

**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)

Склярєнко 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

3. Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації дозволяє поліпшити спортивні досягнення людини і отримати задоволення від своїх позитивних результатів.

4. Естетичні мотиви. Зовнішній вигляд для студентів – це один з головних мотивів. Більшість осіб хочуть виглядати красиво і справляти враження на оточуючих.

5. Комунікативні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом спілкування як між викладачем і студентом, так і між студентами є невід'ємною частиною процесу.

6. Психолого-значущі мотиви. Під час занять фізичною культурою студент занурюється в стан якоїсь абстрактності від проблем, тим самим відбувається нейтралізація негативних емоцій у людини, тобто заняття спортом позитивно впливає на психічний стан молоді.

7. Виховні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом у студентів розвиваються навички самопідготовки і самоконтролю. [3]

Студентам складно самим себе мотивувати на спорт під величезним тягарем їх обов'язків. Для цього їм потрібна якісна освіта, сучасний педагог. Викладачу необхідно мати досить великий набір особистісних якостей, що доповнюють вміння навчати фізичним вправам за допомогою формування внутрішньої позиції впевненості в необхідності здорового способу життя

Отже, в наш час фізичний добробут людства знаходиться на досить низькому рівні, щороку наше життя спрощується, ручна праця замінюється роботизованою. Людина отримує все менше і менше фізичних навантажень, але при цьому зростає кількість розумових зусиль. Потрібно поглиблювати знання у сфері здорового способу життя у всіх вікових категорій, адже багато хто має неповноцінну базу знань в даній області і не повну обізнаність в необхідності вправ для здоров'я кожної людини. Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання молоді, адже вони представлятимуть весь людський рід, які будуть передавати знання отримані за все їх життя майбутнім поколінням. А знання про здоровий спосіб життя, одні з найважливіших для всіх. Постійна підтримка навчальної мотивації студентів дозволить їм свідомо засвоювати надані знання, формувати вміння і навички; розвивати позитивне ставлення до процесу фізичного виховання і сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Прояв мотивації є мотив удосконалення форми тіла, зовнішнього вигляду та покращення стану здоров'я, отримати задоволення від своїх позитивних результатів, комунікація між студентами та викладачами, нейтралізація негативних емоцій завдяки тренуванням та розвини навички дисципліни.

Правильне розуміння мотивів формують активний пізнавальну зацікавленість спортсменів до занять фізкультурою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Москва: Просвещение, 2007.

3. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 27-46.

4. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура

ТРАВМАТИЗМ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ: ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА

У статті розглянуто актуальні питання ефективності попередження, профілактики травматизму і відновлення функціонального стану тенісистів в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, на основі використання комплексу традиційних та новітніх діагностичних та відновлювальних засобів.

Ключові слова: теніс настільний, травматизм, попередження, профілактика.

Постановка наукової проблеми. Сучасні спортивні досягнення не можливі без включення в методику навчально-тренувального процесу максимальних фізичних та психічних навантажень, що впливають на зростання спортивного травматизму внаслідок хронічної перенапруги опорно-рухового апарату [17, 19, 21, 22, 23].

Статистичні дані останніх років переконливо свідчать, що нині намітилася стійка тенденція до зростання кількості спортивних травм, особливо у ігрових видах спорту [24].

Перенапруження та травми опорно-рухового апарату займають чільне місце в патології у спортсменів різних спеціалізацій, надовго позбавляючи їх можливості тренуватися та виступати на змаганнях [5, 13]. Цій тенденції можна протистояти, на думку авторів, якщо більше уваги приділяти профілактичним заходам, ширше їх пропагувати [12].

Ризик травм багато в чому залежить від виду спорту. Деякі види травм є специфічними лише для одного конкретного виду спорту. Про це, зокрема, свідчать такі загальноприйняті поняття як «тенісний лікоть», «коліно стрибун», «коліно бігун» та ін. Кількість людей, які займаються спортом, з кожним роком зростає. У зв'язку з цим підвищуються вимоги, що пред'являються видом спорту до організму спортсмена, а отже, збільшується рівень ризику травм, тому необхідно сконцентрувати найпильнішу увагу на профілактиці та правильному лікуванні спортивних травм. Розуміння механізму та ризику травм дозволяє проводити більш ефективні профілактичні заходи [14].

Незважаючи на те що, теніс настільний вважають одним з найбільш безпечних видів спорту, він як і будь-який інший вид спорту має свої професійні травми та захворювання. Заняття тенісом настільним можуть призводити до дисбалансу опорно-рухового апарату нескладних, гострих та хронічних травм [27].

Аналіз підходів до відновлення функціонального стану юних спортсменів після змагального періоду, які в наш час використовуються фахівцями з реабілітації, а також спектра методів, що застосовуються у процесі реалізації програм відновлення, свідчить про недостатню вивченість цього питання. Нерідко відновлювальні заходи здійснюються безсистемно, вже на тлі розвиненої втоми і перетренованості або після отримання травми [8, 9].

Таким чином, необхідність застосування ефективних, науково обґрунтованих, засобів профілактики та вибору комплексу заходів, спрямованих на зниження спортивного травматизму у тенісистів зумовлюють актуальність теми дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити дані щодо застосування комплексу засобів профілактики травматизму в тенісі настільному.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет ресурсів.

Результати дослідження. У настільному тенісі як виді спорту існують свої специфічні травми: меніск колінного суглоба (як правило, опорної ноги), розтягнення, надриви сухожилків і зв'язок в кистьовому, ліктьовому і плечовому суглобах ігровою руки. Травми

ліктьового суглоба становлять переважну більшість травм опорно-рухового апарату тенісистів, а латеральний епікондиліт є найбільш характерним захворюванням [3, 26].

Залежно від причин виникнення спортивних травм, їх, умовно, поділяють на безпосередні і опосередковані.

Безпосередні: організаційні причини (рівень теоретичної і практичної підготовки тренера; графік змагань; якість суддівства; незадовільне матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу; санітарно-гігієнічні умови; метеорологічні умови); методичні причини (комплектування груп; відсутність розминки; порушення принципу поступовості; форсування фізичних навантажень; недоліки лікарського контролю).

Опосередковані: зумовлені індивідуальними особливостями спортсмена (слабка фізична підготовка; низький рівень техніко-тактичної підготовки; психоемоційна нестійкість; недостатній рівень морально-вольової підготовки; нездужання) [7, 14].

Тому основну увагу треба приділяти удосконаленню підготовки організму тенісистів до виконання великих фізичних та психологічних навантажень та відновленню функцій організму з метою забезпечення довгострокового безтравматичного навчально-тренувального та змагального процесів.

На нашу думку, комплексний підхід до організації заходів попередження та профілактики травматизму може вирішити одну із основних проблем управління навчально-тренувальним процесом тенісистів.

Застосування комплексу заходів з діагностики, моніторингу та відновлення функціонального стану тенісистів сприяє зниженню кількості травм у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, виступаючи таким чином як важливий компонент профілактики спортивного травматизму.

Рання спеціалізація, збільшення кількості турнірів та зростання тренувальних навантажень, починаючи з юнацького віку, провокує ризик розвитку передпатологічних та патологічних порушень опорно-рухового апарату та функціонального стану вихованців [4].

Для попередження такої ситуації треба систематично використовувати комплекс діагностичних заходів для моніторингу стану вихованців: вимірювання антропометричних параметрів (зростання, вага, об'єм грудної клітки, індекси Кетле, Ерісмана), оцінка пропорційності довжини тіла, маси тіла (індекс Піньє, метод сигмальних відхилень); вивчення скарг та анамнезу життя дітей, оцінка загального стану (наявність ознак втоми, сонливості, працездатності, змін психоемоційної сфери), перенесених захворювань та травм, аналіз спадковості та алергоанамнезу, фізикальне обстеження дітей, інструментальні дослідження, у тому числі: ЕКГ з навантаженням та без, холтерівське моніторування; комп'ютерно-оптичне сканування м'язів спини (виявлення порушень постави, напруги м'язів спини, сколіозу, кіфозу, перекосу тазу); рентгенографічне дослідження (для виявлення сколіозу), УЗД (колінних та гомілковостопних суглобів, травмованих груп м'язів нижніх кінцівок), плантографія (для виявлення деформацій стоп, плоскостопість, положення гомілки та розподілу навантаження по стопі), лабораторні дослідження, у тому числі загальний аналіз крові та сечі, біохімічний аналіз крові (з визначенням рН, рівнів сечовини, глюкози, молочної кислоти, активності креатинфосфокіна); аналіз сироватки крові визначення антитіл до вірусу Епштейн-Барр [10, 11, 20].

Значна частина травм стається через порушення встановлених правил лікарського контролю: допуск спортсменів до тренувань без попереднього огляду лікаря; неправильний розподіл спортсменів на групи без врахування статі, віку і фізичної підготовки; передчасне проведення тренувань після тривалої перерви (захворювання, травми). Іноді помилково час відновлення тренувань встановлює тренер, а не лікар чи фізичний терапевт, що є недопустимим. Часто повернення до тренувань і змагань відбувається без належної реабілітації [14].

Національна асоціація студентського спорту (National Collegiate Athletic Association (NCAA)), до якої входять заклади освіти США та Канади, збирає через Систему Спостережень за Травмами (ISS) стандартизовані дані про травми на змаганнях та

тренуваннях. Аналіз результатів даних свідчить, що показники травм є більш високими на змаганнях, аніж на тренуваннях (13,8 пошкодження на 1000 змагань і 4,0 пошкоджень на 1000 тренувань). До уваги беруть показник кількості отриманих травм на 1000 тренувань чи змагань із врахуванням загальної кількості учасників (athlete-exposures). Тобто одне тренування або змагання розглядається як одна «схильність до спортивного впливу» – саме цей коефіцієнт найбільш часто застосовують іноземні фахівці [25].

Однією із проблем, яка може призвести до зміни функціонального стану м'язів робочої сторони, перенапруг нервово-м'язового апарату, пошкоджень опорно-рухового апарату, порушення техніки рухів – функціональна асиметрія м'язів у тенісистів. На етапі вдосконалення спортивної майстерності зростає обсяг навантажень спеціальної спрямованості та кількість турнірів, у яких спортсмен має брати участь. У зв'язку з цим доцільно включати засоби корекції функціональна асиметрія м'язів у навчально-тренувальний процес, враховуючи індивідуальний графік тренувань відповідно до циклів та завдань цих циклів. Розглядалася можливість тренінгу при використанні тренажерів з біологічним зворотним зв'язком у спортсменів у видах спорту з асиметричними навантаженнями [2, 18].

Оптимізація тренувального процесу спортсменів передбачає ефективне використання засобів відновлення спортивної працездатності. Серед основних засобів відновлення розрізняють педагогічні, медико-біологічні та психологічні [7].

Працездатність спортсменів, ефективність діяльності функціональних систем їх організму в змаганнях і при виконанні програм тренувальних занять багато в чому визначається раціонально побудованою розминкою, під якою слід розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, що проводяться перед основною руховою активністю з метою повноцінної підготовки організму до запланованої роботи, а також відразу після завершення основної частини роботи, щоб забезпечити ефективний перехід організму зі стану високої функціональної активності до стану спокою. Розминка повинна вирішувати три завдання: функціональне, рухове та емоційне [1].

Основна мета розминки – досягнення оптимальної збудливості ЦНС, мобілізації фізіологічних функцій організму для виконання щодо більш інтенсивної м'язової діяльності та «прогрівання» м'язово-зв'язувального апарату перед тренуванням, а після тренування – ліквідація спазму, м'язових локальних болів, нормалізація метаболізму тканин, релаксація м'язів.

За даними досліджень, температура м'язів у спокої дорівнює $34,8^{\circ}\text{C}$, а після розминки підвищується до $38,5^{\circ}\text{C}$ і стає оптимальною для перебігу окисних процесів у тканинах. Максимальна швидкість перебігу метаболічних процесів та ферментативного каталізу спостерігається при температурі $37-38^{\circ}\text{C}$. Підвищення температури м'язів є фізіологічно сприятливим фактором для виконання вправ на розтягування сполучнотканинних утворень. Тим самим збільшується скорочувальна та релаксаційна здатність м'язів, покращується рухливість (амплітуда) у суглобах і все разом узятє знижує ризик виникнення травм та захворювань опорно-рухового апарату. Розминка сприяє також швидкій підготовці організму спортсменів, зменшенню чи ліквідації психоемоційного стресу (хвилювання, збудження, апатії) [1, 10].

Для ліквідації патологічних змін у тканинах, нормалізації метаболізму застосовують локальну гіпотермію (холодова аплікація, кріомасаж) напружених м'язів, місць прикріплення зв'язок. Кріотерапію (кріомасаж та холодові аплікації) проводять після тренування, гри або в перерві, а також при хронічних травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату. Кріотерапія сприяє зникненню міофасціального набряку, болю, підвищеного м'язового тону та прискоренню процесів регенерації травмованих тканин опорно-рухового апарату [15].

Проблема відновлення спортивної працездатності останнім часом стає все більш актуальною у зв'язку зі збільшеною напруженістю змагальної та тренувальної діяльності. Одним із найефективніших засобів відновлення є спортивний масаж. Спортивний масаж використовується з метою: а) швидкого усунення втоми після перенесеного навантаження; б)

вибіркового відновлення тих компонентів працездатності, які не підтягались впливу в попередній роботі, але будуть задіяні в наступній діяльності; в) попередньої стимуляції працездатності перед тренувальним заняттям [7]. Простота, доступність дають можливість застосування його в навчально-тренувальному процесі та змаганнях. Не менш важливим є питання дозування масажу. Для цього необхідно враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його функціональний стан, характер навантаження та кількість тренувальних занять на день. При обліку цих особливостей є можливим кількісне визначення на спортсмена доцільними методами і видами масажу.

Визначено, що після спеціалізованих тренувальних навантажень найбільш ефективним для відновлення спортивної працездатності тенісистів є вібраційний масаж, проведений на «власних» частотах серцево-судинної системи спортсмена. Методика індивідуального підбору частоти та амплітуди вібрації на апараті «Тонус-4» дозволяє самостійно масажувати найбільш навантажені в роботі ділянки тіла до 5-7 хвилин. Використання вібромасажу з індивідуальним підбором частоти та амплітуди на апараті «Тонус-4» у поєднанні з ручним масажем дозволяє спортсменам виконувати на тренувальних заняттях більший обсяг навантажень і сприяє підвищенню спортивної працездатності тенісистів без істотних коливань у показниках роботи нервів м'язового апарату [14].

Високо інтенсивні тренування потребують значних витрат енергії. Тому раціональне харчування спортсменів є одним із ключових факторів досягнення і підтримки високої працездатності з одного боку та ефективного протікання відновлювальних процесів з іншого. Раціональне харчування спортсменів неможливе без використання вітамінів. Вітаміни необхідні для правильного протікання багатьох обмінних процесів, а також для росту і відновлення клітин і тканин організму. Мінеральні речовини регулюють обмін речовин, кислотно-лужну рівновагу і водний обмін [7].

Вітамінно-мінеральні суміші, вітаміни, мінеральні речовини, протеїни, дріжджі, багатокомпонентні харчові порошки і рідини, продукти бджолярства і лікарські рослини містять у собі харчові добавки, що зазвичай використовуються спортсменами.

Продукти підвищеної біологічної цінності варто використовувати у наступних ситуаціях:

- харчування на дистанції та між вправами;
- прискорене відновлення після тренувальних занять і змагань;
- регулювання водно-сольового обміну і терморегуляції;
- спрямований розвиток м'язової маси;
- зниження обсягу добового раціону перед змаганнями;
- термінова корекція незбалансованих добових раціонів;
- індивідуалізація харчування в неординарних випадках, особливо за великого нервово-емоційного напруження [7].

Як приклад, застосування комплексу полівітамінів та мінеральних речовин «Полівіт» (США), одна таблетка якого містить 12 вітамінів та 13 мінеральних речовин приймається для компенсації дефіциту вітамінів та мінеральних речовин, який виникає у спортсменів при значному виділенні поту, а також з метою інтенсифікації відновлювальних процесів та підвищення спортивної працездатності. Комплексний адаптоген «Елтон» прискорює процеси відновлення після фізичних навантажень, має тонізуючу дію, має антиоксидантну дію. Цей препарат не є токсичною та допінговою сполукою.

Застосування кінезіотейпінгу передбачає надання стабільності в м'язах і суглобах, не обмежуючи діапазон їх рухів. У його основу покладено застосування механізмів координації рухів, регуляції больової чутливості, мікроциркуляції й функціонування лімфатичної системи, що модифікуються за допомогою аплікацій кінезіотейпу. Кінезіотейп володіє цілим набором унікальних властивостей, які відсутні в класичного тейпу [6, 16].

Висновки. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет ресурсів щодо засобів профілактики травматизму в тенісі настільному підтверджують необхідність застосування ефективних, науково обґрунтованих, засобів профілактики та вибору комплексу заходів, які сприяють зниженню спортивного травматизму.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Борисов О, Петренко ГВ. Особливості застосування вправ на гнучкість у розминці кваліфікованих тенісистів. *Міжнародна науково-практична інтернет-конф. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»*: Зб. наук. праць. 22 грудня 2020 р., Переяслав. Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 242-45.
2. Гончарова Н.М., Прокопенко А.О., Родіоненко М.В. Особливості врахування моторної асиметрії в тренувальному процесі тенісистів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини [Інтернет]*; 2021 Жовт 28-29; Миколаїв. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова; 2021. С. 54-60. URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferenciya-2021.pdf>
3. Григус І. Сучасні уявлення щодо застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів з пошкодженням зв'язкового апарату колінного суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2015. Вип. 19. С. 124-129.
4. Іваницька І., Петренко Г.В. Планування навчально-тренувального процесу юних бадмінтоністів з урахуванням їх вікових особливостей фізичного розвитку на спортивно оздоровчому етапі підготовки до занять в ДЮСШ. *Науково-практична конференція з міжнародною участю «Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту»: науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збірка матеріалів]*. Івано-Франківськ – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 28 травня 2020 р. С. 116-22.
5. Канназаров АГ. Физиологические и патофизиологические факторы тренированности и перетренированности. *Science Time*. 2017. № 6 (42). С. 97-100.
6. Королик СВ. Кинезиотейпинг как метод профилактики и лечения в спортивной и восстановительной медицине. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 1. С. 45-48.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навч. посібник. Вінниця: «Планер»; 2007. 273 с.
8. Лысенко Д.С. Анализ вариабельности ритма сердца для диагностики синдрома перетренированности у спортсменов. *Таврический научный обозреватель*. 2017. № 10-2 (27). С. 34-41.
9. Люгайло С. Концепция физической реабилитации юных спортсменов при дисфункциональных нарушениях соматических систем организма. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Киев: «Олимпийская література», 2015. № 2. С. 89-100.
10. Люгайло С. Эффективность реализации технологии интеграции специализированных программ по физической реабилитации в процесс подготовки юных спортсменов. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. с. 184-88.
11. Моніторинг фізичного стану: навч.-метод. посібник. / уклад. Лясота Т.І. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. С. 136.
12. Ніфака Я. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. № 2 (22). С. 89-92.
13. Платонов ВН. Перетренированность в спорте. *Теория и методика физической культуры*. 2016. № 1 (44). С. 4-35.
14. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / Под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. Киев: «Олимпийская література, 2003. С. 470.
15. Шахлина Л. Физическая реабилитация в комплексном лечении спортивных травм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. № 2. С. 131-35.
16. Ali R.R., Batecha K.H., Mansour W.T. Influence of kinesio tape in treating carpal tunnel syndrome. *J Med Sci Clin Res*. 2013. № 1(1). P. 1-9.

<i>Оксана Мащенко, Дар'я Сидоренко</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ	173
<i>Геннадій Петренко, Анастасія Єніфанцева, Сергій Скрипка</i> ТРАВМАТИЗМ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ: ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА	176
<i>Леонід Плотницький, Максим Юдін</i> ЗАСОБИ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ У ПАУЕРЛІФТИНГУ	181
<i>Єлизавета Ткаченко, Наталія Шкарлат</i> РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ ДО ТА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ У 2022 РОЦІ	185
ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ / ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	
<i>Юлія Гузинець</i> КОДИ КУЛЬТУРИ ТА СИСТЕМИ ЇХ КЛАСИФІКАЦІЙ	189
<i>Тетяна Іванова, Наталія Дубовик</i> ХУДОЖНІЙ ТЕКСТ ЯК ДЗЕРКАЛО СУСПІЛЬСТВА	196
<i>Сара Қоянбекова, Асланбек Қуанышев</i> ҚАЗАҚ ТІЛІ ЖӘНЕ ӨРКЕНИЕТ	199
<i>Софія Луценко, Валентина Дядя</i> ОСОБЛИВОСТІ ІСПАНСЬКОЇ МОВИ В КРАЇНАХ ЛАТИНСЬКОЇ АМЕРИКИ	203
<i>Діана Тимишин, Марія Заміщак</i> ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА-ФІЛОЛОГА	206
<i>Тетяна Шиляєва</i> ОБРАЗНІСТЬ В АНГЛІЙСЬКОМУ ПЕРЕКЛАДІ НОВЕЛИ ОЛЬГИ КОБИЛЯНСЬКОЇ «БИТВА»	209
ФІЛОСОФСЬКІ НАУКИ / ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ	
<i>Олександр Кирильчук</i> РЕЛІГІЙНІСТЬ. КРИТЕРІЇ РЕЛІГІЙНОСТІ	213
ХІМІЧНІ НАУКИ / ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ	
<i>Олена Золотарьова, Інна Кравченко</i> ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ОСАДЖЕННЯ ІОНІВ АМОНІЮ В ВИГЛЯДІ МАГНІЙАМОНІЙФОСФАТУ ЗІ СТІЧНИХ ВОД ХІМІЧНИХ ВИРОБНИЦТВ	216
ФАРМАЦЕВТИЧНІ НАУКИ / ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ НАУКИ	
<i>Олена Кузнєцова</i> МЕТОДИ ОЧИЩЕННЯ ІНСУЛІНУ	219
СІЛЬСЬКЕ ГОСПОДАРСТВО / СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО	
<i>Сергій Коршевнюк</i> ВІТАЛІТЕТ АГРОЦЕНОЗУ СОЧЕВИЦІ ЗАЛЕЖНО ВІД ВАРІАНТІВ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ЖИВЛЕННЯ	222
<i>Тетяна Токарчук, Любов Антонецька</i> ГЕМАТОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ПОРОСЯТ ПРИ ВІДЛУЧЕННІ НА 28 ДОБУ ЖИТТЯ	225
ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ / ОХРАНА ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
<i>Олена Нагайчук</i> ЗНАЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	228
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ / СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	231