

**SCI-CONF.COM.UA**

**PRIORITY DIRECTIONS  
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY  
DEVELOPMENT**



**ABSTRACTS OF V INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
JANUARY 24-26, 2021**

**KYIV  
2021**

# **PRIORITY DIRECTIONS OF SCIENCE AND TECHNOLOGY DEVELOPMENT**

Abstracts of V International Scientific and Practical Conference

Kyiv, Ukraine

24-26 January 2021

**Kyiv, Ukraine**

**2021**

**UDC 001.1**

The 5<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Priority directions of science and technology development” (January 24-26, 2021) SPC “Sci-conf.com.ua”, Kyiv, Ukraine. 2021. 1798 p.

**ISBN 978-966-8219-84-9**

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Priority directions of science and technology development. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Kyiv, Ukraine. 2021. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/v-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-priority-directions-of-science-and-technology-development-24-26-yanvary-2021-goda-kiev-ukraina-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, Russia 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:** [kyiv@sci-conf.com.ua](mailto:kyiv@sci-conf.com.ua)

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

©2021 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2021 Authors of the articles

100. **Филер З. Е.** 566  
РАДИОИЗЛУЧЕНИЕ СОЛНЦА – ЕЩЁ ОДИН ПОКАЗАТЕЛЬ  
СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ
101. **Яцура М. М., Коцюбинський В. О., Яремій І. П., Гамарник А. М.** 576  
МЕССБАУЕРІВСЬКЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ АМОРФНОГО  
СПЛАВУ Fe<sub>80</sub>Si<sub>6</sub>B<sub>14</sub> ЗІСТАРЕНОГО ЗА ЗВИЧАЙНИХ УМОВ

#### ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ НАУКИ

102. **Datsko T.** 583  
PECULIARITIES OF CADMIUM DISTRIBUTION IN SOIL  
PROFILES OF THE WESTERN FOREST-STEPPE OF UKRAINE
103. **Леніх Т. Д., Колісник А. В.** 587  
СУЧАСНИЙ СТАН ДНІПРОВСЬКОГО ВОДОСХОВИЩА
104. **Тепайкіна Д. В.** 593  
МЕТОДОЛОГІЯ ОЦІНКИ ВРАЗЛИВОСТІ МІСТА ПОЛТАВИ ДО  
ЗМІН КЛІМАТУ
105. **Цуй Чжибо** 599  
ПРО ЗНАЧЕННЯ І ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ РЕСУРСІВ  
ВІЙСЬКОВОГО ТУРИЗМУ

#### АРХИТЕКТУРА

106. **Амензаде Р.** 606  
АРХИТЕКТУРА АЗЕРБАЙДЖАНА ПЕРИОДА ХАНСТВ  
(ХАНЛЫГЛАР)

#### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

107. **Semenchenko T. O., Nikonenko I. S., Martsyniuk A. Yu.** 616  
INTERACTIVE PRESCHOOL AS AN EFFECTIVE  
TECHNOLOGICAL METHOD OF TEACHING MATHEMATICAL  
DISCIPLINES
108. **Аленіна І. С., Бабай Л. В.** 620  
КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПЕДАГОГІЧНА  
КАТЕГОРІЯ, ЇЇ СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА
109. **Бардус І. О., Червяковська Н. В.** 625  
АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ  
ШКОЛИ З ВИКОРИСТАННЯ ТА НАВЧАННЯ  
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
110. **Богданова Т. Л., Єщенко Г. Л.** 630  
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ  
З ДИСЦИПЛІНИ «БІОФІЗИКА» В МЕДИЧНОМУ ЗВО
111. **Бойко Г. Г., Мелентьєва К. М.** 635  
ІНТЕГРОВАНЕ НАВЧАННЯ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ  
ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ



112. *Будейчук Г. М., Приходькіна Н. О.* 641  
ТЕХНОЛОГІЇ ДІАГНОСТИКИ ТА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ
113. *Варнавська І. В.* 648  
ОСНОВНІ АСПЕКТИ МОРАЛЬНО-ЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
114. *Величко Н. В., Єщенко Г. Л.* 655  
ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «МЕДИЧНА ХІМІЯ»
115. *Герасимчук Л. Ф.* 659  
ІНТЕГРАЦІЯ LEGO-ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТУ ВЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
116. *Гуз К. Ж., Ільченко О. Г., Ляшенко А. Х., Голота О. В.* 666  
РОЛЬ НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТВЕРДНОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ОБРАЗУ СВІТУ УЧНІВ
117. *Гузь О. І.* 671  
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ АКТИВНОГО ГРАМАТИЧНОГО МІНІМУМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
118. *Гуменюк Г. М., Ткачівська І. М.* 674  
ШЛЯХИ РОЗВИТКУ НА РИНКУ ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ
119. *Данилів С. І.* 680  
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ БОТАНІКИ
120. *Данько Д. В., Хлєбїк С. Р.* 683  
СОЦІАЛЬНА ТЕРАПІЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ЗАНЕДБАНОСТІ У ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ АТО/ООС
121. *Дмитренко С. М., Забутна М. В., Дорофєєва А. В., Хоронжевський Н. Л., Савчук В. І.* 689  
ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЮНИХ АКРОБАТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
122. *Дяченко А.* 694  
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРИРОДОДОЦІЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ ТА СИСТЕМА РОБОТИ З ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ
123. *Єременко Н. П., Бобренко С. М., Довгич О. О.* 702  
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ
124. *Кизенко В. І., Косянчук С. В., Савченко М. П.* 709  
ГІМНАЗІЙНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ: ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ І ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

**Єременко Наталія Петрівна**

к. фіз. вих., доцент

**Бобренко Світлана Михайлівна**

викладач

**Довгич Олександр Олександрович**

к. фіз. вих., доцент

Національний університет  
фізичного виховання і спорту України  
г. Київ, Україна

**Вступ.** Варто відзначити, що таке явища як стрес чинить руйнівну дію на організм людини. Однак рішення цієї проблеми лежить на поверхні - фізичні навантаження, які володіють сильним антистресову дію. Фізичні вправи також сприяють, в свою чергу, збереженню бадьорості і життєрадісності. При цьому збільшується число білих кров'яних тілець і лімфоцитів, які є головними захисниками організму на шляху інфекції.

Перебування в карантинному режимі може викликати додатковий стрес і поставити під загрозу психічне здоров'я громадян. Європейський офіс ВООЗ підготував рекомендації з фізичної активності і підказав конкретні дії, вправи і техніки розслаблення, які допоможуть зберегти спокій і захистити ваше здоров'я протягом цього часу.

**Мета.** Вивчити вплив оздоровчою ходьбою на організм людей під час пандемії.

**Матеріали и методи.** Аналіз і узагальнення літературних джерел; спостереження. Аналіз та узагальнення літературних джерел був проведений з метою отримання об'єктивних відомостей по досліджуваним питанням, з'ясування стану розв'язувано проблеми.

**Результати та обговорення.** При повсякденних навантаженнях на організм вдосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин,

також в організмі збільшується кількість багатих енергією з'єднань, завдяки чому підвищуються показники можливостей і здібностей людини (фізичні, розумові та інші). Мінімальний рівень рухової активності дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму.

При оптимальному досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму; максимальні межі відокремлюють надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, різкого зниження працездатності, тому слід правильно підходити до тренувального процесу, орієнтуватися на можливості свого організму, для досягнення своїх цілей, а головне розуміти, що форсування при фізичних вправ, фізичних навантаженнях, згубно впливає на організм людини. При цьому виникає питання про звичну фізичної активності, яку можна визначити рівнем і характером споживання енергії в процесі звичайної життєдіяльності [1,5,7].

Для поліпшення фізичного стану організму людини, слід застосовувати вправи, що охоплюють основні групи м'язів і забезпечують їх ритмічну роботу. Найпопулярнішими і найдоступнішими засобами оздоровчого тренування є ходьба і біг. Однак дані лікарського контролю свідчать про те, що 50-60% людей, що займаються оздоровчим бігом змушені припинити, або на довго перервати тренування через болі в різних відділах хребта або в суглобах ніг. Особливо це стосується людей із надмірною масою тіла. Основною перевагою оздоровчої ходьби є її ефективність при вираженій природності та доступності техніки її виконання. Ходьба легко дозується, що дозволяє здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Залежно від тривалості і інтенсивності, ця вправа показана всім, не залежно від віку і статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов, мають велике оздоровче значення і, як правило, проводяться на свіжому повітрі у будь яку пору року, та в зручний час. Важливою особливістю є те, що вірно дозована ходьба не призводить до перенапруження функціональних систем організму, що особливо актуально для осіб похилого віку. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються з фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку

функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної та інших систем організму.

В результаті навантаження під час оздоровчої ходьби рефлекторно розширюються судини серця, і в міокард надходить більше кисню. Тому постійне тренування сприятиме зміцненню серця, прояви стенокардії з'являтимуться рідше або зовсім зникнуть. Як затверджують учені, ходьба в якій те мірі сприяє розвантаженню серця в його безперестанній роботі. Під час ходьби серце працює не одне. Включається в роботу майже 600 м'язів, маса яких складає близько половини загальної ваги м'язів. При систематичній ходьбі серце і кровоносні судини, спрацьовують, діють погоджено. Зазвичай при спокійній ходьбі чоловік робить приблизно 60-70 кроків в хвилину. Така кількість кроків майже співпадає з частотою серцевих скорочень, яка при спокійній ходьбі рівна приблизно 70 – 80 ударам в хвилину.

Оцінка цієї рухової активності проводиться за двома складовими, професійної та непрофесійної. Існує кілька методів кількісного аналізу, оцінки рухової активності: 1) за даними хронометражу, виконаного за добу роботи; 2) за показниками витрат енергії на основі непрямой калориметрії; 3) шляхом підрахунку енергетичного балансу [1,3].

Існує кілька основних принципів, які дозволять правильно організувати фізичну активність. Всі вони використовуються при побудові правильного тренувального процесу.

Виділимо три основних:

Поступовість. Непідготовленій людині потрібно починати з малих навантажень. Якщо відразу намагатися брати велику вагу для виконання вправ або пробігти велику дистанцію, до якої ваш організм ще не готовий, то можна завдати значної шкоди своєму організму. Підвищення рухової активності має відбуватися плавно.

Послідовність. Дуже багатогранний принцип. Спочатку необхідно знати основи, або напрацювати базу, або навчитися правильно виконувати вправи, а лише потім переходити до комплексних елементів. Якщо коротко, то це

принцип «від простого до складного». Адже правильність виконання певних вправ є основою різних спортивних дисциплін. При цьому, недотримання техніки, незнання основ, є основною причиною частих травм у новачків [6].

Регулярність і систематичність. Якщо займатися тиждень, а потім закинути справу на місяць, то ефекту від цього не буде. Організм стає сильнішою і витривалішими тільки за умови регулярних навантажень. Існує безліч різних фізичних вправ на різні групи м'язів, а також з різною руховою активністю [2,4].

Однак, коротко необхідно відзначити 2 основних, базових вправи для людей будь-якого віку - це ходьба і біг.

Ходьба - найбільш доступний, простий і популярний вид вправ. Вона рекомендується для людей різної фізичної підготовленості і стану здоров'я. Ходьба необхідна як профілактика і реабілітація після судинних захворювань мозку і захворювань периферичної нервової системи. Існує тісний зв'язок дихання з м'язовою діяльністю. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання і вентиляцію повітря в легенях, на обмін в легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров'ю, на використання кисню тканинами організму [5,7].

Будь-яке захворювання супроводжується порушенням функцій і їх компенсацією. Так ось, фізичні вправи сприяють прискоренню регенеративних процесів, насичення крові киснем, пластичними («будівельними») матеріалами, що прискорює одужання і підвищує імунітет, про що описувалося раніше.

Біг, як і ходьба, один з найпопулярніших видів занять в фізичних вправах. Біг позитивно впливає на нервову систему, допомагає виховувати волю, характер, розвивати швидкість і витривалість, а також виробляти навик подолання перешкод. Рекомендується бігати без особливої напруги, темп повинен бути трохи швидше, ніж під час ходьби, тривалість - не більше години. Ходьба і біг зміцнюють здоров'я, приносять бадьорість і гарний настрій! Разом з тим помірні фізичні навантаження активізують весь діапазон імунного захисту. Це проявляється у випадку охорони здоров'я досить багатопланово.

Зокрема, знижується частота поширених інфекційних захворювань (ГРЗ, пневмонії, хронічних холециститів і ін.) І полегшується їх перебіг. У осіб середнього віку слабшають початкові прояви гіпертонічної хвороби, попереково-крижового радикуліту, функціональних розладів нервової системи. Систематичні фізичні вправи, адекватні можливостям організму, викликають зрушення імунітету, мають біологічну значимість - вони уповільнюють вікове розвиток імунодефіциту (зниження кількості головним чином І-лімфоцитів) і послаблюють прояви аутоагресії. Такі імунологічні зрушення, в свою чергу, перешкоджають розвитку злоякісних пухлин вірусної етіології, захворювань, віднесених до «похмурої тріади» ХХ століття (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця), уповільнює прояв багатьох ознак передчасного старіння [2,8].

Заняття безумовно, допомагає зберегти здоров'я, розвиває витривалість, тренує силу волі. Але не для всіх нас активний спорт підходить в силу віку, темпераменту чи відсутності часу. Однак, просто ходьба, може принести не меншу користь організму, ніж баскетбол, боротьба, легка атлетика або інші активні види спорту.

Певний плюс ходьби полягає в тому, що це є і просто практично для будь-якої людини. Для ходьби не потрібно спортивний зал, спеціальне екіпірування та наявність великої кількості вільного часу, все що потрібно, це зручний одяг і взуття і бажання добре себе почувати.

Так що, для початку потрібна оцінка власних можливостей, розуміння кінцевих цілей і, звичайно ж, просто бажання ходити пішки. ВООЗ на підставі багатьох досліджень, підрахували, що 6 км або 10 000 кроків щоденної пішої прогулянки допоможуть запобігти розвитку цілого ряду захворювань. У їх числі не тільки остеопороз, цукровий діабет, гіпертонія, а й кардіоміопатія і деякі види раку. Однак, для різних вікових груп ці показники різні.

Наприклад, діти у віці від 5 до 10 років можуть без праці проходити до 11 000-15 000 кроків, підлітки - 12 000 - 20 000, дорослі - від 5 000 до 10 000, літні - від 3 000 до 5 000. При наявності важких захворювань активність зменшується.

Іншими словами, пенсіонерам, яких мучать болі в ногах або в спині, зовсім не обов'язково виснажувати себе 10 000 кроками в день. Їм буде достатньо зробити хоча б 3 000. У той же час не потрібно обмежувати активність дітей. У них менша довжина кроку і вони без праці роблять набагато більше кроків, ніж їхні батьки.

Щоб відчувати себе бадьорим і підтримувати своє здоров'я, форсувати темп ходьби, особливо спочатку тренувань, не рекомендується. Це призводить до збільшення довжини кроку, зменшує швидкість і призводить до швидкої втоми. Однак і нарочито повільно ходити не слід. Оптимальна швидкість, при якій Ви не тільки отримаєте заряд енергії, а й отримаєте задоволення від піших прогулянок, це - 4-5 км / год.

**Висновки.** Оздоровча ходьба є невід'ємною складовою частиною оздоровчого тренування, яка позитивно впливає на всі функції організму. При побудові занять оздоровчою ходьбою необхідно враховувати фізичний стан, фізичну підготовленість та індивідуальні особливості організму. Дозування вправ повинні підбиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванню здоров'я, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на самоконтролі за фізичним станом. Ключовими компонентами при побудові системи занять є психологічний, енергетичний і м'язовий компонент вправ. Надалі доцільно розробити педагогічний експеримент та скласти систему занять оздоровчою ходьбою для осіб похилого віку.

### Література

1. Блистів, Т. В. Особливості рухової активності та показників фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку / Тарас Блистів, Леонід Пилипей // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. — 2018. — Вип. 30. — С. 59-64. <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2434>

2. Єременко Н.П. Формування здорового способу життя студентської молоді під впливом різних факторів / Єременко Н.П., Щербакова Г.Д.



Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного викладання.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.– С.34-39.

3. Єременко, Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63.<http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

4. Єременко, Н. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – Вип. 8(27). – С. 49-55. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>

5. Кенсицька І. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів / Ірина Кенсицька, Марія Пальчук // Теорія і методика фізичного виховання. – 2016. – №2. – С. 48-53.

6. Конова Л. А. Оздоровительная ходьба и бег универсальные средства двигательной активности //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №. 4.

7. Михальчук Т. Д. Построение системы занятий оздоровительной ходьбы для людей пожилого возраста //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №. 4.

8. Щур, Ю. В. Оздоровча ходьба як засіб кондинційного тренування жінок другого періоду зрілого віку / Ю. В. Щур // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - Вип. 3К (110). - С. 615-620.