

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник статей V науково-практичної
internet-конференції
з міжнародною участю

*присвячено пам'яті
професора
О. В. Пешкової*

18-19
КВІТНЯ
2024
ХАРКІВ



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»**

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

18-19 квітня 2024 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 5

Харків – 2024

УДК 613.71

**Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2024. – Випуск 5. – 229 с. (укр.)**

Даний випуск збірки містить матеріали V науково-практичної internet-конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (18-19 квітня 2024 року, місто Харків).

У збірнику розміщено наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, здобувачів вищої освіти, функціонерів сфери фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту.

Тематика збірника:

- Актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії.
- Сучасні освітні здоров'язберігаючі технології.
- Медико-біологічні основи здорового способу життя.
- Загальнолюдські цінності в контексті фізичного виховання і здорового способу життя.
- Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя.
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відображені в міжнародних наукометричних базах даних **Google Scholar**

ISBN

Друкується в авторській редакції

©Національний фармацевтичний університет, 2024
©Автори, 2024

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Котвіцька А.А., в.о. ректора Національного фармацевтичного університету, доктор фармацевтичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, м. Харків, Україна.

Владимирова І.М., проректор ЗВО з науково-педагогічної роботи Національного фармацевтичного університету, доктор фармацевтичних наук, професор, м. Харків, Україна.

Таможанська Г.В., завідувач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат педагогічних наук, доцент, м. Харків, Україна.

Мятига О.М., доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, м. Харків, Україна.

Невелика А.В., старший викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, м. Харків, Україна.

Галашко В.В., старший викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат педагогічних наук, м. Харків, Україна.

Відповідальний секретар: Козін С.В. викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат педагогічних наук, м. Харків, Україна.

СЕКЦІЯ 4

**ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

- Мизгіна Т.І., Філіна І.О.** 190
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В АСПЕКТІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ ТА
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

СЕКЦІЯ 5

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**

- Гришина Т.А.** 194
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ВІДПОВІДНІ
СОЦІАЛЬНІ УМОВИ РОЗВИТКУ. ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ
- Коссак Г. М., Кравців М. М.** 198
СПРЯМОВАНІСТЬ УЧНІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
- Левков А.А, Клеценко Л.В, Кулик Е.А, Юрченко В.С.** 201
СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
- Соколовська І.А., Нечипоренко В.В., Позднякова О.Л., Гордієнко Н.М.,
Сергата Н.С.** 205
ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВИХОВАННЯ ЦІННІСНИХ
ОРІЄНТАЦІЙ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШЛЯХОМ
ЗБІЛЬШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ХОРТИЦЬКОЇ
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
- Стрельникова Є.Я.** 209
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ - АМАТОРІВ
У НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

СЕКЦІЯ 6

**СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

- Артикова Д.Г.** 212
СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ
ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ
- Герасименко С.Ю., Лазор С.І.** 216
МОТИВАЦІЯ ЮНАКІВ-СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ
ТА СПОРТОМ
- Коллегаєв М.Ю.** 220
СТУДЕНТСЬКИЙ ТУРИСТСЬКИЙ КЛУБ ЯК ФОРМУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ
- Сутула О.В., Невелика А.В.** 223
АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ВИСОКОДАЛЕКИХ УДАРІВ У БАДМІНТОНІСТІВ
2010 РОКУ НАРОДЖЕННЯ
- Шип Н.Є.** 225
ПОЛІПШЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

**СТУДЕНТСЬКИЙ ТУРИСТСЬКИЙ КЛУБ ЯК ФОРМУВАЛЬНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ
STUDENT TOURIST CLUB AS A FORMATIVE ENVIRONMENT FOR A
HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE**

Коллегаєв М.Ю., Kollahaiev M.J.

*Хортицька Національна навчально-реабілітаційна академія, м.Запоріжжя, Україна
Khortytsia National Training and Rehabilitation Academy, Zaporizhzhia, Ukraine*

Анотація. У статті досліджено особливості студентського туристського клубу як формувального середовища ЗСТ. Проаналізовано мету створення та результати діяльності студентського турклубу "Пілігрим" за перші п'ять років його розвитку. Показано переваги студентського турклубу в процесі формування ЗСЖ учнівської молоді.

Ключові слова: спортивний туризм, туристський клуб, спортивні походи, референтна група, внутрішня мотивація.

Abstract. The article studies the peculiarities of the student tourist club as a forming environment of healthy way of life. The goals of creation and the results of the student tourist club "Pilgrim" for the first five years of its development are analyzed. The advantages of the student tourist club in the process of forming the healthy way of life of students are shown.

Key words: sports tourism, tourist club, sports hiking, reference group, intrinsic motivation.

Вступ. У формуванні життєвої стратегії, орієнтованої на здоровий спосіб життя (ЗОЖ), особливе місце посідають тривалі активні та спортивні захоплення, пережиті індивідуумом у дитячому та юнацькому віці. Одним із таких захоплень є спортивний туризм, здатний трансформуватися зі шкільного або студентського туризму в "дорослий" похідний туризм на багато десятиліть життя. Особливістю студентського туристського клубу є його відкритість для "входження" в похідний туризм навіть для тих студентів, які раніше ніколи не займалися спортом.

Мета дослідження - дослідження та аналіз діяльності студентського туристського клубу "Пілігрим" як формувального середовища для просування здорового способу життя для молоді.

Матеріали та методи. теоретичний аналіз та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури, аналіз діяльності студентського туристського клубу "Пілігрим".

Отримані результати. Парадигма формування здорового способу життя (ФЗСЖ) базується на основних положеннях щодо сучасного розуміння феномену здоров'я людини, які узгоджуються з основними положеннями Оттавської Хартії по зміцненню здоров'я від 1986 року. Основним механізмом формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад спроможності і можливості позитивно впливати на проблеми здоров'я [4].

Однією з найважливіших умов ефективності ФЗСЖ є створення середовища, що об'єднує групу людей життєвими інтересами, спілкуванням і спільною діяльністю, для яких зміцнення здоров'я і фізична активність входять до системи життєвих цінностей. Прикладом такого середовища є туристські клуби, що об'єднують любителів активних мандрівок і спортивних походів.

Активні та регулярні заняття похідним туризмом є однією з найбільш

стійких і довготривалих форм реалізації здорового способу життя. Похідний туризм є самодостатнім і самоцінним видом довготривалого життєвого захоплення, який підкріплюється стійкою внутрішньою мотивацією. Його особливістю є регулярна цілорічна фізична активність, яка реалізується в тренуваннях на природі та різних видах походів: одноденних прогулянках, походах вихідного дня, багатоденних і категорійних спортивних походах. При цьому для похідної діяльності характерні багатогодинні навантаження низької та середньої інтенсивності на свіжому повітрі, що надають найбільш виражений оздоровчий ефект [3].

Туристська діяльність у студентському клубі, завдяки своїй різноманітності та різноспрямованості здатна задовольняти широкий спектр вподобань студентів на спортивну, рекреаційну або розважальну діяльність. Крім того, туристський клуб є діяльним референтним середовищем, спрямованим на формування інтересів, мотивів і життєвих цінностей, у тому числі й на формування ЗСТ.

Розглянемо перші роки розвитку студентського турклубу "Пілігрим". Турклуб був заснований автором у 2001 році в Гуманітарному університеті ЗІДМУ (зараз КПУ) в м.Запоріжжя [6]. Основними цілями створення клубу були:

- підготовка команди за авторськими методиками для здійснення складних комбінованих пішо-водних походів у Заполяр'ї;

- участь у змаганнях із техніки спортивного туризму;

- проведення масових походів, тренувальних зборів, змагань і заходів для популяризації спортивного туризму в університеті;

- створення власного приміщення та запасів туристського спорядження;

- формування референтного внутрішньоклубного середовища на етичних засадах і цінностях похідного туризму, зокрема й засадах здорового способу життя.

Загалом за 22 роки туристським клубом "Пілігрим" було проведено понад 100 походів 1-5 к.с., понад 200 походів вихідного дня, 20 туристських зльотів, і близько 30 внутрішніх змагань з техніки спортивного туризму [5].

Намічені цілі були досягнуті вже в перші п'ять років існування клубу. З 2001 по 2006 роки клубом було досягнуто таких результатів:

- проведено комбіновані походи 5 к.с. Полярним Уралом (2004), Кольським півостровом (2005), Великоземельською тундрою (2006);

- перемоги в Кубках України з гірського туризму (2005, 2006) [1, 2];

- перемоги в першості області з пішогодного туризму (2005, 2006);

- виховано 10 КМС і 18 першорозрядників зі спортивного туризму;

- з 2001 по 2006 рік проведено 28 спортивних походів 1-5 к.с. і два польових семінари "Школи виживання" в зимовому Криму;

- кількість команд на туристському зльоті університету зросла з 9 у 2002 році до 30 у 2006 році. Почали регулярно проводитися першості клубу з техніки пішогодного та гірського туризму на дистанціях 3 класу;

- щорічно проводилися осінні та весняні збори в Гірському Криму для студентів університету;

- відремонтовано приміщення клубу, побудовано скеледром, створено запас спорядження, організовано регулярні тренування 3 рази на тиждень;

- щорічно до різних заходів турклубу залучалося понад 300 студентів університету.

Спостереження показали, що понад 70% студентів, які активно займалися у клубі, ходили у спортивні походи та брали участь у змаганнях, раніше ніколи не займалися якимось видом спорту. Більше того, шість майбутніх КМС зі спортивного туризму та учасників походів 5 к.с., у 2003 році не змогли успішно пройти медогляд у лікувально-фізкультурному диспансері.

Ще одним із показників результативності процесу ФЗСЖ став

клубний мораторій на паління. Студентам, які записалися до клубу, давався двомісячний термін на повну відмову від куріння. Це правило працює досі.

Висновки. Студентський туристський клуб, як формувальне середовище ЗСЖ має такі переваги:

- клубний студентський туризм є привабливим середовищем для студентів будь-якого рівня фізичної підготовленості та попереднього досвіду занять спортом;

- клубна спортивно-туристська діяльність і внутрішньоклубне спілкування створюють референтні групи і формують зовнішню, а потім і внутрішню мотивацію до багаторічного заняття похідним туризмом;

- відповідальне ставлення до спортивних походів і своїх соратників вимагає підтримки необхідного рівня фізичної підготовленості та дотримання ЗСЖ;

- довготривала перспектива занять похідним туризмом індукує побудову життєвої стратегії збереження здоров'я та фізичних кондицій на основі ЗСЖ.

Список літератури

1. Відкритий кубок України з техніки гірського туризму "Хортиця - 2005". URL: <http://www.tk3mu.org/ncupf.php?uid=2005> (дата звернення: 25.03.2024).

2. Відкритий кубок України з техніки гірського туризму "Хортиця - 2006". URL:

<http://www.tk3mu.org/ncupf.php?uid=2006> (дата звернення: 25.03.2024).

3. Коллегаєв М.Ю. Дитячо-юнацький туризм як чинник залучення до здорового способу життя в контексті реалізації національних програм України. Міжнародна науково-практична конференція «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи», 26 жовтня 2023 р. м. Запоріжжя : ХННРА, 2023. С. 282-284.

4. Сазонець І. Л., Зима І. Я. Міжнародне інституційно-правове забезпечення формування системи управління охороною здоров'я. Державне управління: удосконалення та розвиток. 2018. № 11. URL: <http://www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=1332> (дата звернення: 29.03.2024). DOI: 10.32702/2307-2156-2018.11.2

5. Список походів турклубу КПУ Плігрим 2001-2021. Класичний приватний університет. URL: http://virtuni.education.zp.ua/info_cpu/node/5857 (дата звернення: 26.03.2024).

6. Туристичний клуб "Плігрим". Класичний приватний університет. URL: http://virtuni.education.zp.ua/info_cpu/node/3052 (дата звернення: 26.03.2024).

Відомості про авторів / Information about the Authors

Коллегаєв Михайло Юрійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент ЗВО кафедри фізичної культури і спорту Хортицької національної академії, м.Запоріжжя, Україна.

Kollehaiev Mykhailo Yuriiovych, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of Khortytsia National Academy, Zaporizhzhia, Ukraine

e-mail: turclub.kollegaev@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2423-9537