



International Science Group

ISG-KONF.COM

X

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"INNOVATIVE SCIENTIFIC RESEARCH: THEORY AND
PRACTICE"**

Stockholm, Sweden

November 21-24, 2023

ISBN 979-8-89238-622-7

DOI 10.46299/ISG.2023.2.10

INNOVATIVE SCIENTIFIC RESEARCH: THEORY AND PRACTICE

Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference

Stockholm, Sweden
November 21-24, 2023

UDC 01.1

The 10th International scientific and practical conference “Innovative scientific research: theory and practice” (November 21-24, 2023) Stockholm, Sweden. International Science Group. 2023. 516 p.

ISBN – 979-8-89238-622-7

DOI – 10.46299/ISG.2023.2.10

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.	Ievstafiieva I., Buchkovska V. VOLUMES OF MILK PRODUCTION AND PROCESSING IN UKRAINE SINCE THE BEGINNING OF THE FULL-SCALE INVASION	16
2.	Вечорка Ю.В. СТАН МОЛОЧНОГО СКОТАРСТВА В СУМСЬКІЙ ОБЛАСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	18
3.	Дудченко В.В., Балишева Д.І. ЗАХИСТ ПОСІВІВ ЯЧМЕНЮ ОЗИМОГО ВІД ПЛЯМИСТОСТЕЙ	20
4.	Харчишин В.М., Деркач В.М., Коваленко Я.В., Лісненко В.В., Жолудь М.Ю. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ В ПРИРОДОХОРОННІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	23
ARCHITECTURE, CONSTRUCTION		
5.	Franchuk Y., Konovaliuk V. ANALYSIS OF THE USE OF MATERIALS IN GAS NETWORK CONSTRUCTION	29
6.	Грищук Ю.М., Баранчук М.С., Горбатюк О.Д., Онищенко В.А., Рижук А.А. ЗАСТОСУВАННЯ СТАЛЕВИХ КОНСТРУКЦІЙ У ОБ'ЄКТАХ ДОРОЖНЬОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ	32
ART HISTORY		
7.	Osrapova A.M., Tokrapova A.Y. RESEARCH OF PRIVATE PROJECTS IN THE CREATIVE INDUSTRY OF ALMATY	41
8.	Сарвілова С.Е., Верховенко О.А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІЄЮ НА ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНО ЕСТЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДИТИНИ	48

BIOLOGY		
9.	Mykhailiuk T. STEPPE VEGETATION ISLANDS IN THE GULLY LANDSCAPE SYSTEM: HEMEROBY, NATURALNESS AND PHYTOINDICATION OF ECOLOGICAL REGIMES	53
10.	Mammadova V.H., Mammadov P.M., Ismailova A.S., Aliyeva C.M., Hacıyeva S.C. DETERMINATION OF THE EFFICACY OF VACCINE DOSES USED AGAINST COVID 19 IN AZERBAIJAN, BAKU	57
11.	Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПАМ'ЯТІ	59
12.	Тимчий К., Хоменко К., Лебідь О., Верещак В. ВПЛИВ НАНОДІОКСИДУ ЦЕРІЮ НА БІОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЛЮМБРИЦИД ВИДУ EISENSA VENETA	66
CHEMISTRY		
13.	Klimko Y., Levandovskii S. EXAMPLES OF THE SYNTHESIS OF HETEROCYCLES BASED ON ADAMANTHYL-CONTAINING AMIDOALKYLATING REAGENTS	72
CULTUROLOGY		
14.	Zharkova V., Antonova M. MYSTERY AS A PHENOMENON OF EUROPEAN MUSICAL CULTURE	77
ECONOMY		
15.	Breus S., Ivanenko A. ADVERTISING MANAGEMENT AS AN IMPORTANT COMPONENT OF BUSINESS SUCCESS IN THE POST-WAR ECONOMIC RECOVERY OF UKRAINE	80
16.	Breus S., Harnaha M. MANAGEMENT POTENTIAL: FORMATION AND DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF THE POST-WAR RECOVERY OF THE ECONOMY OF UKRAINE	86

17.	Івахненко І., Прибудько Я. ІНСТРУМЕНТИ ВПОРЯДКУВАННЯ РОБОТИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРПОРАТИВНОГО ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТУ ЗА УМОВ ЦИФРОВІЗАЦІЇ УПРАВЛІНСЬКИХ ПРОЦЕСІВ	92
18.	Гребенюк Т.О., Іоргачова М.І. ГРОШОВІ ПОТОКИ СУБ'ЄКТА ГОСПОДАРЮВАННЯ: НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ	96
19.	Мухамедгалиева А.К. ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ КРЕАТИВТІ ИНДУСТРИЯНЫ МЕМЛЕКЕТТІК ҚОЛДАУ	98
20.	Сергеева О.Р., Кузьменко О.В. СОЦІАЛЬНЕ ПІДПРИЄМНИЦТВО ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕХАНІЗМ СОЦІАЛІЗАЦІЇ БІЗНЕСУ	103
GEOLOGY		
21.	Чернобук О.І., Ішков В.В., Козар М.А., Дрешпак О.С., Чечель П.О. ЗВ'ЯЗОК МІЖ ВМІСТАМИ ГЕРМАНІЮ ТА НІКЕЛЮ У ВУГІЛЬНОМУ ПЛАСТІ С8Н ШАХТИ "БЛАГОДАТНА"	106
JURISPRUDENCE		
22.	Кабанець А.С. ПРОБЛЕМИ ОПОДАТКУВАННЯ САМОЗАЙНЯТИХ ОСІБ	129
23.	Осіпова О.О. ЩОДО ПОРЯДКУ СТЯГНЕННЯ СУДОВОГО ЗБОРУ В ПЕНСІЙНИХ СПРАВАХ	134
24.	Шкелебей В.А., Яцик Т.П. РОЗСЛІДУВАННЯ КРИМІНАЛЬНИХ ПРАВОПОРУШЕНЬ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ОБІГОМ ВІРТУАЛЬНИХ АКТИВІВ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД	137
MANAGEMENT, MARKETING		
25.	Kovalenko O., Karpenko S. IMPROVEMENT OF THE CONCEPTUAL APPROACH TO THE FORMATION OF THE PERSONNEL MANAGEMENT STRATEGY OF THE ENTERPRISE	140

26.	Valikhan Anatolyevich Ten CONSUMER-EXPERIENCE MANAGEMENT AS THE BASIS OF COGNITIVE MARKETING APPROACH FOR DEVELOPING FITNESS INDUSTRY	145
27.	Варшава Д.В. СТАН УКРАЇНСЬКОГО ПРОДУКТОВОГО РИТЕЙЛУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	150
28.	Гринько В.Р. ВИКОРИСТАННЯ ПРОЕКТНОГО ПІДХОДУ В РОЗВИТКУ ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ: КЛЮЧ ДО ІННОВАЦІЙ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ	154
29.	Жук О.І. ЕФЕКТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ПРОСУВАННЯ	158
30.	Коломієць Г., Нешкародов О. АПГРЕЙД БІЗНЕСУ ЯК ЗАСІБ ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЕКОНОМІКИ КРАЇНИ	161
MEDICINE		
31.	Akhrarov K.K., Nodirova N.I., Madaminova K.S., Rahmonaliyeva M.Z. MODERN APPROACH TO STUDYING PHYSIOLOGY AND CARDIAC ACTIVITY	164
32.	Arshkenov A.B., Yablonskaya V.Y., Lihomonova V.V., Terehina O.N. THE INFLUENCE OF THE BOBATH TECHNIQUE IN NURSING SUPPORT ON RECOVERY AFTER CEREBRAL STROKE	170
33.	Gorbunova O., Iarova I. ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВЕДЕННЯ ЖІНОК З БЕЗПЛІДДЯМ НА ТЛІ ПАТОЛОГІЇ ЕНДОМЕТРІЮ	173
34.	Kovach I., Khotimska Y., Khrystyna B., Lavreniuk Y., Khotimskiy B. RESULTS OF THE EPIDEMIOLOGICAL SURVEY OF ADOLESCENTS WITH INFLAMMATORY DISEASES OF PERIODONTAL TISSUES	176

35.	Kovach I., Khotimska Y., Kucherenko O., Mykhailo V., Khotimskiy B. INCIDENCE OF DENTAL CARIES IN CHILDREN WITH CLEFTES OF THE HARD AND SOFT PALATE AT DIFFERENT AGE PERIODS	181
36.	Lytvynova O., Yeriomenko R., Lytvynenko H., Karabut L., Matviichuk O. CHANGES IN LABORATORY INDICATORS OF METABOLISM IN PATIENTS WITH ISCHEMIC HEART DISEASE COMBINED WITH ARTERIAL HYPERTENSION AND OBESITY	187
37.	Obolonska O., Yehorov S., Ruthaizer N., Ruthaizer A., Zinenko M. PREDICTORS OF ACUTE RESPIRATORY DISTRESS SYNDROME IN THE STUDY OF ULTRASOUND PULMONARY PROFILE IN CHILDREN	191
38.	Tursinbaeva Z.B., Khidirova G.O. MORPHOLOGICAL CHANGES IN THE CARDIAC MUSCLES WITH HYPOFUNCTION OF THE PARATHYROID GLANDS	195
39.	Yablonskaya V., Arshkenov A., Yurchenko N., Dvoretzkaya S., Shlegel M. INFLUENCE OF THE PNF METHOD ON THE RECOVERY OF PATIENTS AFTER CEREBRAL STROKE	197
40.	Басюга І.О., Пахаренко Л.В., Ласитчук О.М., Моцюк Ю.Б. МЕТАБОЛІЧНІ ПОРУШЕННЯ У ДІВЧАТ ПІДЛІТКІВ НА ФОНІ СТРЕСУ ВИКЛИКАНОГО ВІЙНОЮ	201
41.	Гошовська А.В., Вікован Н.В. ПЕРИНАТАЛЬНІ ТА ПІСЛЯПОЛОГОВІ УСКЛАДНЕННЯ У ЖІНОК ГРУП РИЗИКУ НА ТЛІ УРОГЕНІТАЛЬНИХ ІНФЕКЦІЙ	205
42.	Гошовська А.В., Стефурак М.Р. КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ СИСТЕМИ МАТИ-ПЛАЦЕНТА-ПЛІД У ЖІНОК ГРУП РИЗИКУ	210
43.	Гошовська А.В., Кушнір М.В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАМНЕЗ ГЕСТАЦІЙНИХ УСКЛАДНЕНЬ У ЖІНОК НА ФОНІ ЗАПАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЖІНОЧИХ СТАТЕВИХ ОРГАНІВ	216

44.	Гошовська А.В., Сидорчук Д.М. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЖІНОК НАТЛІ ЗАПАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЖІНОЧИХ СТАТЕВИХ ОРГАНІВ	220
45.	Гуменчук О.Ю., Шевченко О.О., Левон М.М., Хворостяна Т.Т., Левон В.Ф. СТРУКТУРНІ ПЕРЕБУДОВИ СТІНКИ ПОВЕРХНЕВОЇ ВЕНИ ПІСЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕНДОВЕНОЗНОЇ АБЛЯЦІЇ ТОЧКОВИМ МЕТОДОМ ПРИ НИЗЬКИХ ПАРАМЕТРАХ ЕЛЕКТРОЗВАРЮВАННЯ В ПІЗНІ ТЕРМІНИ ЕКСПЕРИМЕНТУ	224
46.	Дзвонковська В.В., Зеляк М.В., Середюк Л.В., Юрак М.З., Човганюк О.С. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ХРОНІЧНОГО ЗАКРЕПУ	227
47.	Зборовський О.М., Симонян В.А., Сергієнко О.В., Гончарова Я.А., Довгопол А.М. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКІСТІ ЖИТТЯ ПОВ'ЯЗАНОГО ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ	230
48.	Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В. ДО ПИТАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	238
49.	Лопаткіна О.П., Тихолаз В.О., Стельмашук П.О., Залевський Л.Л., Стельмашук О.А. ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ЯДРА ВІДВІДНОГО НЕРВА У ПЛОДІВ ЛЮДИНИ РІЗНОГО ГЕСТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ	245
50.	Лістау К. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ДІЄТИ НА ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	247
51.	Пипа Л.В., Свістільнік Р.В., Невоя М.В. ЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ З СОМАТОФОРМНОЮ ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ З ПОЛІМОРФІЗМОМ T102C (RS6313) ГЕНУ РЕЦЕПТОРУ СЕРОТОНІНУ HTR2A	250
52.	Поліщук І.П., Жукуляк О.М., Дрогомирецька Н.В., Гвоздецька Г.С., Костяк Н.Г. ЗМІНИ ЛІПІДНИХ ПОКАЗНИКІВ ПЛАЗМИ КРОВІ У ВАГІТНИХ З ОЖИРІННЯМ ТА ПРЕЕКЛАМПСІЄЮ	252

53.	Путятін Г.Г., Ушенін С.Г., Мішина О.В., Панченко Т.М., Кочубей О.Г. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ ТА ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ	255
54.	Сергієнко А.В., Сергієнко Т.А., Ковалик К.О.О., Ковалик Т.І. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ І ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ОФІЦЕРІВ АПАРАТУ ВНУТРІШНЬОЇ РОЗВІДКИ	259
55.	Швіндін Н.Д., Постернак С.С. ВМІСТ ДУБИЛЬНИХ РЕЧОВИН В ХУРМІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	269
PEDAGOGY		
56.	Gavrysh I., Dotsenko S., Lebedeva V. USING COMPUTER GAMES TO WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN	271
57.	Kolodko T. DEVELOPING MASTER DEGREE STUDENTS' LANGUAGE SKILLS AND COMMUNICATIVE ABILITIES	274
58.	Головацька Н. ПЕРЕВАГИ ЗМІШАНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ У ВИКЛАДАННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ	278
59.	Картошкіна Н.О., Пальчик Д.А. ШЛЯХИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ СЕРЕД МОЛОДІ	282
60.	Кобзева І., Рєзніченко Д., Шевченко Я. ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАКЛАДІВ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	285
61.	Кожокар М.В., Первухіна С.М. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	289
62.	Король А.М., Петльована К. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	292

63.	Лашта Р.Б. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	297
64.	Липак І.А. НАВЧАННЯ ЧИТАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ ФОНІКСІВ	299
65.	Лубенець А.О., Переворська О.І. БЕЗБАР'ЄРНИЙ ПРОСТІР ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ	302
66.	Молотильнікова В.С., Прилуцька Ю.Л. ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ У СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ	307
67.	Мурадин І.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПРОДАВЦЯМИ ТА ПОКУПЦЯМИ	311
68.	Нагорна Ю.Є. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ	316
69.	Олефір Н.В. ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ І ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	320
70.	Осадець М.М., Королянчук А.В. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	323
71.	Пилаєва Т.В. ДО ПИТАННЯ ПРО ВИКОРИСТАННЯ СМАРТФОНІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ	326
72.	Слепченко П. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПРОЗОВИХ ТВОРІВ НА УРОКАХ ЛІТЕРАТУРНОГО ЧИТАННЯ В 4 КЛАСІ	330

73.	Стельмах М.З., Карач Н.М. ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	334
74.	Тимків І.В., Близнюк М.В., Венгрович О.З., Тимків І.С., Ромаш І.Р. ОСВІТНЯ ТЕХНОЛОГІЯ: МЕТОД ПРОЕКТІВ	336
75.	Фортуна М.В. АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	339
76.	Хлєстова С.С. ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ-ПСИХОЛОГІВ У НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ УКРАЇНИ	342
77.	Хоменко Т.А., Остапчук І.І. ПІДРУЧНИК ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ПРИ ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ	346
78.	Швець В.В. ВИКОРСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ РЕЛІГІЙНО-МІСТИЧНОГО СВІТОБАЧЕННЯ ВЧИТЕЛЯМИ ПРИ ВИКЛАДАННІ У ШКОЛІ ІСТОРІЇ ГОЛОДОМОРУ 1932-1933 РР.	353
PHARMACEUTICS		
79.	Ханіна Н.В., Георгіянц В.А., Ханін В.А. РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ВИБОРУ РЕЧОВИНИ МАРКЕРУ ПРИ АНАЛІЗІ КОМБІНОВАНИХ РОСДІННИХ ПРЕПАРАТІВ, ЩО МІСТЯТЬ КВЕРЦЕТИН	358
PHILOLOGY		
80.	Musina N. PHRASEOLOGICAL UNITS THAT REFLECT THE ENGLISH NATIONAL CULTURE	361
81.	Запорожець О.С. ПИТАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИВЧЕННЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МАСОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ	364

82.	Шагала Л.Б., Кундик І.М. ВІДТВОРЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ВЛАСНИХ НАЗВ В АНГЛОМОВНИХ ПЕРЕКЛАДАХ (НА МАТЕРІАЛІ НАРОДНИХ КАЗОК)	370
83.	Шевчук Р.М. ХУДОЖНІЙ ОБРАЗ ГУЦУЛЬЩИНИ В ПРОЗІ ЮРІЯ ШКРУМЕЛЯКА ТА МИРОСЛАВА ІРЧАНА	372
PHILOSOPHY		
84.	Бойченко Т. ТВАРИНИ У РИТУАЛЬНІЙ ПРАКТИЦІ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА ЛЮДСЬКИМ ЖЕРТВОПРИНОШЕННЯМ	378
PHYSICAL AND MATHEMATICAL SCIENCES		
85.	Kul'ment'ev A., Kul'ment'eva O. CUMULATIVE USE OF NUCLEAR AND HYDROGEN ENERGY – WAY TO UBIQUITOUS ENVIRONMENTALLY FRIENDLY FUTURE OF HUMAN SOCIETY	382
POLITICS		
86.	Berezovska-Chmil O. STATE CREATION CONCEPT OF STEIN ROKKAN	389
87.	Лучків Н.Ю. УКРАЇНА-НАТО. ІСТОРІЯ ВЗАЄМОДІЇ	394
PSYCHOLOGY		
88.	Tkachenko O., Khairddine H., Moukrish M.A., El Yagoubi Elyazid, Jha Sahil Kumar SOME PROBLEMS AND QUESTIONS IN AN AREA OF PSYCHO- SOCIAL ADAPTATION	398
89.	Ташматов В.А., Цехоцька П.Ю. ІГРОВА ПОВЕДІНКА КОТА	402
TECHNICAL SCIENCES		
90.	Ahmedova S. DIGITAL MEASUREMENT PROCEDURES OF PARAMETERS OF SIGNALS	406

91.	Andrushchak I., Koshelyuk V., Kominko V., Shepeliuk S., Levchuk M. PROTECTION OF WEBSITE CONTENT TYPE OF UNAUTHORIZED ACCESS	409
92.	Doikov V. APPLICATION OF DEEP NEURAL NETWORKS IN THE DIAGNOSIS OF GLAUCOMA	414
93.	Geidarov P.S.O. GENERAL PRINCIPLES OF THE ALGORITHM FOR ANALYTICAL COMPUTATION OF WEIGHTS OF CONVOLUTIONAL NEURAL NETWORKS	420
94.	Holovakin M., Shapovalova S. DETECTING DISINFORMATION IN ENGLISH-LANGUAGE POSTS ON SOCIAL MEDIA	425
95.	Juergen K., Oliinyk Y., Oberemok Z. UKRAINE-GERMANY: COOPERATION IN THE FIELD OF ENERGY SAVING	428
96.	Kazimov F.S. UNCERTAINTY OF INTERLABORATORY MEASUREMENTS. INTRODUCTION OF UNCERTAINTY OF INTERLABORATORY MEASUREMENTS INTO INTERNAL CALCULATIONS OF THE LABORATORY TO INCREASE THE ACCURACY OF MEASUREMENTS IN CONDITIONS OF INSUFFICIENT INFORMATION	435
97.	Petrov K. MUSIC AND PROBABILITY	440
98.	Petrovskyi O. STYLE DESCRIPTORS AWARE FONT COMPLETION	445
99.	Zeleneva I., Holub T., Hrushko S., Shadrin M. PARALLEL ORGANISATION OF AN EMBEDDED SYSTEM CONTROL ON A SINGLE FPGA CHIP	453

100.	Бабенко В.О., Шишацький А.В., Дроздик Є.В., Канішов В.І., Ковтун Є.С. ВИЗНАЧЕННЯ МЕТОДІВ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО АНАЛІЗУ ДАНИХ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ЗАДАЧІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВПЛИВУ ОБСТАНОВКИ	460
101.	Васалатій Н.В., Бичковський Ю.В., Грідін Д.М., Донченко Г.В., Крецу М.С. МЕТЕОРОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ В МОРСЬКІЙ НАВІГАЦІЇ: ОЦІНКА РИЗИКІВ І ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ	470
102.	Жерелик Р. СТВОРЕННЯ ЗАСТОСУНКУ ДЛЯ ГЕНЕРАЦІЇ ТА ВІДТВОРЕННЯ ГОТОВИХ РІШЕНЬ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВПРОВАДЖЕННЯ ЇХ У СИСТЕМУ ЛІКУВАННЯ ХВОРОГО НА ОСНОВІ АЛГОРИТМУ APRIORI	475
103.	Захаров Є. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ ОНЛАЙН ДОСТОВІРНОЇ КЛАСТЕРИЗАЦІЇ ДАНИХ	480
104.	Калініченко Є.В., Антоненко Д.І., Клевач В.П., Кирилла М.О., Голубцов М.В. НЕБЕЗПЕКА ПАРАМЕТРИЧНОЇ БОРТОВОЇ ХИТАВИЦІ ДЛЯ СУДНА, ЕКІПАЖУ І ВАНТАЖУ	485
105.	Калініченко Є.В., Томчаковський Г.Г., Приходько В.Б., Оберто Сантана Л.Е., Пічков В.О. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ "DEAD RECKONING" ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОБОТИ ЕКНІС ПРИ ВІДМОВІ СУДНОВОЇ СТАНЦІЇ GPS	490
106.	Капочкіна М.Б., Бурковський В.В., Затинайко Л.Л., Шолпан В.Ю., Чуйкін К.М. СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ БЕЗПЕКИ СУДНОПЛАВСТВА ПІД ЧАС РІЧКОВОЇ НАВІГАЦІЇ	494
107.	Климчук О.А., Рєпін Ю.С., Пустовіт А.В., Нягу Ю.Д., Грищенко С.І. ЕНЕРГОЕФЕКТИВНІ СИСТЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КЛІМАТУ В ГОТЕЛЬНИХ КОМПЛЕКСАХ ПІВДНЯ УКРАЇНИ	499

108.	Лоточук О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБЛЕННЯ ВІРТУАЛЬНОГО СИМУЛЯТОРУ ДЛЯ НАВЧАННЯ УПРАВЛІННЯМ FPV- ДРОНОМ	502
109.	Лужанська Г.В., Лебедюк В.А., Тарасюк О.С., Шилов П.О., Гафінчук В.М. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМ КОМБІНОВАНОГО ТЕПЛОПОСТАЧАННЯ	507
110.	Томчаковський Г.Г., Вербанський Д.О., Ласурія Р.О., Бобир О.В., Юхимець М.М. МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ НАВІГАЦІЙНИХ РИЗИКІВ ПІД ЧАС РОЗХОДЖЕННЯ З ТРОПІЧНИМИ ЦИКЛОНАМИ	510

ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ У СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ

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

Прилуцька Юлія Леонідівна,
студентка VI курсу спеціальності
014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Силовий фітнес став дуже популярним серед людей, які хочуть покращити свою фізичну форму, збільшити м'язову масу або просто підтримувати своє тіло в хорошій формі. Однак, кожна людина має свої унікальні цілі, фізичні можливості та потреби. Тому персоналізовані програми тренувань у силовому фітнесі стають все більш популярними [1].

Персоналізована програма тренувань у силовому фітнесі - це програма, розроблена спеціально для конкретної людини з урахуванням її цілей, фізичних можливостей, обмежень та інших індивідуальних факторів. Це може бути розроблено професійним тренером або фітнес-експертом на основі консультації та аналізу фізичного стану людини. Основна перевага персоналізованих програм тренувань у силовому фітнесі полягає в тому, що вони дозволяють досягти кращих результатів за короткий термін. Оскільки програма розробляється з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей людини, вона стає більш ефективною і безпечною [2].

Крім того, персоналізована програма тренувань у силовому фітнесі дозволяє більш точно визначити потреби організму і адаптувати навантаження під них. Це допомагає уникнути травм та перенавантаження м'язів, що часто виникають при неправильно побудованих тренуваннях.

Також важливою перевагою персоналізованих програм тренувань у силовому фітнесі є їх мотивуючий ефект. Коли людина бачить, що програма розроблена спеціально для неї, вона починає більше вірити у свої можливості та бажання досягти своїх цілей [3].

Так, основні принципи персоналізації тренувань включають врахування індивідуальних характеристик та цілей, аналіз фізичної підготовки та обмеження та оптимізацію тренувального процесу. Давайте розглянемо кожен із цих принципів більш детально:

- **Врахування індивідуальних характеристик та цілей:** у силовому фітнесі передбачає, що тренувальна програма повинна бути адаптована до конкретних потреб і бажань кожного клієнта. принцип є критичним для досягнення успішних результатів та задоволення цього клієнта, позбавляє врахування індивідуальних особливостей кожної людини. Визначення цілей: перший крок у врахуванні

індивідуальних характеристик та цілей – це обговорення та визначення цілей клієнта. Це може включати в себе бажану зміну фізичної форми, збільшення м'язової маси, схуднення, покращення функціональної сили, підготовку до спортивних подій, зниження стресу або покращення загального здоров'я. Декілька пунктів цього принципу:

Оцінка індивідуальних характеристик - після визначення цілей, тренер або програма мають провести оцінку індивідуальних характеристик клієнта. Це включає в себе вік, стать, фізичну активність, рівень фізичної підготовки, наявність травми або обмеження у здоров'ї, а також інші особливості.

Розробка персоналізованого плану - на основі цілей та індивідуальних характеристик тренера або програми розробляють персоналізований план тренувань. План включає в себе вправи, інтенсивність тренувань, обсяг роботи, тривалість тренувань та розклад. Усі ці параметри підбираються так, щоб найкраще відповідати меті та здатностям клієнта.

Стеження та коригування - важливо проводити постійне стеження для прогресу клієнта. Якщо цілі змінилися або були встановлені нові обмеження, тренер або програма повинні відповідно коригувати тренувальний план. Це допоможе забезпечити постійний прогрес та підтримує мотивацію клієнта.

Індивідуальний підхід - врахування індивідуальних характеристик і цілей відзначається індивідуальним підходом до кожного клієнта. Це означає, що тренувальна програма може бути відмінною для кожної людини, і вона повинна відповідати її унікальним потребам.

Врахування індивідуальних характеристик та цілей є ключовим для досягнення успіху в силовому фітнесі. Підхід допоможе зробити тренування більш ефективним, безпечним і задовільним для клієнта, і відповідає його унікальним потребам і бажанням.

- Аналіз фізичної підготовки та обмеження: у силовому фітнесі включає в себе звітний огляд і оцінку фізичних здібностей, поточного рівня фізичної підготовки та будь-яких обмежень у здоров'ї кожного клієнта. Принцип є незамінним, після чого враховує індивідуальні особливості та ризики кожної людини, що дозволяє створити безпечний та ефективний тренувальний план. Декілька пунктів цього принципу:

Медичний огляд - першим кроком у визначенні фізичної підготовки та обмеження є медичний огляд. Клієнт може пройти загальний медичний огляд, під час якого лікар визначить стан здоров'я та заборонить обмеження для фізичних навантажень. Особливу увагу слід звернути на серцево-судинну систему, хвороби, стан хребта та інші проблеми.

Оцінка фізичної підготовки - для визначення фізичної підготовки клієнта тренер або фахівець може використовувати різні тести і вправи, які допомагають налаштувати силу, витривалість, гнучкість та інші фізичні параметри. Ця оцінка боротьби з вихідним рівнем і програмою, за яким навантаженням клієнт може справлятися.

Врахування травм і обмежень - важливо збирати інформацію про попередні травми, захворювання та обмеження, з якими клієнт може зіштовхнутися. Це

включає в себе травми суглобів, спини, м'язів, хребта та інші проблеми здоров'я, які можуть вплинути на здатність виконувати певні вправи.

Індивідуальний підхід - на основі отриманої інформації тренер або програма розробляють індивідуальні плани тренувань, які враховують фізичну підготовку та обмеження клієнта. Цей план має бути адаптований для забезпечення безпеки та досягнення максимальних результатів.

Запитання і комунікація - важливо підтримувати відкритий канал комунікації з клієнтом, щоб своєчасно знати про зміни у фізичному стані, які можуть виникнути. Це додатково коригувати план тренувань та уникати травм. Ретельний аналіз фізичної підготовки та обмеження грає важливу роль у досягненні успіху та забезпеченні безпеки у силовому фітнесі.

- Оптимізація тренувального процесу: після збору інформації про клієнта, тренер або програма повинні розробити оптимізований тренувальний план, який включає в себе обрані вправи, інтенсивність, обсяг і режим тренувань. Тренувальний процес повинен бути адаптований з часом, щоб отримати зміни у фізичній підготовці та досягти найкращих результатів.

Ці принципи грають важливу роль в ефективних і безпечних персоналізованих тренуваннях. Вони допомагають досягти індивідуальних цілей, зменшити ризик травми та забезпечити оптимальний прогрес у фізичному розвитку [4].

Однією з невід'ємних частин персоналізованих тренувань у силовому фітнесі є правильне та збалансоване харчування за індивідуальними потребами. Адаптація харчування до потреби силового фітнесу включає в себе раціональне харчування перед тренуванням, та розуміння ролі білків, вуглеводів та жирів у дієті під час заняття. Давайте розглянемо кожен із цих аспектів більш докладно:

- Раціональне харчування перед тренуванням :

Час прийому їжі: важливо визначити час прийому їжі перед тренуванням. Зазвичай вживаються легкозасвоювані вуглеводи і білки за 1-2 години до тренування.

Вуглеводи: вони забезпечують енергію для тренування. Рекомендується споживати вуглеводи з низьким глікемічним індексом, який перетворюється на енергія.

Білки: вони сприяють відновленню м'язів. Споживання білків перед тренуванням може допомогти уникнути розпаду м'язів під час тренування.

Гідратація: не забувайте про воду. Гідратація грає важливу роль у підтримці ефективності тренувань.

- Збалансоване харчування після тренування:

Білки: споживання білків після тренування сприяє відновленню та росту м'язів. Рекомендується споживати білки одразу після тренування.

Вуглеводи: вони допомагають відновити глікоген, який втратився під час тренування. Вуглеводи разом з білками можуть сприяти відновленню м'язів та енергії.

Жири: здорові жири важливі для загального здоров'я, але необхідно обмежити їх кількість після тренування.

- Роль білків, вуглеводів та жирів у дієті під час занять силовим фітнесом:

Білки: вони необхідні для росту та відновлення м'язів. Білки допомагають збільшити м'язову масу та силу. Рекомендована кількість білка в дієті залежить від індивідуальних цілей та фізичної активності.

Вуглеводи: вони надають енергію для тренувань та підтримують глікоген м'язів. Вуглеводи важливі для тривалості та інтенсивності тренувань.

Жири: здорові жири важливі для загального здоров'я та неврологічної функції. Додайте до своєї дієти невелику кількість здорових жирів, таких як оливкова олія, горіхи та авокадо.

Утримання збалансованої дієти та оптимального харчування перед і після тренування грає важливу роль у досягненні кращих результатів у силовому фітнесі, підтримці енергії та відновленні м'язів. Рекомендації залежать від індивідуальних потреб та кінцевої мети персоналізованих тренувань силовим фітнесом [5].

Отже, персоналізована програма тренувань у силовому фітнесі - це ефективний і безпечний спосіб досягти своїх цілей у фітнесі. Вона дозволяє краще використовувати час тренувань, уникати травм та перенавантажень, а також мотивує досягати кращих результатів. Тому, якщо ви хочете покращити свою фізичну форму за допомогою силового тренування, розгляньте можливість розробки персоналізованої програми тренувань разом з професіоналом у галузі фітнесу.

Список літератури

1. Беляк, Ю.І. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. №4. С. 14-16.
2. Василенко, М.М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. №38. С. 119-124
3. Іванік, О.Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 5-8
4. Потужній, О.В., Постернак, І.В. Розробка сучасних фітнестехнологій у фізичному вихованні молоді. «Молодий вчений». 2019. № 4.1 (68.1). С.164-167
5. Бородин ЮА. Фізична активність у структурі факторів індивідуального здоров'я та життєдіяльності населення у зрілому віці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2014. Вип. 3К (44) 14 с. 135-8.