



International Science Group

ISG-KONF.COM

XII
INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"CURRENT CHALLENGES, TRENDS AND
TRANSFORMATIONS"

Boston, USA
December 13 - 16, 2022

ISBN 979-8-88862-829-4

DOI 10.46299/ISG.2022.2.12

CURRENT CHALLENGES, TRENDS AND TRANSFORMATIONS

Proceedings of the XII International Scientific and Practical Conference

Boston, USA
December 13 – 16, 2022

UDC 01.1

The 12th International scientific and practical conference “Current challenges, trends and transformations” (December 13 - 16, 2022) Boston, USA. International Science Group. 2022. 677 p.

ISBN – 979-8-88862-829-4

DOI – 10.46299/ISG.2022.2.12

EDITORIAL BOARD

<u>Pluzhnik Elena</u>	Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor
<u>Liudmyla Polyvana</u>	Department of Accounting and Auditing Kharkiv National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine
<u>Mushenyk Iryna</u>	Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University
<u>Prudka Liudmyla</u>	Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department
<u>Marchenko Dmytro</u>	PhD, Associate Professor, Lecturer, Deputy Dean on Academic Affairs Faculty of Engineering and Energy
<u>Harchenko Roman</u>	Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.
<u>Belei Svitlana</u>	Ph.D., Associate Professor, Department of Economics and Security of Enterprise
<u>Lidiya Parashchuk</u>	PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials"
<u>Levon Mariia</u>	Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Scientific direction - morphology of the human digestive system
<u>Hubal Halyna Mykolaivna</u>	Ph.D. in Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor

TABLE OF CONTENTS

AGRICULTURAL SCIENCES		
1.	Бутенко А.О., Гунін С.І., Омельченко О.П., Філоненко А.А., Підлужний Т.Е. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОДУКТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ КУКУРУДЗИ НА ЗЕРНО ЗА РАХУНОК ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ УДОБРЕННЯ	20
2.	Нежлукченко Т.І., Лепетюхіна М.В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ВОВНОВОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ ТА ОСНОВНИМИ ФІЗИКО-МЕХАНІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ ВОВНИ З УРАХУВАННЯМ КОЛЬОРУ ЖИРОПОТУ	25
3.	Нежлукченко Т.І., Невкритий А.О. ОЦІНКА ОВЕЦЬ НА ПІДВИЩЕННЯ ВОВНОВОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ	30
4.	Рибалко І.М., Захаров А.В., Сайчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЛУАТАЦІЙНОГО ЗНОШУВАННЯ РОБОЧИХ ОРГАНІВ ҐРУНТООБРОБНИХ МАШИН І ЗНАРЯДЬ	34
ARCHITECTURE, CONSTRUCTION		
5.	Bryl V., Zynych P., Konovaliuk V. ANALYSIS OF CHARACTERISTICS OF SMOKE EXHAUST SYSTEMS FOR GAS BOILERS	38
6.	Кириленко С.А. ОЗНАКИ КАПІТАЛЬНОСТІ ТА ВІДНЕСЕННЯ ОБ'ЄКТІВ ДО КАПІТАЛЬНИХ	41
7.	Мацак Н.А. СУЧАСНІ АКПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕРМОМОДЕРНІЗАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ	44
8.	Саньков П.М., Невгомонний Г.У., Подолинний С.І., Ткач Н.О., Черненко К.М. ПЕРЕД ПРОЕКТНІ ВИШУКУВАННЯ СТАНУ ЗЕЛЕНИХ НАСАДЖЕНЬ ПАРКУ "ФЕСТИВАЛЬНИЙ" У ДНІПРІ	47

ART HISTORY		
9.	Литвиненко О.В. ФОЛЬКЛОРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПОРФИРІЯ ДЕМУЦЬКОГО У КОНТЕКСТІ НАРОДНИХ РЕГІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ УМАНЬЩИНИ	53
BIOLOGY		
10.	Ramazanli V.N. DEPENDENCE OF SILVER NANOPARTICLES SYNTHESIZED FROM EXTRACTS OF OLIVE LEAVES ON THE CONCENTRATION OF THE MEDIUM	55
11.	Yorkina N., Cherniak Y. BIOTOPIC DISTRIBUTION OF SOME SPECIES OF TERRESTRIAL MOLLUSCS IN THE URBOSYSTEM OF BERDYANSK	59
CULTUROLOGY		
12.	Царенко С.О. МЕТОДОЛОГІЯ НАСЛІДУВАННЯ КУЛЬТУРИ	61
ECONOMY		
13.	Klymova K. CHALLENGES FOR INNOVATION DEVELOPMENT IN AGRICULTURE AND FOOD INDUSTRIES	63
14.	Miahkykh I. UKRAINE'S FOREIGN TRADE IN SERVICES, ITS FEATURES AND PROBLEMS	65
15.	Opanasiuk V. THE UKRAINIAN POST-WAR DEMOGRAPHIC MIRACLE	67
16.	Puzyrova P. ECONOMIC SITUATION AND POST-WAR RECOVERY OF UKRAINE	72
17.	Sheiko I., Storozhenko O. LIFELONG LEARNING IN STAFF ADAPTIVITY	78

18.	Валявська Н.О., Ліпанін М.О. ВПЛИВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА РОБОТУ ЛОГІСТИЧНИХ ПОСЕРЕДНИКІВ	83
19.	Головацька С., Черепаня В., Фецин М. ІНВЕСТИЦІЙНА НЕРУХОМІСТЬ: РОЗКРИТТЯ ІНФОРМАЦІЇ У ФІНАНСОВІЙ ТА ПОДАТКОВІЙ ЗВІТНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА	86
20.	Квокша О.О. АНАЛІЗ ЗМІН ЦІН НА ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	93
21.	Кравченко В.П. БАНКІВСЬКА СИСТЕМА УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	102
22.	Красностанова Н., Замкова К., Хімяк І. ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЧНОГО ПЛАНУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	105
23.	Мацюра С.І., Радько В.М., Телятніков С.В. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ПРОДУКЦІЇ ЗА ВИТРАТАМИ НА ЇЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	110
24.	Мороз Л.І. МОДЕЛЮВАННЯ ДІЙ СИСТЕМИ ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ МАСОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ	115
25.	Мошкун К.В., Чухліб А.В. АНАЛІТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ УПРАВЛІННЯ ЗАПАСАМИ	117
26.	Околіта Н.О. ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ВЛАСНІСТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМСТВА	119
27.	Райнова Л.Б. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ПОДАТКОВИХ ВИТРАТ З ПДФО	124

28.	Руш О.С. ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СФЕРИ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ДЖЕРЕЛ ЕНЕРГІЇ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ	131
29.	Свистун Л.А. ФІНАНСОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ МАЛОГО БІЗНЕСУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	134
30.	Ситник Н.С., Миколів Ю.І. ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ У ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	136
31.	Стояненко І.В., Васьківська С.О. ПІДПРИЄМНИЦТВО В УКРАЇНІ: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	140
32.	Теліщук М.М. ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ВИЗНАЧЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ РЕГІОНІВ	147
33.	Хайло Я.М., Хайло В.О. ПИТАННЯ ЗМІСТУ МЕТОДОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМСТВ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІСТ	150
34.	Чернух Д., Трушкіна Н. ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ЗМІНИ РОЗВИТКУ БІЗНЕС- СЕРЕДОВИЩА У ПЕРІОД COVID-19	157
GEOLOGY		
35.	Ішков В.В., Козій Є.С., Чернобук О.І., Козар М.А., Пащенко П.С. ПРО ПРОСТОРОВИЙ ЗВ'ЯЗОК ГЕРМАНІЮ І МАНГАНУ У ВУГІЛЬНОМУ ПЛАСТІ С1 ПОЛЯ ШАХТИ "САМАРСЬКА", УКРАЇНА	169
JOURNALISM		
36.	Гаврилюк І.Л., Шумило Ю.О. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЖАНРУ ЛІТЕРАТУРНОГО РЕПОРТАЖУ В УКРАЇНІ	180

37.	Косяк О.М. ЖІНОЧЕ ОБЛИЧЧЯ ВОЄННОЇ ЖУРНАЛІСТИКИ	190
JURISPRUDENCE		
38.	Prianykova P., Omelianchyk S., Dashko I., Hamova O. VOLUNTARY GLOBAL ACCEPTANCE OF FUNDAMENTAL HUMAN RIGHTS' LIMITATIONS IN THE AGE OF AI AUTOMATION AND DEPLOYMENT OF TRAILBLAZING TECHNOLOGIES	192
39.	Shkilnyak M., Derpak Y. MODERNIZATION OF THE HEALTH CARE SYSTEM AT THE LEVEL OF PROVIDING PRIMARY MEDICAL CARE IN UKRAINE	204
40.	Іващенко О.А. САНКЦІЇ ЗА КРИМІНАЛЬНІ ПРАВОПОРУШЕННЯ У СФЕРІ ЗЕМЕЛЬНИХ ПРАВОВІДНОСИН У СВІТЛІ ПРОЕКТУ КРИМІНАЛЬНОГО КОДЕКСУ УКРАЇНИ	211
41.	Баймуратов М.О., Кофман Б.Я. ПРАВОВИЙ ПРОСТІР МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ ЯК ПРОСТІР САМООРГАНІЗАЦІЇ, САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ, САМОДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	216
42.	Бондаренко М.Л., Потапов В.А., Деркаченко Ю.В. ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УКРАЇНІ	225
43.	Вербенець А.С., Гагарський Н.С., Ісмаїлова Л.І., Мірошніченко Ю.В., Шевченко С.К. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРАВОВОЇ КОЛІЗІЇ РЕГУЛЮВАННЯ ЗОВНІШНЬОЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ГОСПОДАРСЬКОГО ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ	230
44.	Демко М.М. ПРАВО НА ЗАБУТТЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАХИСТУ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ	234
45.	Кирильцев К. АНАЛІЗ ДЕЯКИХ ПОВОЄННИХ ЗМІН ДО ЗЕМЕЛЬНОГО ЗАКОНОДАВСТВА	238

46.	Макеева О.М., Бабейко Д.С. ПРАВА ЛЮДИНИ ЯК ФІЛОСОФСЬКО-ПРАВОВА КАТЕГОРІЯ	242
47.	Озманян С.Т. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КОНКУРСНОГО ВІДБОРУ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ, ДІЯЛЬНІСТЬ ЯКИХ СПРЯМОВАНА НА ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ	245
48.	Оніщик Ю.В., Кучинська В.В. ФІНАНСОВО-ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК ВИД ЮРИДИЧНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ	250
49.	Руснак І.В. СИСТЕМАТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЖЕРЕЛА ВТОРИННОГО ПРАВА ЄС	254
50.	Савка О.Т., Бзова Л.Г. ПРАВОВИЙ СТАТУС ПРИСЯЖНИХ У КРИМІНАЛЬНОМУ ПРОВАДЖЕННІ	258
51.	Соломаха А.А. ВПЛИВ ESG-ПРИНЦИПІВ НА ГЛОБАЛЬНИЙ СТРАХОВИЙ РИНОК	262
52.	Сіда С.С. ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ ПРАВОСУБ'ЄКТНОСТІ ЮРИДИЧНОЇ ОСОБИ	269
53.	Хатнюк Н.С., Левицька А.А. ПРАВОВІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПРИ НАДАННІ ЮРИДИЧНИХ ПОСЛУГ	272
MANAGEMENT, MARKETING		
54.	Petco A.S., Stela A.A. APORTUL SOCIAL MEDIA MARKETING ÎN DEZVOLTAREA DIGITALIZĂRII	275
55.	Romaniuk I., Deiko K. MARKETING COMMUNICATION AS A FACTOR OF GREENING OF TOURISM BUSINESS ENTERPRISES	279

56.	Волківська А., Марцинюк С., Косянчук О. ФОРМУВАННЯ РЕГІОНАЛЬНИХ СТРАТЕГІЧНИХ ПРОГРАМ УПРАВЛІННЯ ЗАЙНЯТІСТЮ НАСЕЛЕННЯ	282
57.	Корчагіна Л.Ф. УПРАВЛІННЯ ПРОДУКТИВНІСТЮ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ "ВЕЛИКИХ ДАНИХ"	290
58.	Мармаза О.І. ГЕНЕЗА ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ІННОВАЦІЙНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ	293
59.	Матіяш Д.О., Бондар В.Ю. СУТНІСТЬ ТА МЕТОДИ АНАЛІЗУ БІЗНЕС-ПРОЦЕСІВ	296
60.	Мойсеєнко А.І. МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ЕТИЧНОГО РІВНЯ БІЗНЕС- ОРГАНІЗАЦІЇ	300
61.	Місюрова К.О. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ	303
62.	Павлюк Н.П. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО РІВНЯ УПРАВЛІННЯ ІНФОРМАЦІЙНО- КОМУНІКАТИВНИМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ ДІЯЛЬНОСТІ ДП "СІЛМЕД" ТОВ "СУМЕД"	306
63.	Харченко С. ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ: ЦІЛІ, ВИДИ ТА СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ	310
64.	Чаркіна Т.Ю., Мальков Р.Д. ШВИДКІСТЬ ТА МУЛЬТИМОДАЛЬНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ЗАЛІЗНИЧНИХ ПАСАЖИРСЬКИХ ПЕРЕВЕЗЕНЬ В УКРАЇНІ	314
MEDICINE		
65.	Ilenko-Lobach N., Ilenko N., Cheh Y. SIGNIFICANT CARIES INDEX IN INTERNALLY DISPLACED UKRAINIANS	317

66.	Kovach I., Khotimska Y., Kucherenko O., Vlad M., Khotimskiy B. ANALYSIS OF THE INCIDENCE OF DENTAL CARIES IN CHILDREN WITH CLEFT HARD AND SOFT PALATE AT DIFFERENT AGES	320
67.	Makarenko A., Stepanova H. UNPLANNED TEENAGE PREGNANCY IN THE WORLD AND IN UKRAINE: SCOPE OF THE PROBLEM, CONSEQUENCES FOR HEALTH, PREVENTION	326
68.	Moskal O. STRUCTURAL CHANGES IN THE PANCREAS IN PATIENTS WITH CHRONIC PANCREATITIS	329
69.	Muminov S., Nigmanov B. CALCULATION OF THE RISK OF THE DEVELOPMENT OF CONTRAST-INDUCED ACUTE KIDNEY DAMAGE IN THE THROUGH CUTANEOUS CORONARY INTERVENTION IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS	332
70.	Nekhanevych O., Obolonska T., Obolonska O., Svyrydova A. INFLUENCE OF TISSUE PERFUSION ON MUSCLE FUNCTION IN CHILDREN	333
71.	Slonetskyi B., Verbitskiy I. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ІНТРАОПЕРАЦІЙНОГО ДРЕНУВАННЯ ТОНКОЇ КИШКИ ПРИ ЗАЦЕМЛЕНИХ ГРИЖАХ ЖИВОТА	336
72.	Sukhonosov R., Shafranetska V., Ushakova M., Bondarieva S. "ARTISTIC-ANATOMICAL" CHARACTERISATION OF CERTAIN MOVEMENTS OF THE HUMAN BODY	339
73.	Бубало В., Марієвський В. АКТУАЛЬНІСТЬ ІДЕНТИФІКАЦІЇ БІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ДОМІНАНТНИХ ПОПУЛЯЦІЙ САЛЬМОНЕЛ ТА ВИВЧЕННЯ ЇХ ВПЛИВУ НА ЕПІДЕМІЧНИЙ ПРОЦЕС ЗООНОЗНИХ САЛЬМОНЕЛЬОЗІВ В УКРАЇНІ	344

74.	Дерпак К.Ю. ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАКЛАДІВ ПЕРВИННОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ	348
75.	Карнабеда О., Вільчевська К., Бахчиванджи І., Зборовський О., Кравець А. НОВІ ВИМОГИ ДЛЯ СТРАТИФІКАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ НА ОСНОВІ ЗНАЧЕННЯ МІНІМАЛЬНОЇ РЕЗИДУАЛЬНОЇ ХВОРОБИ У ДІТЕЙ З В-ЛІНІЙНИМ ГОСТРИМ ЛІМФОБЛАСТНИМ ЛЕЙКОЗОМ	353
76.	Сніжко Т.Б., Кравчук І.В., Курташ Н.Я., Куса О.М., Нейко О.В. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ РЕПРОДУКТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ЖІНОК З ОПЕРАТИВНИМИ ВТРУЧАННЯМИ НА МАТКОВИХ ТРУБАХ В АНАМНЕЗІ В ПРОГРАМАХ ДРТ	360
77.	Солейко О.В., Царенко С.О., Черних М.О., Солейко Л.П. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРАТИВНОЇ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ НЕДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ДИСПЛАЗІЇ СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ	363
78.	Старусева В.В., Бойко І.С., Єрємін О.І. ЕСКАПІЗМ ЯК СПОСІБ ПОРЯТУНКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	367
79.	Сюсюка В.Г., Сергієнко М.Ю., Гайдай Н.В., Павлюченко М.І., Колокот Н.Г. ПРИРОДНІ ТА ПРЕФОРМОВАНІ ФІЗИЧНІ ЧИННИКИ В КОМПЛЕКСНОМУ ПІДХОДІ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ УСКЛАДНЕНЬ У ВАГІТНИХ З ВАРИКОЗНОЮ ХВОРОБОЮ	369
80.	Тимків І.В., Близнюк М.В., Тимків І.С., Венгрович О.З., Боцюрко Ю.В. ЯК ПАЦІЄНТИ-ЛІКАРІ ВИКОНУЮТЬ ЛІКАРСЬКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	373

PEDAGOGY		
81.	Cherkashyna Y. INTEGRATING TECHNOLOGY INTO ENGLISH LANGUAGE TEACHING	375
82.	Golub T., Kovalenko O., Nazarenko O. DIGITAL TOOLS AND ONLINE EDUCATION IN MODERN UNIVERSITIES	378
83.	Kilybayeva G., Shazhabayeva Z., Amanzholova A., Nigmatzhanova G., Bazarbek B. PROBLEMS OF ADAPTATION TO KINDERGARTEN IN YOUNG CHILDREN	383
84.	Kudria O. INTEGRATION OF KNOWLEDGE AS A MEANS OF IMPROVING THE CONTENT OF TECHNOLOGICAL EDUCATION	389
85.	Miroshnyk I., Zavodenko M. THE PECULIARITIES OF THE USE OF MIND MAPS BY YOUNG LEARNERS AT THE “I EXPLORE THE WORLD” LESSONS	391
86.	Radwan N. ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ВИКОНАВСЬКИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА	395
87.	Skrybka V. CONCEPTS OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES TO ART STUDENTS	398
88.	Антоненко І.В. ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО ОНЛАЙН-ВИКЛАДАННЯ ДИЗАЙН-ПРОЕКТУВАННЯ	402
89.	Балаховська Ю.М. ПРОБЛЕМА МЕТОДІВ ЧИТАННЯ В ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ	406
90.	Беззуб В.О. ДІАГНОСТИКА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	409

91.	Вискушенко Д.А., Максименко Ю.В., Андрійчук Т.В., Макаревич Л.В. ГЕНЕТИЧНО МОДИФІКОВАНІ ГІДРОБІОНТИ ЯК ОБ'ЄКТИ УТРИМАННЯ У ШКІЛЬНОМУ АКВАРІУМІ	413
92.	Гончаренко О.Л. ЦИФРОВІЗАЦІЯ ЯК НОВА РЕАЛЬНІСТЬ СУЧАСНОЇ КНИГОЗБІРНІ МЕРЕЖІ ОСВІТЯНСЬКИХ БІБЛІОТЕК	415
93.	Гук О.В., Стець О.І. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ ІЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМЕЙ	418
94.	Кабар А.М., Лихолат Ю.В., Лихолат Т.Ю., Халлиєва Р., Наумова Т.О. НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА З ПРЕДСТАВНИКАМИ РОДУ PERSICA MILL. НА БАЗІ БОТАНІЧНОГО САДУ ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	421
95.	Молотильнікова В.С., Прилуцька Ю.Л. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІННОВАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	426
96.	Молотильнікова В.С., Донських І.С. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТІЙКОЇ ПОЗИЦІЇ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	430
97.	Молотильнікова В.С., Зданевич О.В. СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ, ЯК АЛЬТЕРНАТИВА КЛАСИЧНИМ ТРЕНУВАННЯМ	434
98.	Наумук І.М., Корзун Н.І. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	438
99.	Олексій Д.Р. ВАЖЛИВІСТЬ ПОШУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ДЛЯ РОЗВИТКУ ШКОЛЯРА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	444

100.	Тринчій Ж., Микитин Т. ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ УМІНЬ В УЧНІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ БІОЛОГІЇ НА ТЕМУ "КЛІТИНА"	447
101.	Тріфанова Д.А. РОЛЬ СУЧАСНИХ МЕДІАТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ ТА ПРЕДМЕТНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ЛІТЕРАТУРНОГО ЧИТАННЯ	452
102.	Чубрей О.С., Штефуряк А.І., Чубрей М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	457
103.	Штангрет Г.З., Мосій І.М. РОБОТА В ГРУПАХ ЯК ІНТЕРАКТИВНИЙ МЕТОД ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ	460
PHILOLOGY		
104.	Diukar K. LANGUAGE PHENOMENA OF THE NEO LEVEL IN PSYCHOLINGUISTICS: FROM THE HISTORY OF THE QUESTION	463
105.	Апоненко І. МИХАЙЛО ДРАЙ-ХМАРА ТА ОЛЕКСАНДР ОЛЕСЬ ЯК СПАДКОЄМЦІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ОБРАЗА ЛЕБЕДЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ПОЕЗІЇ	468
106.	Богута О.П. ОСМИСЛЕННЯ ДОСВІДУ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ У РОМАНІ-ПРИТЧІ АЛЬБЕРА КАМЮ "ЧУМА"	471
107.	Кацедан О.С. СКОВОРОДІАНА ЛЕОНІДА УШКАЛОВА	473
108.	Кіяшко Д. "АВТОРСЬКИЙ ФАРС" ГЕНРІ ФІЛДІНГА: ГЕРОЙ, СЮЖЕТ, ЖАНР	476

109.	Ледняк Ю., Ледняк Г. ЧОЛОВІЧІ ОБРАЗИ В ОПОВІДАННЯХ М. Л. КАШІНЦІ (НА МАТЕРІАЛІ ТВОРІВ "EIN MANN, EINES TAGES", "LUPINEN" ТА "ZU IRGENDEINER ZEIT")	479
110.	Філат Т. ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ТА ЛІТЕРАТУРНОЇ КАЗОК У "БУЗИНОВОМУ ЦАРІ" ЛІНИ КОСТЕНКО	483
111.	Шабат-Савка С.Т., Попадюк Л.С. ФУНКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НЕПОВНИХ РЕЧЕНЬ У МОВОТВОРЧОСТІ ВОЛОДИМИРА ЛИСА	487
PHILOSOPHY		
112.	Diachenko S., Zinchenko N. PEOPLE IN THE INFORMATION AGE	492
113.	Fialko N., Prima A. OLYMPISM: THE TRUE SHADE OF PHILOSOPHY	495
PHYSICAL AND MATHEMATICAL SCIENCES		
114.	Гавага Т.В. ФОРМУВАННЯ МАТЕМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОНСТРУЮВАННЯ СИСТЕМ ПРИКЛАДНИХ ЗАДАЧ	499
115.	Лебедь О.О., Мислінчук В.О., Гладун Л.В. ВИЗНАЧЕННЯ ГУСТИНИ ПОТОКУ РАДОНУ З ГРУНТІВ СЕЛА ОЛЕКСАНДРІЯ ОЛЕКСАНДРІЙСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ	501
POLITICS		
116.	Тлустенко А.П., Бочарова Н.В. СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНІСЕФ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	506
117.	Фролова О.М., Бабенко К.О. ДЕЗІНФОРМАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ЗДІЙСНЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТЕРОРИЗМУ	509

PSYCHOLOGY		
118.	Spytska L. PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELLING ON ISSUES OF SEX AND GENDER	513
119.	Біла М., Реуцький М.В. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШИХ ІШКОЛЯРІВ	517
120.	Зінченко С.В., Прінь Д.О., Карпенко А.В. САМОДИСЦИПЛІНА. РІВЕНЬ САМОДИСЦИПЛІНИ.	524
121.	Зінченко С.В., Шаповал А.М., Зінченко С.В. ОСНОВНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	526
122.	Зінченко С.В., Сторожець Д.С., Зінченко Д.Ю. УЯВЛЕННЯ ПРО БРАК В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	528
123.	Костриба О.В. ОСОБЛИВОСТІ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС	531
124.	Рзаєва Р.С., Бикова В.О. ПРОБЛЕМА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ПОДРУЖНІХ (ПАРТНЕРСЬКИХ) СТОСУНКАХ	539
125.	Туз К., Лебідь О.В. ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ПРОЯВУ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ	542
TECHNICAL SCIENCES		
126.	Ahmedova S., Heydarov S., Salimova S. METHOD OF LOSS REDUCTION OF DATA TRANSMISSION SYSTEMS IN COMMUNICATION NETWORKS	546
127.	Alkhimova S., Diumin O. ATTENTION-BASED CONVOLUTIONAL NEURAL NETWORK FOR PERFUSION T2-WEIGHTED MR IMAGES PREPROCESSING	549

128.	Dehtiar M. ASSESSMENT OF WATER SUPPLY EUROPEAN COUNTRIES EXPERIENCE	556
129.	Khalilov N. APPLICATION OF SOLAR PANELS IN ELECTRIC VEHICLES	558
130.	Krasnoshtan O. METHODS AND MEANS OF REDUCING POWER CONSUMPTION IN BLE MESH NETWORKS	562
131.	Mahmudova Z., Quliyeva N. ANALYSIS OF METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INFORMATION TRANSFER	575
132.	Muzaffarzada S. APPLICATION OF SOLAR PANELS IN ELECTRIC VEHICLES	578
133.	Pyrih N. THE HISTORY AND FEATURES OF MODERN PHISHING SCHEMES	581
134.	Ruskiy P. FORECASTING THE QUALITY OF TRANSPORTATION IN GRAIN WAGONS BASED ON MATHEMATICAL MODELS OF STATE SPACE	585
135.	Saik P., Lozynskyi V., Cheberiachko Y. SAFETY FACTORS FOR CONDUCTING EXPERIMENTAL RESEARCH INTO THE COAL GASIFICATION PROCESS	588
136.	Sariyev K.K., Alizada S.F. AUTOMATION BANKING SYSTEMS	591
137.	Skorobogatov S. METHODICAL APPROACHES TO THE APPLICATION OF DATA ANALYSIS FOR FORECASTING TRENDS IN THE LEVEL OF ENVIRONMENTAL POLLUTION	593
138.	Spirintseva O., Verbivskyi R. DEVELOPMENT OF A WEB-ORIENTED INFORMATION SYSTEM FOR MANAGEMENT AND PUBLICATION OF SCIENTIFIC ARTICLES	597

139.	Yesmagambetov B.S. APPLICATION OF NOISE-RESISTANT CODING IN INFORMATION AND MEASUREMENT SYSTEMS WITH DATA COMPRESSION	600
140.	Білюк І.С., Савченко О.В., Шарейко Д.Ю., Гаврилов С.О., Фоменко А.М. СПОСІБ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ КЕРУВАННЯ ЕЛЕКТРОПРИВОДА ГОЛОВНОГО РУХУ РАДІАЛЬНО- СВЕРДЛИЛЬНОГО ВЕРСТАТА	609
141.	Кожанов Г.П. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ВИМІРУ ШЛЯХОВИХ ШВИДКОСТЕЙ РУХОМИХ ТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ	613
142.	Ле Дай Зионг, Городецька О., Бабенко В., Черних М. ВИЯВЛЕННЯ ВІРОГІДНОСТІ НАСТАННЯ СТРЕСУ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕСТІВ	619
143.	Левчик Л., Павлов В., Бабенко В. КЛАСИФІКАЦІЯ ГЕНЕТИЧНИХ МУТАЦІЙ РАКОВИХ ПУХЛИН НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ МЕДИЧНОГО ТЕКСТУ	623
144.	Ложечников В.Ф., Сіваченко М.В. АНАЛІЗ ТА РОЗРОБКА СИСТЕМИ АВТОМАТИЧНОГО КЕРУВАННЯ МОМЕНТОМ АСИНХРОННОГО ДВИГУНА	631
145.	Матківський С.В., Бікман Є.С., Матіїшин Л.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИСКУ ПОЧАТКУ РЕАЛІЗАЦІЇ САЙКЛІНГ- ПРОЦЕСУ ПРИ РОЗРОБЦІ ГАЗОКОНДЕНСАТНИХ РОДОВИЩ ІЗ ЗНАЧНИМИ ЗАПАСАМИ КОНДЕНСАТУ	640
146.	Оченашко М. КЛАСИФІКАЦІЯ ЗОБРАЖЕНЬ ІЗ ВПРОВАДЖЕННЯМ МОДЕЛЕЙ ФУНКЦІЇ ЗНАЧУЩОСТІ ДЛЯ СТРУКТУРНИХ ОЗНАК	645
147.	Панфьорова І.Ю. ГРАФОВИЙ ПІДХІД ДО МОДЕЛЮВАННЯ ДИНАМІЧНИХ БАЗ ДАНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ СИСТЕМ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ	650

148.	Рубель А.О., Кураєва А.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ІСНУЮЧИХ СХЕМ ЯРУСІВ АРМУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ЯРУСІВ ДЛЯ КАНАТНО-ПРОФІЛЬНОГО АРМУВАННЯ	654
149.	Тупиця І.М., Бова Д.В., Топирік Д.О. ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ОПЕРАТИВНОСТІ ОБРОБКИ ДАНИХ АЕРОРОЗВІДКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ	659
TOURISM		
150.	Ryabev A., Obolentseva L., Kupin D. THE RECREATIONAL POTENTIAL OF THE POLTAVA REGION USING CONCEPT	662
151.	Semyanchuk P., Danylova K., Kobylanska A. ORGANIZATION OF TOURIST TRIPS AND EXCURSIONS AND DEVELOPMENT OF THE RESORT AND HOTEL INDUSTRY IN THE ANCIENT WORLD	666

СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ, ЯК АЛЬТЕРНАТИВА КЛАСИЧНИМ ТРЕНУВАННЯМ

Молотильнікова Віра Сергіївна,
викладач кафедри фізичної культури та спорту
Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Зданевич Олександр Васильович,
студент IV курсу спеціальності
014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Насамперед, посилена увага до вивчення альтернативних способів занять спортом була викликана тенденцією до зменшення загального рівня фізичної активності нашого населення. Така негативна динаміка не обійшла й чоловіків, чий стан здоров'я залишає бажати кращого. Частіше всього чоловіків уявляють у спортзалі разом з великими гантелями у руках, проте це не завжди так, бо такий вид тренувань не до вподоби кожному. А тим паче може мати негативні наслідки для здоров'я. Вивчення та пошук нових і комфортних методик фітнес занять є необхідним для здорового розвитку чоловічої половини людства.

Популярність фітнесу в наш час незаперечна. Багато чоловіків та жінок знаходять у фітнесі розв'язання проблем зі здоров'ям, розслаблення та іноді відпочинок після важкого дня на роботі.

На основі аналізу літератури та результатів дослідження з'ясувалось, що за останні роки спорт для тих, хто слідкує за своїм тілом, набрав справді великих обертів і дуже швидко розвивається. «Фітнес» - слово яке завжди пов'язували з жіночою статтю, стає популярним і серед чоловіків. Тому пошуки нових видів занять спортом саме для сильної статті, які будуть приносити таку ж користь для тіла та будуть альтернативою більш небезпечним тренуванням є актуальним питанням сьогодення [2].

Слово «фітнес» у перекладі з англійської мови означає «бути у формі». Цей термін означає сукупність різних вправ, які направлені на покращення здоров'я та на формування здорового тіла людини. Як правило це:

- тренування з використанням гир та штанги, орієнтовані на збільшення м'язів тіла й на розвиток силових здібностей;
- аеробні тренування, які спрямовані на розвиток аеробних здібностей;
- поліпшення гнучкості;
- формування здорового способу життя [3].

Зараз існує безліч програм з фітнесу та їх класифікацій в залежності від спрямування, який результат людина хоче отримати. Деякі з видів були з самого початку розроблені для чоловіків, але стали популярні серед жіночої половини. Тому дуже часто відмічають, що фітнес є більш важливим та притаманний для

жінок, але на основі досліджень хочемо навести 5 причин, чому фітнесом мають розпочати займатись чоловіки:

1. Фітнес – це перш за все фізична активність. Через те, що зараз багато людей веде малорухливий спосіб життя страждає в першу чергу їх здоров'я. Фітнес є шляхом до відновлення активного способу життя, бо навіть через декілька занять можна відчувати позитивні зміни. Люди відчують себе молодшими та здоровішими. Ні для кого не секрет, що регулярні заняття фітнесом допомагають впоратись з недугами здоров'я, а для тих хто має проблеми зі спиною фітнес є справжнім порятунком.

2. Фітнес – це краса. Найчастіше саме через бажання отримати красиве тіло і гарний результат звертаються до тренувань. Втрата ваги, зміцнення м'язів й ще при клопітливій роботі разом з потом виділяються шлаки, які засмічують наш організм. Тому разом зі спортивним тілом можна отримати здоровий організм та покращити стан шкіри. А правильне збалансоване харчування закріпить і підсилить ці досягнення.

3. Фітнес – це новий погляд на себе, разом зі здоровим і міцним тілом приходить впевненість у собі, що несе за собою покращення життя. Досягнення нових результатів не тільки у спорті, а й на роботі, творчості тощо.

4. Фітнес – це новий погляд на світ. Тому що здорова, красива та успішна людина дивиться на світ зовсім по-іншому. Увесь стрес та постійні нерви через якісь дрібниці просто минають. Людина стає більш терпимою і доброю, та в неї покращуються стосунки з оточуючими.

5. Фітнес – це дорога до довголіття. Правило «Рух – це життя» ще ніхто не скасовував. Усе переховане вище говорить про відмову від попереднього життя, а почати нову главу життя з регулярним заняттям спорту, правильним харчуванням, позитивним поглядом на світ. Усі ці компоненти дають шанс на тривале та гідне життя [2].

Популярність фітнесу в Україні лише починає зростати. Це обумовлено кількома причинами:

- впровадження світової тенденції на красиву, сильну, гармонійну у фізичному плані людину;
- зацікавленість держави у розвитку фізичної активності населення;
- популяризація фітнесу в фізкультурній освіті.

На жаль, навіть незважаючи на популяризацію фітнесу, людей, що займаються цим напрямком фізкультурної діяльності є катастрофічно малою. За дослідженнями, споживачами фітнес-послуг є менше 3% українського населення. Проте, незважаючи на статистику, фахівці FitnessConnectUa вважають, що за сприятливих економічних умов і податкового середовища, кількість споживачів фітнесу можна подвоїти. Слід додати, що кількість людей, які бажають займатися фітнесом не тільки вдома, але й у фітнес - клубі неухильно зростає [1].

Насамперед, з'явилась велика кількість програм та стилів фітнесу, з половиною яких сучасна людина навіть незнайома чи якщо навіть чула один із нових термінів класифікацій фітнесу, то не розуміє що він собою являє.

Перш за все, ж треба ознайомитись з базовими кардіо-програмами та обрати декілька методик, які будуть цікаві саме чоловікам.

Класична (базова) аеробіка стала розвиватися ще в 80-і роки минулого століття в США. Провідні фахівці фітнесу, які працювали з зірками шоу-бізнесу розробляли й пропагували програми, які поліпшують здоров'я, сприяють зменшенню маси тіла, корекції фігури. Термін "аеробіка" визначають як «різні види рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість». До аеробіки відносять велику кількість видів рухової активності (біг, плавання, катання на роликах чи велосипеді тощо).

Тай-бо – одна із найсучасніших фітнес-систем, що являє собою поєднанням звичної для нас аеробіки та східних єдиноборств. Це свого роду бойове мистецтво в якому присутній вплив східної культури, філософії та етики. Коли створювалась дана програма тренувань, вона була націлена саме на чоловічу аудиторію, бо сформована на основі бойових стилів, що допомагають опанувати навички самооборони та підвищують витривалість і працездатність.

Бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг. В цих напрямках перед усім увага приділяється техніці якогось одного стилю бойових єдиноборств – боксу, карате та ін. Такі комплекси нерідко цікавлять любителів одного з даних бойових стилів і тренування більше нагадають відпрацювання прийомів самостійно або в парі.

Кі-бо – напрямок максимально наближений до бойових мистецтв. В ньому використовуються методи тренування, запозичені з єдиноборств. Кожен рух відпрацьовується поетапно, з поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Крім цього, тут застосовуються методики, спрямовані на зміцнення сили духу, збільшення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийому та нанесенні удару [4].

Кік-аеробіка – спеціальна програма (кардіо-інтенсивність, координація), яка дозволяє тренувати й удосконалювати основні показники організму: загальну й силову витривалість, силу й гнучкість м'язів, спритність і координацію. Нова програма враховує вік і різні рівні підготовленості того, хто займається.

Тай-кік – це тренування, що поєднують популярне зараз тай-бо з інтенсивними вправами зі скакалкою. Тай-кік – поєднує в собі вправи з тай-бо з посиленими вправами зі скакалкою. Такий напрямок дозволяє швидко досягти тренувального ефекту, тому рекомендується для тих хто хоче швидко позбутись від підшкірних жирових відкладень.

Фітбокс – вид тренування, яке являє собою поєднання ударів руками й ногами по боксерській груші в досить швидкому темпі. Уся складність фітбоксу полягає в тому, що результат прямо пропорційний силі удару по груші. Якщо використовувати свою силу не на повну, то це не матиме ніякого впливу на м'язи. Лише при виконанні кожного удару на межі сил, можливо досягти справді реальних результатів.

Кросфіт – це програма вправ на силу та витривалість, яка набрала шалених обертів в останні роки. В основі такої системи лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ з різних видів спорту та спортивних методик. Хоча перевага

віддається вправам силової направленості, проте протягом одного тренування застосовуються комбінації фізичної активності з різних напрямків та видів спорту [5].

Отже, все частіше чоловіки у всьому світі починають цікавитись новітніми оздоровчими системами та мають за мету урізноманітнити своє спортивне життя. Розкриті в дослідженні різновиди фітнесу надають можливість широкого вибору оптимальної програми людям різних верств населення та інтересів з метою підвищення рівня своєї фізичної активності, для формування здорового способу життєдіяльності, досягнення оптимального рівня самопочуття та прагнення до довголіття.

Список літератури

1. FitnessConnectUa – інформаційно-аналітична платформа : веб-сайт. URL: <http://fitnessconnect.com.ua/>
2. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 1(1). С. 10–17.
3. Менших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. С. 84
4. Плотка В. С., Петрук Л. А., Пінчук В. Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» тема «Атлетична і ритмічна гімнастика. Вдосконалення фізичних якостей засобами сучасних фітнес-занять» для студентів спеціальних медичних груп. Рівне: НУВГП, 2017. С. 26
5. Саєнко В.Г., Іванчикова С.М. Трансформація прийомів бойових єдиноборств у сучасний вид фітнесу тай-бо. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології* : Зб. наук. праць Всеукраїн. наук.-практ. конф. Кременчук : КДУ, 2010. С. 176– 182.