных эффектов йоги на организм, является влияние на сердечно-сосудистую систему [6]. При выполнении асан регулируется кровяное давление. Во время занятий улучшается ток крови, происходит ее усиленное насыщение кислородом. Йога облегчает боль в суставах и активно применяется при травмах позвоночника [2]. Одной из важных составляющих занятий йогой является дыхательная гимнастика, которая позволяет увеличить объем кислорода в легких, что в свою очередь, помогает функционированию всех внутренних органов. Занятия йогой полезны людям с нарушением зрения. В этом случае нет никаких противопоказаний, наоборот, йога, благодаря своим статичным движениям, способствует тренировке мышц глаз [5]. Таким образом, йога является отличным сочетанием работы над душой и телом. Она позволяет улучшить самочувствие, развить гибкость и избежать получения травм. В результате занятий восстанавливается подвижность суставов, приходит в норму эластичность и сократимость мышц, улучшается осанка, ускоряется обмен веществ, повышается работа сердечно-сосудистой системы, уходит нервное напряжение.

Проведя анализ литературных источников, было принято решение по применению йоги на занятиях со студентками 1 курса, отнесенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ). Занятия проводятся в соответствии с программой по физической культуре [4], согласно расписанию 2 раза в неделю по 90 мин. В СМГ студенты распределяются после медицинского осмотра, проводимого в начале учебного года. В основном у студентов преобладают следующие заболевания: сердечно-сосудистой системы; нарушение опорно-двигательного аппарата; плоскостопие; ожирение; глазные болезни.

На основании выше изложенного нами будут проводиться исследования на протяжении 5 лет, для того, что бы проследить, в действительности ли проводимые занятия с применением йоги, будут способствовать улучшению определенных заболеваний.

#### Источники

1. Айенгар Б. К. С. Йога. Путь к здоровью / Б. К. С. Айенгар. – Москва: Флинта, 2016. – 336 с.
2. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности / Е. В. Мудриевская // Омский научный вестник. – 2008. – № 3. – С. 160-162.
3. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / пер. с англ. А. Гарькавого. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 728 с.
4. Физическая культура. Специальное медицинское отделение: учебная программа вуза по учебной дисциплине для всех специальностей / Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 47 с.
5. Ханевская Г. В. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов / Г. В. Ханевская, О. М. Пермяков // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. – 2016. – С. 191-195.
6. Хихлуха Д. А. Определение функционального состояния по частоте сердечных сокращений / Д. А. Хихлуха, О. А. Захарченко, А. С. Малиновский, // Матеріали ХІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю / 19-20 квітня 2012. – С. 100-106.

**Фастовець Оксана Олексіївна**

Кандидат педагогічних наук, доцент

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

### **РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ ЯК ТРЕНД ТУРИСТИЧНОГО РИНКУ 2021**

*Стаття присвячена трендам розвитку туризму після Covid-19. Проаналізовано особливості розвитку перспективних видів туризму в світі та регіоні Близький Схід. Досліджено проекти розвитку екологічного та відновлюючого туризму в Саудівській Аравії. Ключові слова: екологічний туризм, стійкий розвиток.*

За офіційними даними Всесвітньої туристичної організації (ЮНВТО) на протязі останніх двох років в туризмі відбулися зміни за чотирма основними напрямками:

- внутрішній туризм демонструє позитивні показники, оскільки люди почали більше подорожувати власною країною та обирають напрямки ближче до дому;
- плануючи свої поїздки, мандрівники частіше почали звертати більше уваги на автентичність, екологічність, локальний бренд;
- в умовах тотальних карантинних обмежень активізувався попит на зелений або сільський туризм, що максимально забезпечує соціальну дистанцію та усамітнення;
- у 2021 р. зросла середня протяжність подорожей та відповідно відбулося зростання витрат.

Отже, експерти визнають одним з трендових напрямів екологічний туризм. Про це свідчать і данні опитування, проведеного на замовлення Amadeus. Туристи вважають за необхідне долучитися до створення

для планети чогось корисного. Дві третини споживачів надають перевагу екологічно безпечним подорожам, а 37% респондентів визнають, що можливість брати участь у збереженні туристичних локацій, допомагає зробити галузь більш стійкою в довгостроковій перспективі [1].

Прикладом є туристична компанія Південної Америки, яка запропонувала туристам програму екотуристичної подорожі, що включала можливість підтримати зусилля із збереження носорогів в Танзанії. Кількість подібних опцій постійно зростає. Подібні заходи допомагають мандрівникам додати до своєї відпустки такий елемент як робота з відновлення певної сфери або вирішення певної екологічної проблеми під час поїздки. Туристам важливо, щоб їх витрати спрямовувалися на розвиток локації тих місць куди вони їдуть. Пошукові запити на подорожі з США до «екологічного раю» Коста-Ріки зросли за рік на 234%. В Європі кількість відвідувачів Ісландії, що відома нульовим викидом вуглецю зросла на 11%. Тому, із зростання тренду екотуризму, заходу під цей запит будуть ставати більш популярними подальшому.

В регіоні Близького Сходу Червоне море з кораловим рифом та великою кількістю морських мешканців вважається відомою локацією для дайвінгу. Ця територія високо цінувалася «батьком підводного плавання» Жаком Івом Кусто. Представник Саудівської Аравії вирішили скористатися іміджем імені та професійними знаннями Філіпа Кусто-молодшого, онука всесвітньо відомого французького морського дослідника. Його було запрошено допомогти з планами розвитку туристичного напрямку на 50 островах Червоного моря. Розташований в Червоному морі кораловий риф є четвертим за розмірами в світі. Заплановано не лише оздоровити риф, але і збільшити на 100% морське різноманіття.

Проект «Червоне море» є напрямом «відновлювального» туризму. Його втілюють в життя вздовж північно-західного узбережжя Саудівської Аравії, поряд з курортом Амаала. Там розташовані гірські каньйони, сплячі вулкани та культурні пам'ятки, що тягнуться вздовж давнього торговельного шляху. Розвиток локацій є часткою політики диверсифікації економіки країни за рахунок нових секторів ким є туризм. Зазначимо, що через відновлювальний (регенеративний) туризм намагаються не лише зупинити шкоду або забезпечити стійкість довкілля до впливу людини. Цей проект дасть можливість покращити стан локації, бо створено ландшафтний розплідник, де виростять до 15 млн. рослин [2].

У проєктів «Амаала» та «Червоне море» дещо різна мета. Проєкт «Амаала» присвячено культурі, мистецтву, спорт. На курорті буде створено Академію спортивних досягнень, розвиватимуть кінний спорт, поло, проводитимуть верблужі біга, соколине полювання, гольф і теніс. Проєкт «Червоне море» присвячено довкіллю, контакту із землею, пляжами, пустелею та підводним світом. Туристам запропонують кілька варіантів відпочинку від усамітнення на островах або в горах, до пригод в пустелі та перебування на курорті. Проте основна увага приділятиметься розвагам на узбережжі, снорклінгу та дайвінгу. Нова локація включатиме готелі, житло, заклади відпочинку та розваг. Для відпочинку буде кілька варіантів різної цінової категорії, що об'єднані в комплекс. Планується, що локація на Червоному морі прийматиме до 1 млн. гостей.

Також в Саудівській Аравії працюють над створенням масштабного парк розваг на нафтогазовій платформі. Тематичний парк «The Rig» буде розташуватиметься на площі 150 000 кв. м. на одній з платформ в Перській затоці. Фінансує створення парку розваг державний суверенний фонд. Проєкт оцінюють в 430 млрд. дол. На платформі буде створено туристичні атракції, три готелі, ресторани, площадки для гелікоптерів. Один з курортних готелів на 800 номерів будується зі скла та сталі в центрі атракціону. Також створюють великий басейн з аквапарком, колесо огляду, американські гірки, картинг, локацію для банджі-джампінгу. Туристи також мають можливість кататися на водних мотоциклах, пірнати з аквалангом, занурюватися у батискафі. Також планується створення причалів для 50 яхт. Проводитимуться пригодницькі заходи та екстремальні види спорту [3].

Плануються, що локації користуватимуться популярністю серед мешканців країн Перської затоки. Новий парк є частиною стратегії PIF на 2021-2025 рр. та проєктом, що повинен знизити залежність Саудівської Аравії від нафти. Також уряд королівства оприлюднив плани із створення великих курортів на Червоному морі поблизу західного узбережжя країни та активно розвиватимуть відновлювальний туризм.

Отже, через розвиток проєктів відновлювального (регенеративного) туризму намагаються не лише зупинити шкоду або забезпечити стійкість довкілля до впливу людини. Експерти сфери туризму та уряди визнають екологічний туризм на один з трендових напрямів подорожей та необхідно його активно розвивати.

#### Джерела

1. Дальние страны и грандиозные поездки. Главные тренды, которые всколыхнут мир путешествий в 2022 году [Електронний режим]. – Режим доступу: [https://travel.rbc.ua/rus/show/grandioznye-vstrechi-aktivnyy-ekoturizm-shest-1637246315.html?fbclid=IwAR1Tv8YUcQv9Lcm-z7L\\_Yp7x8gxtW0Xr2qzqGJlttJORKI0S2SkrHVv\\_uA](https://travel.rbc.ua/rus/show/grandioznye-vstrechi-aktivnyy-ekoturizm-shest-1637246315.html?fbclid=IwAR1Tv8YUcQv9Lcm-z7L_Yp7x8gxtW0Xr2qzqGJlttJORKI0S2SkrHVv_uA)
2. Каким будет зеленый туризм в Саудовской Аравии: на помощь позвали внука Кусто [Електронний режим]. – Режим доступу: <https://travel.rbc.ua/rus/show/rif-vulkany-50-ostrovov-poberezhe-krasnogo-1637167142.html>
3. Тысячи гостей, причалы для яхт и отели из стекла. На нефтяной вышке в море построят грандиозный курорт [Електронний режим]. – Режим доступу: <https://travel.rbc.ua/rus/show/tysyachi-gostey-prichaly-ht-oteli-stekla-1634651822.html>