

SCI-CONF.COM.UA

**GLOBAL SCIENCE:
PROSPECTS AND INNOVATIONS**



**PROCEEDINGS OF VI INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
FEBRUARY 1-3, 2024**

**LIVERPOOL
2024**

GLOBAL SCIENCE: PROSPECTS AND INNOVATIONS

Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference

Liverpool, United Kingdom

1-3 February 2024

Liverpool, United Kingdom

2024

UDC 001.1

The 6th International scientific and practical conference “Global science: prospects and innovations” (February 1-3, 2024) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2024. 555 p.

ISBN 978-92-9472-196-9

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Global science: prospects and innovations. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Liverpool, United Kingdom. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-global-science-prospects-and-innovations-1-3-02-2024-liverpul-velikobritaniya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: liverpool@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 Cognum Publishing House ®

©2024 Authors of the articles

TABLE OF CONTENTS

AGRICULTURAL SCIENCES

1. *Карбівська У. М., Волощук М. Д., Димид В. М.* 12
ПРОДУКТИВНІСТЬ ГІРСЬКИХ СХИЛОВИХ ЛУКІВ
КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ
2. *Карбівська У. М., Пронюк Т. В., Олексюк Ю. В.* 17
ВПЛИВ УДОБРЕННЯ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ БАГАТОРІЧНИХ
ТРАВ В УМОВАХ ПЕРЕДКАРПАТТЯ
3. *Моргун В. В., Хоменко Л. О.* 22
ПЕРСПЕКТИВНІ СОРТИ-ІННОВАЦІЇ ПШЕНИЦІ М'ЯКОЇ
ОЗИМОЇ ДЛЯ ЛІСОСТЕПУ, СТЕПУ ТА ПОЛІССЯ УКРАЇНИ

BIOLOGICAL SCIENCES

4. *Wang Nan, Motuziuk O., Nozdrenko O.* 26
THE THERAPEUTIC POTENTIAL OF C60 FULLERENE WATER
SOLUTION UNDER CONDITIONS OF ALCOHOLIC MYOPATHY
5. *Артем'єва О. Є., Величко Є. А.* 30
МІКРОЗЕЛЕНЬ ЯК ДЖЕРЕЛО ВІТАМІНІВ

MEDICAL SCIENCES

6. *Abdumadjidov A., Khaydarova U., Fakhridinova S.* 34
COVID-19 AND ITS IMPACT ON THE BODY IN THE ASPECT OF
PHYSIOLOGY
7. *Botsul O.* 42
INDICATORS OF PAIN AND SYMPTOMS WHEN USING
HYALURONIC ACID AND PHYSIOTHERAPEUTIC METHODS IN
PATIENTS WITH OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE JOINT
8. *Беккер Є. С., Беккер О. В.* 47
ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ МРНК-ВАКЦИНИ У
ЛІКУВАННІ РАКУ ТА ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІЙ ПРОФІЛАКТИЦІ
9. *Давиденко О. М., Чичерська М. В., Бруневич І. Г.* 51
АСПАТОГЕНЕЗ ВІРУСУ ГЕПАТИТУ В, АДАПТИВНА ІМУННА
ВІДПОВІДЬ. РОЛЬ КЛІТИННОГО ТА ГУМОРАЛЬНОГО
ІМУНІТЕТІВ

PHARMACEUTICAL SCIENCES

10. *Коврак А., Maryam Taoufiki* 57
FEATURES OF MEDICINAL PLANTS FOR METABOLIC
SYNDROME AND DIABETES MELLITUS

36. **Опанасенко Н. І.** 230
 ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНО
 ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ
 УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
37. **Поцулко О. А.** 238
 МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS ЗА ДОПОМОГОЮ
 ТЕХНОЛОГІЇ РЕСНА-КУСНА ЯК СТРУКТУРНОГО ЕЛЕМЕНТУ
 КЕЙС-МЕТОДУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ МЕДИЧНИХ ЗВО
38. **Смолякова І. Д., Калиниченко О. М., Белікова О. В.,** 248
Кравцова А. І.
 ВИКОРИСТАННЯ ТЕРЕНКУРУ ЯК ТУРИСТИЧНО-
 РЕКРЕАЦІЙНОГО ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
 СТУДЕНТІВ
39. **Титаренко В. В.** 258
 РОЗВИТОК НАВИЧОК СТВОРЕННЯ ЗОВНІШНЬОЇ РЕКЛАМИ
 У ГРАФІЧНИХ РЕДАКТОРАХ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ
 ВИКОНАВЦІВ ХУДОЖНЬО-ОФОРМЛЮВАЛЬНИХ РОБІТ
40. **Трофименко О. А.** 267
 СТАН СФОРМОВАНОСТІ ІННОВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
 ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
 СЬОГОДЕННЯ
41. **Цвілик С. Д., Гаркушевський В. С., Загородній О. В., Гуцько М. С.** 278
 ЗАСТОСУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-РОЗВИВАЛЬНИХ
 ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ТЕХНОЛОГІЙ УЧНІВ СТАРШОЇ
 ШКОЛИ
42. **Чекмарьова Н. Г., Чернявська О. А., Хаджинов В. А.,** 284
Максимов А. В.
 НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
 ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ НА ОСНОВІ
 ФІТНЕСУ ТА ФІТНЕС-ГИБРИТІВ
43. **Штельмах Г. Б., Поліщук О. Б., Поліщук Ю. С.** 292
 ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
 ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ЗАСОБАМИ КОМПЕТЕНТІСНОГО
 ПІДХОДУ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ
44. **Яловський П. М.** 302
 ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА
 УРОКАХ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА
- PSYCHOLOGICAL SCIENCES**
45. **Вовченко О. А.** 308
 МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ГЛОБАЛЬНИЙ ВИКЛИК
 СЬОГОДЕННЯ ТА МАЙБУТНЬОГО У СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ
 ПСИХОЛОГІЇ

**НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ НА ОСНОВІ ФІТНЕСУ
ТА ФІТНЕС-ГІБРИТІВ**

Чекмарьова Наталя Григорівна,
канд.наук з фіх.вих. та спорту, доцент

Чернявська Олена Анатоліївна,
канд. пед. наук, в.о. доцент

Хаджинов Валерій Анастасійович,
канд. пед.наук, доцент

Максимов Андрій Вячеславович,
ст. викладач

Український державний університет науки і технологій
м. Дніпро

Анотація. У статті показано роль здорового способу життя, новітніх технологій фізичного виховання фізкультурно-оздоровчого напрямку. Розкриті поняття фітнес, фітнес технології, фітнес гібрити. Наведено класифікацію фітнес-гібритів в основу якої покладено різні типи тренувань.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фітнес, фітнес-технології, фітнес гібриди, фізична культура, фізичне виховання.

Здоров'я нації - суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей - її майбутнє. Зважаючи на те, як швидко розвивається суспільство сьогодні, можна констатувати, що відбувається різке зниження стану здоров'я населення й тривалості життя. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя у дитинстві і юності.

Тільки оптимальна кількість фізичних навантажень у поєднанні з раціональним харчуванням та здоровим способом життя можуть запобігти захворюванням й збільшити тривалість життя. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми все частіше

розмовляємо на цю тему. Для вирішення її, насамперед, слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Від того, наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню валеологічних орієнтацій і навички здорового способу життя у підлітковому віці, залежить і у подальшому реальний спосіб життя людини [1].

Однією із проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичною культурою та фізичним вихованням. Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання у закладах освіти, що було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовленості, призвело до несприйняття молоддю існуючих форм фізичного виховання. Зокрема, відсутність можливості вибору форми занять, невдоволення традиційним змістом фізичної культури.

Останні 20-25 років можна охарактеризувати бурхливий розвиток у світі новітніх технологій фізичного виховання фізкультурно-оздоровчого напрямку.

Сьогодні існує багато авторських комплексів та програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – це доступність, простота реалізації та ефективність [2].

У даній статті розглянемо де кілька методик, а саме фітнес та фітнес- гібрити, які виникли унаслідок різноманітності фітнес-програм.

Фітнес – це популярна методика оздоровлення організму, що дає змогу знизити надмірну вагу, набути бажаних тілесних форми, а також надовго закріпити досягнені результати шляхом поєднання активних тренувань і правильного харчування.

Фітнес-технології – передусім технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Це алгоритм дій, забезпечує гарантоване досягнення бажаного результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентаря та обладнання.

Сьогодні фітнес-технології набули значної популярності, вони займають міцні позиції в актуальному соціокультурному запиті – потребі суспільства у

здорових та фізично розвинених людях.

Унаслідок різноманітності фітнес-програм та потреби оновлення і варіативності тренувань виникає нове поняття – фітнес гібриди.

Змішування фітнес-дисциплін розпочалося ще у 80-х роках і у наш час набуває дедалі більшої популярності та поширення. Сьогодні налічують понад дві сотні фітнес-гібридів. Тому виникає потреба у їх класифікації в основу якої покладено різні типи тренувань. Розглянемо їх.

1. Кардіотренування – найбільш розроблений, стійкий фітнес-гібрид, із чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікацій. Основне призначення – розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіореспіраторної системи. До цього виду належать такі фітнес-системи:

- аеробіка – система вправ з циклічних видів спорту, що пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево- судинної та дихальної систем;
- аеробна гімнастика – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою, без пауз для відпочинку;
- аерофітнес – система, яка заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу;
- джогінг – це одна з форм бігу у повільному неквапливому темпі;
- кенгуру-аеробіка – поєднання ходьби та бігу у спеціальному взутті XO-Lopers з прикріпленими пружними пластинами до підошви черевика;
- сайкл (сайклінг спінінг) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;
- скіппінг– комбінація стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками;
- слайд-аеробіка – всебічна фізична підготовка на основі рухів ніг ковзанярського спорту;
- слім-джим – система вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу;

- степ-аеробіка – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи;

- фіт мікс – поєднання дихальних вправ з йоги, елементів з аеробіки та пілатесу, і навіть інтенсивні рухи з фіт-боксу.

2. Силові тренування – в їх основу покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Система спрямована на покращення форм будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, медболи тощо. До цього фітнес-гібриду відносять фітнес-системи:

- боді-блейд – силова аеробіка із використанням гнучких мечів;

- боді-денс – синтезує силову та танцювальну аеробіку;

- каланетика – основу становить вправи статичного характеру та в подальшому на розтягнення різних груп м'язів;

- слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – це система вправ, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінгу, каланетики, бодібілдингу та хореографії;

- терра-аеробіка (тераробіка) – силова аеробіка з використанням гумового джгута (терабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг. Варіацією є заняття з еспандером або гумовою стрічкою.

- фіт-прес – для розвитку м'язів живота;

- флексі – бар – із використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів;

- хелсі-бек – заняття для корекції постави, зміцнення м'язів спини та профілактики захворювань хребта;

- шейпінг, боді-шейпінг – система, що є сполученням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики і бодібілдингу;

- шейпінг-тренінг – поєднання класичного шейпінгу із елементами хореографії.

3. Танцювальні тренування – змістом цього фітнес-гібриду є танцювальні

рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку - використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю його застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з використанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що зумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус тощо), які власне і служать основою для творчості при створенні цих гібридів. Найпопулярніші такі фітнес-системи:

- аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету;
- афро-джаз, афро-аеробіка – з елементами народних африканських танців;
- бейлі денс, орієнтел – в основу якого покладено варіації східних танців;
- боді-балет – характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису);
- латина, сальса, самба, зумба – з елементами латиноамериканських танців;
- рок-н-рол – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н ролу;
- танго-аеробіка – застосовуються варіації основних рухів і па латиноамериканського танго;
- фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс – запозичує рухи з суперпопулярних танців (хіп-хоп, реп, хаус, свінг, фанк), пов'язаних з певним музичним чи руховим стилем.

4. Тренування з елементами бойових мистецтв – цей фітнес-гібрид є ефективним засобом тренування усіх частин тіла, кардіо-респіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Програми занять розроблено на основі найефективніших технік низки протиборств: карате, кікбоксінгу, тайчі, таеквандо, боксу та інших. Найвідоміші

такі фітнес-системи:

- а-бокс, бокс-аеробіка – будується на використанні серії рухів з постійною зміною позиції і різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера на рингу;

- аеробоксинг – виконання суміші вправ (аеробіки, боксу, кікбоксу) під динамічну музику («бій з тінню»);

- бодікомбат – розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксінга, тайчі та таеквондо;

- капоейро – афробразильське бойове мистецтво з елементами танцю, музики і акробатики;

- кендо – японське фехтування на бамбукових мечях;

- тай Чі – це різновид стародавніх китайських бойових мистецтв.

5. Тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання. Це безпечний фітнес-гібрид для здорових учнів і для тих у кого є відхилення у здоров'ї. Широко використовується різне обладнання та інвентар: жилети, пояси, манжети, весла, циліндри, гантелі, м'ячі, ласти тощо. Розрізняють такі фітнес- системи:

- аква-байк – вправи, що імітують їзду на велосипеді;

- аква-боксинг - заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу;

- аква-команда - заняття в парах;

- аква-опір – використання опору води з використанням спеціального обладнання: гантелей, аква-поясу тощо;

- аква-релакс – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;

- аква-сила – силовий клас для опрацювання м'язів пресу та спини;

- аква-стретчинг – вправи на гнучкість, що дає можливість максимально швидко та ефективно скорегувати контури тіла;

6. Психорегулювальні тренування – фітнес-гібрид, призначене для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги. Вправи можуть мати статичний, динамічний, активний та пасивний характер. У зарубіжній літературі має назву Body & mind – тіло та розум. До них належать такі

фітнес-системи:

- бодітонік – елементи йоги, пілатесу, силових і аеробних тренувань;
- бодіфлекс – це дихальна гімнастика;
- гімнастика для суглобів – поєднання вправ йоги, пілатеса, стретчингу та виробничої гімнастики;
- йога - гармонійний розвиток тіла, духа і розуму;
- йога-аеробіка – поєднання статичних та динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу;
- пілатес – розвиток гнучкості всіх м'язів тіла та поєднання йоги, балету та ізометричних вправ;
- стретчинг – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються для поліпшення еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;
- фітбол – це великий гімнастичний м'яч для поліпшення постави, укріплення м'язів спини і черевного преса;
- фітнес-йога – комбінація елементів йоги, хатха-йоги з традиційними вправами класичної хореографії, вправами для розтяжки м'язів];
- хатха-йога – поєднання асан (поз тіла), дихальних вправ і вправ з керуванням внутрішньою енергією;
- цигун – стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ці.

Впровадження у навчальний процес фітнес-гібридів доцільно поєднувати з використанням фотокомплексів. Фотокомплекс – це навчальний плакат, невеличкий стенд або цифрове зображення на якому поєднано декілька груп зображень покрокового виконання окремих вправ. Фотокомплекси допомагають учителю пояснити, а учню зрозуміти правильність виконання основних елементів вправ [3].

Однаковою для всіх видів фізичної активності є одна вимога - поступовість, саме вона забезпечує пристосування організму до зростаючого тренувального навантаження. У процесі занять потрібно передусім стежити за пульсом. Для початківців пульс у середньому не повинен

перевищувати 120-130 уд./хв, для практично здорових людей середнього віку 130-140 уд./хв, а для молодих 150-160 уд./хв. [4].

При плануванні занять фізичним вихованням людині важливо визначити свої цілі та обрану методику. Також потрібно правильно розподілити навантаження на різні групи м'язів та дотримуватися регулярності тренувань [5].

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. Київ: НАУ, 2013. Т. 2. 116 с.

2. Иващенко Л. Я. та ін. Програмування занять оздоровчим фітнесом Київ, Наук. Світ, 2008. 198 с.

3. Качан О. А. Особливості використання інформаційно- комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура» // Фізичне виховання в рідній школі. 2014. № 2 С. 22-24.

4. Качан О. А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в рідній школі. 2014. № 4 С. 20-22.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.