

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 87

31 жовтня 2022 р.

м. Переяслав

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

31 жовтня 2022 року

Вип. 87

Збірник наукових праць

Переяслав – 2022

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2022. Вип. 87. 241 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В. П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л. М. – кандидат географічних наук, доцент

Гузун А. В. – кандидат біологічних наук, доцент

Євтушенко Н. М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С. М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В. М. – кандидат педагогічних наук

Руденко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент

Садиков А. А. – кандидат фізико-математичних наук, доцент (Казахстан)

Скляренко О. Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Халматова Ш. С. – кандидат медичних наук, доцент (Узбекистан)

Юхименко Н. Ф. – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій

©Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

©Рада молодих учених університету

УДК 796.035

*Наталія Єременко, Наталія Ковальова,
Світлана Бобренко, Ольга Образжей
(Київ, Україна)*

СУЧАСНІ ЗАСОБИ АКВАФІТНЕСУ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Сьогодні значно підвищити інтерес до занять фізичними вправами можна, запропонувавши молоді різні види масового спорту і рухової активності для відпочинку та відновлення сил. У статті розглянуто засоби аквафітнесу, які використовують під час занять зі студентами. Розглянули обладнання, що підтримує людину на воді та те що збільшує опір води.

Ключові слова: аквафітнес, студенти, рухова активність.

Today, it is possible to significantly increase the interest to take physical rights by promoting young people to different kinds of mass sports and rukhovoї activity for inspiration and renewal of strength. At the stati, it was looked at the aquafitness, as if the vicarist was to be occupied by students for an hour. They looked at the possession that supports the people on the water, that those who win the water.

Key words: aquafitness, students, exercise activity.

Аквафітнес на сьогоднішній день є тим напрямом фізкультурно-оздоровчої роботи, що дуже стрімко розвивається на ринку фітнес-послуг.

В даний час організовується велика кількість семінарів, майстер-класів, конвенцій і конференцій, постійно зростає кількість наукових досліджень в області аквафітнесу. Безперервно вдосконалюються форми і методи проведення занять, розширюється і систематизується база вправ з аквафітнесу [3, с.4; 8, с.14; 14, с.36; 15, с.55].

Здоров'я – найважливіше для людини, основа її життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, довголіття. Хронічний дефіцит рухової активності молоді є загрозою здоров'ю і нормальному фізичному розвитку. Рівень здоров'я залежить від соціально-економічних і санітарно-гігієнічних умов, харчування, способу життя, рівня культури, освіти і багато в чому від ступеня рухової активності [1, с.34; 5, с.45; 7, с. 67; 10, с. 88].

Мотивація до здорового способу життя, покращення здоров'я населення залишається сьогодні актуальною проблемою країни. Недостатність рухової активності призводить до погіршення функціонального, фізичного та психологічного стану молодого організму, зниження опору захворюваності і втомлюваності [4, с.24; 9, с.76; 13, с.67; 14, с.90].

Фітнес-клуби, що забезпечені сучасними тренажерами, нові види занять з оздоровчого фітнесу, фестивалі, конвенції – усі ці напрями сприяють розвитку та підтриманню інтересу студентів до оздоровчих занять. Серед оздоровчих тренувань особливе місце посідає аквафітнес [3, с.67; 8, с.98; 10, с.34; 12, с.56].

Мета роботи: пошук нових засобів які використовують під час занять з аквафітнесу серед студентів НУФВСУ.

Зазвичай виділяють чотири основні напрями, які використовуються на заняттях з аквааеробіки: оздоровчий, спортивний, прикладний, лікувальний [2, с.67; 6, с.43; 11, с.123].

Оздоровчий допомагає забезпечити укріплення здоров'я, підтримати працездатність і суттєво впливає на функціональну систему організму. Основна орієнтація цих занять – оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток фізичних якостей, адаптація організму до навантажень.

Спортивний базується на добиранні допоміжних засобів і методів у різних видах спорту для досягнення певного рівня результатів. Сьогодні всі спортсмени під час

підготовки використовують заняття у воді для розвитку витривалості, координації рухів, тренування серцево-судинної системи.

Лікувальний – використовується для відновлення здоров'я, трудодіяльності, корегування форм і частин тіла, підвищення життєвого тонусу і покращення загального самопочуття хворих. За відповідних умов, вправи у воді можуть бути як реабілітаційні засоби.

Прикладний – призначений забезпечити характер і рівень психофізичної підготовленості, який необхідний у конкретному виді трудової діяльності. Це емоційна зарядка для підтримання душевної рівноваги після одноманітної роботи. Також прикладний напрям використовується для розвитку й укріплення окремих м'язових груп, розвитку спеціальних психофізичних якостей, а також для профілактики професійних захворювань. Цей напрям можна назвати ще й лікувально- профілактичним.

Ці види вимагають різних напрямків тренувань, та засобів тренувань.

До спеціальних пристосувань для занять аквафітнесом відносять обладнання, що підтримує людину на воді та устаткування, що збільшує опір води.

До підтримуючого обладнання відносять: підтримуючі пояси (аква-пояс), гнучкі палиці (нудлс); плаваючі гантелі (аква-гантелі); штанги; манжети для рук і ніг; плавальні дошки.

До обладнання, що збільшує опір води, відносять: рукавички (аква-рукавички); лопатки; ласти (аква-фліперси); водні чоботи (аква-джогерс); аква-гантелі; нудлс; манжети (рис. 1).

Підтримуючі пояси (аква-пояса) застосовуються для занять на глибокій воді. Пояси мають різні розміри і форму, їх одягають на тулуб в області талії і щільно фіксують. Чим більша плавучість тіла клієнта, тим меншим повинен бути пояс для більш зручного та ефективного виконання вправ у воді.

Гнучкі палиці (нудлс) застосовуються на глибокій і мілкій воді в якості підтримуючого обладнання або опори. На глибокій воді гнучкі палиці використовуються для збереження рівноваги в воді і підтримки плавучості. За допомогою них можна навантажувати м'язи нижньої і верхньої частини тіла.

На мілкій воді (при опорі про дно басейну) гнучкі палиці більш ефективні для тренування м'язів плечового поясу. При роботі з гнучкими палицями використовуються різні вихідні положення, (нудлс за спиною, перед собою, в зігнутих або прямих руках, під колінами, під тазом, інші).

У заключній частині заняття гнучку палицю можна використовувати у вправах на розтягування і розслаблення.

Плаваючі гантелі (аква-гантелі) і штанги використовують як на мілкій, так і на глибокій воді. Аква-гантелі, штанги застосовуються для збільшення опору рухам в воді, що підвищує навантаження на м'язи плечового пояса, і рук.

Для підтримки плавучості	Для підвищення опору
 <p>Аква-пояс (підтримуючий пояс)</p>	 <p>Ласты (аква-фліпперс)</p>
 <p>Нудлс (гнучка палиця)</p>	 <p>Аква-рукавички</p>
 <p>Манжети для рук і ніг</p>	 <p>Лопатки, аква-диски</p>
 <p>Аква-гантелі (плавучі гантелі, штанги)</p>	 <p>Лопатки, аква-диски</p>
 <p>Плавальні дошки</p>	 <p>Аква-чоботи (аква-джоггер)</p>

Рис. 1. Види обладнання на заняттях аквафітнесом

Не рекомендується використовувати аква-гантелі для утримання тіла на поверхні води на заняттях в глибокому басейні.

Манжети для рук і ніг. Манжети можуть вдягатися на гомілку, зап'ястя, плече або передпліччя. При зануренні рук або ніг з манжетами в воду збільшується навантаження на м'язи, які беруть участь в русі, тому рекомендується підбирати розміри манжет відповідно до рівня силової підготовленості людини. При застосуванні манжетів для ніг важливо

дотримуватися рівноваги при збільшенні амплітуди виконання вправ, тому що висока плавучість манжети може порушити гідростатичну рівновагу тіла.

Рукавички (аква-рукавички) застосовують для зміни площі контактної поверхні з водою (рух у воді кистю стиснутою в кулак, ребром долоні, відкритою долонею), що тягне за собою зміну навантаження на м'язи, які беруть участь в русі. Рукавички застосовуються не тільки для зміни м'язового навантаження у вправах, а й для збереження рівноваги або зміни положення тіла в воді. Лопатки, аква-диски застосовують для збільшення опору водному середовищу. Вправи з лопатками і різними видами аква-дисків включають в заняття силової спрямованості для збільшення навантаження на м'язи рук і плечового поясу.

Ластаи. Застосовуються для збільшення навантаження на м'язи черевного пресу і ніг. В аквафітнесі застосовуються спеціальні ластаи, які дещо коротші за ластаи, що застосовуються в плаванні.

Водні чоботи використовуються як на мілкій, так і на глибокій воді, з підтримуючими засобами (поясами або гнучкими палицями), застосовуються для збільшення навантаження на м'язи ніг.

Гумові амортизатори використовуються у вправах силової спрямованості для опрацювання окремих м'язових груп. Розрізняються по довжині, пружності (опору). Їх можна використовувати для тренування м'язів верхнього плечового поясу, тулуба і ніг.

Плавальні дошки допомагають триматися на поверхні води, слугують для збільшення опору рухам плечового поясу. Плавальна дошка в аквафітнесі повинна мати два отвори для зручності її утримувати під час заняття. Дошки можна використовувати для збільшення навантаження на м'язи черевного пресу, для виконання вправ на координацію і рівновагу.

Висновки: оздоровчу аквааеробіку відрізняє емоційна насиченість занять, простота та варіативність засобів, що застосовуються, можливість контролю та самоконтролю за станом здоров'я тих, хто займається, музичність та пластичність різних вправ. Разом компоненти аквааеробіки здатні забезпечити досягнення соціально значимих результатів: здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу; зберегти та розвинути індивідуальні риси характеру.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В., Пыдгайна В. О. Вплив занять з елементами акварекреації на показники здоров'я юнаків 16-17 років. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К(110). С. 35-39.
2. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, О.В. Чернявська. Київ: КНУБА, 2016. 40 с.
3. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. 2013. С. 56.
4. Єременко Н. П. Оздоровительная эффективность занятий акварекреацией для студенческой молодежи. *Пріоритетні напрями розвитку науки* : тези доповідей XXVIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Вінниця, 2019. Ч. 3. С. 57-60. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2268>
5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
6. Єременко Н. П. Мотивація студентської молоді до занять водними видами спорту та акварекреацією. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. Київ, 2020. С. 200-201. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2995>
7. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я – як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму*: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2011. С. 196-197. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302>.

8. Жук А. А., Хабінець Т. А. Эффективность занятий аквааэробикой с женщинами второго зрелого возраста. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали III Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 18 червня 2015 р.) / ред. В. О. Кашуба. Київ, 2015. С. 79–82. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/1095>

9. Жук Г., Хабінець Т. Вплив занять аквафітнесом на функціональний стан дітей молодшого шкільного віку. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р. / МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, Чернівецьке обласне відділення НОК України. Чернівці, 2016. С. 29–34. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/953>

10. Кузьменко М. Використання засобів аква-фітнесу в системі оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, за освітньою програмою «Фітнес та рекреація». Київ : НУФВСУ, 2021. 69 с. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/3661>

11. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «Аквафітнес» / Л. А. Єракова, В. О. Підгайна, Н. О. Євпак, Н. П. Єременко. Київ, 2019. 25 с. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/3220>

12. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів «Водні види акварекреації, як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів, молоді та дорослих» / Н. П. Єременко, О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова, М. М. Василенко, В. О. Підгайна. Київ, 2020. 35 с. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/3221>

13. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку, які займаються аквафітнесом / В. Кашуба, Н. Гончарова, А. Ткачова, Т. Прилуцька. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 97–104. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2830>

14. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/558>

15. Підгайна В. О. Комплексний вплив занять акварекреацією на фізичний стан юнаків віком 16-17 років. *Молода спортивна наука України*. 2017. Т. 4. С. 115. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/102>

16. Andrieieva O., Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Kovalova N., Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19. Art 147. 2019. PP. 1022-1029. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2846>

*Андрій Іщенко
(Харків, Україна)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни та здорового способу життя є незамінними засобами профілактики захворювань, важливим фактором удосконалювання людини, зміцнення його здоров'я, підтримки працездатності. Але щоб бути здоровим, недостатньо просто хотіти цього, необхідно завзято і систематично займатися фізичними вправами.

Ключові слова: оздоровчий біг, рухова активність, здоровий спосіб життя, фізична активність, фізичні вправи, зміцнення його здоров'я.

<i>Павло Павлига</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО	114
<i>Оксана Петренко</i>	
DEVELOPMENT OF KEY EDUCATIONAL COMPETENCIES WHEN TEACHING A FOREIGN LANGUAGE IN INSTITUTIONS OF PROFESSIONAL PRE-HIGHER EDUCATION	119
<i>Татьяна Пэгину</i>	
РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПРОЦЕСЕ ФОРМИРОВАНИЯ У УЧАЩЕГОСЯ МОТИВАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ	121
<i>Ірина Скрипник</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ЧИТАЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА ОСНОВНОМУ ЕТАПІ	125
<i>Світлана Стрішкова</i>	
ПЕЙЗАЖНА ЛПРИКА ЛЕСІ УКРАЇНКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	127
<i>Ольга Юніна</i>	
ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У США (ПОЧАТОК ХVІ – СЕРЕДИНА ХХ СТОЛІТТЯ)	130
ПСИХОЛОГІЯ / ПСИХОЛОГИЯ	
<i>Світлана Зінченко, Марина Журавльова</i>	
СТРЕС ТА МЕТОДИ БОРОТЬБИ ІЗ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ	135
<i>Марина Кононова, Богдан Кононов, Світлана Балабуха</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ	138
<i>Марина Кононова, Богдан Кононов, Юлія Терещенко</i>	
ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВИХОВУВАЛИСЯ У ПОВНИХ І НЕПОВНИХ СІМ'ЯХ	141
<i>Tatara Lysa</i>	
PECULIARITIES OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF WOMEN WHO ARE IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES AS A RESULT OF CRISIS	144
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ / ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
<i>Анжеліка Легенька, Ірина Семенюта</i>	
ВАЖЛИВІСТЬ КІБЕРОСВІТИ В НАШ ЧАС	147
<i>Дарина Лутченко, Ірина Довженко, Вадим Шинкарьов</i>	
ФОТОГРАФІКА В СИСТЕМІ СУЧАСНОГО ГРАФІЧНОГО ДИЗАЙНУ РЕКЛАМИ	149
ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНІ НАУКИ / ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ НАУКИ	
<i>Олександр Марчук, Олег Смірнов</i>	
ПРОСТОРОВИЙ НАПРУЖЕНО-ДЕФОРМОВАНИЙ СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНО-ГРАДІЄНТНИХ ПОЛОГИХ ОБОЛОНОК	153
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	
<i>Анастасія Власенко</i>	
ВПЛИВ СЛАЙД АЕРОБІКИ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	159
<i>Наталія Єременко, Наталія Ковальова, Світлана Бобренко, Ольга Ображей</i>	
СУЧАСНІ ЗАСОБИ АКВАФІТНЕСУ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ	162
<i>Андрій Іщенко</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	166
<i>Віталій Левков</i>	
НАБУТИЙ СКОЛІОЗ – НЕБЕЗПЕЧНИЙ НАСЛІДОК ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	170

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2022. Вип. 87. 241 с.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій. Передрук і відтворення опублікованих у збірнику матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації».

Матеріали науково-практичної інтернет-конференції розміщені на сайті:
<http://confscientific.webnode.com.ua>

Укладачі: С.М.Кикоть, І.В.Гайдаєнко
Верстка та дизайн: І.В.Гайдаєнко

Адреса оргкомітету та редколегії:
08401, вул. Сухомлинського, 30 (к. 100),
м. Переяслав, Київська обл., Україна,
тел. +380930569496,
сайт: confscientific.webnode.com.ua