



ISU

INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY



**XXXII INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE
«Global Trends and Direction
of Scientific Research
Development»**

**July 31-August 2, 2024
Hamburg, Germany**

ISBN 978-617-8427-24-5



INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

**XXXII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND
PRACTICAL CONFERENCE**
«Global Trends and Direction of Scientific
Research Development»

Collection of abstracts

July 31-August 2, 2024
Hamburg, Germany

UDC 01.1

XXXII International scientific and practical conference «Global Trends and Direction of Scientific Research Development» (July 31-August 2, 2024) Hamburg, Germany. International Scientific Unity, 2024. 285 p.

ISBN 978-617-8427-24-5

The collection of abstracts presents the materials of the participants of the International scientific and practical conference «Global Trends and Direction of Scientific Research Development».

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences.

The materials of the collection are presented in the author's edition and printed in the original language. The authors of the published materials bear full responsibility for the authenticity of the given facts, proper names, geographical names, quotations, economic and statistical data, industry terminology, and other information.

The materials of the conference are publicly available under the terms of the CC BY-NC 4.0 International license.

ISBN 978-617-8427-24-5



© Authors of theses, 2024
© International Scientific Unity, 2024
Official site: <https://isu-conference.com/>

Шпілінська О.Л. ПОБУДОВА РОЗПОДІЛУ ЙМОВІРНОСТЕЙ ВИПАДКОВИХ МНОЖИН НА БУЛЕВІЙ РЕШІТЦІ.....	212
Шпілінська О.Л. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДУ АНАЛІЗУ ІЄРАРХІЙ ШЛЯХОМ УЗАГАЛЬНЕННЯ СПРОЩЕНОГО МЕТОДУ ПОБУДОВИ МАТРИЦІ ПАРНИХ ПОРІВНЯНЬ.....	215
SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	
Сокол О.В., Щепанський Ю.В. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ, ПРОВІДНІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ЗА РОКИ ПАНДЕМІЇ І ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	218
Сокол О.В., Кулин І.М. ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДИТЯЧОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ.....	223
SECTION: PSYCHOLOGY	
Яновська Т.А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	228
Можаровська Т.В., Бондарчук Л.О. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ» І ЙОГО ВІДМІННІСТЬ ВІД СХОЖИХ ТЕРМІНІВ.....	231
Атаманчук Н. ПЕРЕЖИВАННЯ ДІТЬМИ ВТРАТИ РІДНИХ.....	233
Музичко Л., Фальковська Л. ОСОБЛИВОСТІ ТРУДОВОЇ МОТИВАЦІЇ УПРАВЛІНЦІВ У ЧАСІ ВІЙНИ.....	236
Потапюк Л.М. РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	240
Романова Н.Ф., Вакуленко О.В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ГРОМАДАХ.....	245

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ, ПРОВІДНІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ЗА РОКИ ПАНДЕМІЇ І ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Сокол О.В.

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання

0000-0001-7144-351x

Щепанський Ю.В.

викладач

Кафедра фізичного виховання

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Україна, Миколаїв

Формування здорового способу життя особи майбутнього фахівця забезпечується внаслідок впливу організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в освітній установі та самостійної позанавчальної діяльності студентів. В умовах самоізоляції та вимушених обмежувальних заходів дуже легко потрапити у пастку поганих звичок. Тривога заїдається шкідливою їжею, робота з дому призводить до емоційного вигорання, а скасоване через карантин тренування становиться відмовкою, щоб взагалі не займатися спортом. Все це пригнічує наш фізичний та психологічний стан, що, в свою чергу, підриває здатність організму протистояти небезпечним хворобам.

Ключові слова: пандемія, здоров'я, студент, заняття, знання, рухова активність, фізична культура, фізичне виховання.

The formation of a healthy lifestyle of a future specialist is ensured as a result of the influence of the organization of physical and cultural

health and mass sports work in an educational institution and independent extracurricular activities of students. In conditions of self-isolation and forced restrictive measures, it is very easy to fall into the trap of bad habits. Anxiety gets eaten up by junk food, working from home leads to emotional burnout, and a workout canceled due to quarantine becomes an excuse not to exercise at all. All this depresses our physical and psychological state, which, in turn, undermines the body's ability to resist dangerous diseases.

Key words: pandemic, health, student, occupation, knowledge, motor activity, physical culture, physical education.

Мета роботи полягала у вирішенні проблем, що виникають при організації та використанні заходів щодо зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет

Пандемія, війна чинить глобальний негативний вплив на здоров'я суспільства. І йдеться не лише про поранення чи каліцтва. Життя в прифронтових умовах, біженство, стрес, зниження доходів та погіршення побутових умов - усе це не минає безслідно. Середній світовий показник очікуваної тривалості здорового життя становить 63,5 років. В Україні в 2019 році він був найнижчим серед країн Європи і становив 61,7 року, про це йде мова у дослідженні Global Burden of Disease Study 2019. Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

В сучасних умовах відсутності живого спілкування та постійного знаходження в статичному положенні під час дистанційного навчання, надзвичайно актуальним є питання підвищення фізичної культури студентської молоді.

Систематичні заняття фізичними вправами та різними видами спорту є своєрідними природними подразниками, дозований вплив яких значно підвищує стійкість до несприятливих умов довкілля, сприяє збереженню працездатності. Навпаки, недостатня рухова активність призводить до передчасного старіння, порушення процесів обміну речовин та відкладення холестерину на стінках судин, що позначається на зниженні їх еластичності, скорочувальної здатності та веде до порушення кровообігу.

Обмеження м'язової діяльності викликає глибокі зміни і негативно позначається функції таких важливих систем, як центральна нервова, дихальна, шлунково-кишковий тракт, опорно-руховий апарат тощо.

У початковому періоді занять використовуються комплекси, що складаються з найпростіших вправ для вироблення у елементарних гімнастичних навичок, що займаються, і навчання їх основним вихідним положенням. У виконанні цих вправ беруть участь основні групи м'язів. Недоцільно включати у цьому періоді складні у координаційному відношенні вправи. Починати слід з легких вправ, виконувати їх у повільному темпі, поступово переходячи до важких. Кожна вправа комплексу має засвоюватися свідомо. Доводити до автоматизму виконання його не рекомендується.

Обсяг навантаження визначають залежно від рівня підготовки групи.

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства.

Всі людські хвороби починаються з неправильної поведінки. Наш організм чудово збалансований, але цей баланс легко порушити.

На нас та наше здоров'я впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори.

Питання психологічної допомоги чи реабілітації в ширшому контексті - це питання міжсекторальне. І насправді тут є кілька напрямів:

Перший - психологічна допомога. Багато міністерств залучено до розв'язання цієї проблеми - Міністерство ветеранів, Міністерство реінтеграції, Міністерство освіти. Оскільки ми розуміємо, що людина з проблемами в галузі психічного здоров'я може виявитися на будь-яких етапах. Вона може не звертатися до лікаря сімейної медицини, вона може з'явитися, наприклад, у шкільному середовищі, студент або це може бути представник трудового колективу.

Другий украй важливий напрям - фізична реабілітація постраждалих. Ми розуміємо, що певна частина людей - як військових, так і невійськових - страждатиме від ампутованих кінцівок. І тому тут окрема програма реабілітації в співпраці, напевно, України з усім Європейським Союзом.

Третій напрям - реабілітація ветеранів.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я, наприклад:

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);
- доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок);
- умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки);
- умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Основними цілями роботи по формуванню навичок здорового способу життя повинні бути:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя та культури здоров'я;
- знайомство школярів та молоді з основами здорового стилю життя;
- формування свого стилю здорового життя;
- здійснення профілактичної роботи з негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя учнів;
- формування творчої особистості, здібної до саморозвитку та самоосвіти.
- Пам'ятайте здоровим бути модно, стильно і красиво.

У разі тривалого перебування студентів у домашніх умовах ефективним буде проведення учнями самостійних занять фізичними вправами в умовах, у яких он мешкає. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом рухових умінь і навичок, значно розширити діапазон рухових дій.

Важливою умовою під час самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах є дотримання правил безпеки життєдіяльності:

- упевнитися, що учень гарно себе почуває;
- перевірити безпечність місця, де будуть виконуватися фізичні вправи на наявність предметів, що можуть призвести до травмування;
- дотримуватися, щоб в кімнаті, де буде відбуватися виконання вправ була безпечна обстановка;
- перед виконанням вправ необхідно зняти те речі, що можуть заважати, або створювати небезпеку під час рухової діяльності;
- одяг не має обмежувати рухів;
- вправи, пов'язані зі стрибками, слід виконувати на неслизькій поверхні;
- перед виконанням вправ та по їх завершенню – провітрити кімнату, а краще виконувати вправи на свіжому повітрі;
- комплекс вправ має відповідати фізичній і руховій підготовленості та стану його здоров'я.

Тренування за участю знаменитих спортсменів, артистів та інших відомих людей розміщені на YouTube-каналі Міністерства освіти і науки України мотивують та створюють позитивні відчуття [4, 6, 10].

Самостійні тренування (у домашніх умовах) сприяють розвитку фізичних якостей, попередженню порушення постави, покращенню самопочуття та настрою, підвищенню працездатності учнів.

Вибір кількості занять у тиждень залежить значною мірою від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися рекомендуємо через 2-3 години після прийому їжі. Не варто тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно увечері.

Тренувальні заняття, як правило, мають комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять фізичними вправами рекомендуємо:

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи ;
- допомогти сформуванню переліку вправ і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ і комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі;
- розробити і запропонувати доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Основні вимоги до самостійних тренувань (у домашніх умовах):

- до складу комплексів можна включати вивчені на заняттях фізичної культури або аналогічні до них вправи, що не потребують складної координації, не дають силового навантаження;
- змінювати комплекси рекомендується через кожні два-три тижні;
- комплекс складається з 5-8 вправ;
- поступово збільшувати фізичне навантаження і тривалість заняття;
- залежно від підготовленості виконується 3-4 підходи на кожну вправу із кількості повторень від 4-6 разів до 8-12;
- темп виконання – повільний та середній, дихання рівномірне.

Кожен комплекс повинен відповідати таким правилам:

- відповідати статі, стану здоров'я, рівню фізичної підготовленості та місцю проведення;
- складатися з вправ, які знають, або не складні для сприйняття;
- вправи в комплексі повинні бути у такій послідовності, щоб чергувався їх вплив на різні м'язові групи (наприклад, якщо в комплекс включено вправу, яка найбільш сильно впливає на м'язи тулуба, то наступна вправа повинна бути така, яка впливала б переважно на м'язові групи ніг або рук);
- різносторонньо впливати на м'язову систему і помірно активізувати серцеву діяльність;
- не перевтомлювати і не перезбуджувати;
- позитивно впливати на поставу;
- викликати емоційний підйом.

Вправи кожного комплексу повинні мати певне дозування.

На початку комплексу виконується розминка, яка може складатися із загально розвивальних вправ без предметів, що розучувалися на заняттях фізичної культури.

На завершення додамо, що коли немає можливості відвідувати спортклуб або займатися з тренером, на допомогу приходять цифрові технології. На Facebook-сторінках «Відділ фізичної культури та захисту України» запропоновано добірку з YouTube-каналів та інших сайтів, за допомогою яких домашні тренування студентів будуть ефективними й емоційними.

Висновки

Фізкультура і спорт – невіддільна частина національної культури й здоров'я України. Фізичні вправи здавна були звичними в побуті українського народу. Святкові народні ігри, їзда верхи, кулачні бої, плавання, біг, веслування, підняття ваги мали величезну популярність. Свого часу саме з них виросла система фізичної підготовки запорізьких козаків, які вирізнялися неабиякою силою, влучністю та витривалістю.

Для формування здорового способу життя використовуються методи фізичного самовиховання, самоаналіз, самооцінка, самоконтроль, самоспостереження, самообмеження, особисті правила та програми, самоконтроль, самонавіювання, самосприйняття, самокритика.

Процес формування здорового способу життя повинен забезпечуватись не

тільки впливом фізичного виховання, організованого в рамках обов'язкових навчальних занять, а також внаслідок фізкультурно-масової роботи за рахунок орієнтації освітнього процесу з фізичного виховання та самостійної позанавчальної діяльності на формування фізичної культури особистості майбутнього спеціаліста. Реалізується інтеграція теоретичного, методичного та практичних розділів освітньої програми.

Список використаних джерел

1. Арєфьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буцйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Ващенко О.М. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Е. В. Белкіної. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 192 с. (Серія «Здоров'ятко»).
3. Москаленко Н. В., Власюк І. В., Степанова І. В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2011. 238 с.
4. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
5. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров'я : мед.-пед. моніторинг. К. : Вид. дім "Шкіл. світ", 2006. 112 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДИТЯЧОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

Сокол О.В.

0000-0001-7144-351x

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання

Кулин І.М.

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Україна, Миколаїв

В епоху високих технологій, сучасних гаджетів та комп'ютерних ігор фізична активність дитини зменшується з кожним днем. Дедалі більше часу діти проводять своє дозвілля не у дворі чи на спортивному майданчику, а у віртуальному світі. Відсутність фізичних навантажень і сидячий спосіб життя негативно впливають на організм, що зростає, призводять до порушення сну, зовнішнього вигляду і здоров'я в цілому. Заповнити щоденну потребу у рухах та

Collection of abstracts
XXXII International Scientific and Practical Conference
«Global Trends and Direction of Scientific Research Development»
July 31-August 2, 2024
Hamburg, Germany

Organizing committee may not agree with the authors' point of view.
Authors are responsible for the correctness of the papers' text.

Contact details of the organizing committee:

Sole Proprietor Viktoriia Tsiundyk
E-mail: info@isu-conference.com
URL: <https://isu-conference.com/>

Certificate of the subject of the publishing business: ДК №7980 of 03.11.2023.



INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY