



ISU

INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY



**XXII INTERNATIONAL SCIENTIFIC  
AND PRACTICAL CONFERENCE  
«Modern Scientific Research:  
Theoretical and Practical Aspects»**

**May 8-10, 2024  
Oslo, Norway**

**ISBN 978-617-8427-14-6**



INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

**XXII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND  
PRACTICAL CONFERENCE**  
«Modern Scientific Research: Theoretical and  
Practical Aspects»

Collection of abstracts

May 8-10, 2024  
Oslo, Norway

UDC 01.1

XXII International scientific and practical conference «Modern Scientific Research: Theoretical and Practical Aspects» (May 8-10, 2024) Oslo, Norway. International Scientific Unity, 2024. 258 p.

ISBN 978-617-8427-14-6

The collection of abstracts presents the materials of the participants of the International scientific and practical conference «Modern Scientific Research: Theoretical and Practical Aspects».

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 978-617-8427-14-6



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

## CONTENTS

### SECTION: ACCOUNTING AND TAXATION

- Удодова Я.В., Гринь В.П., Графська Д.С.**  
ВІДМІННОСТІ МІЖ АМЕРИКАНСЬКОЮ СИСТЕМОЮ GAAP ТА  
МІЖНАРОДНИМИ СТАНДАРТАМИ IFRS..... 11
- Удодова Я.В., Проскуріна Н.М., Йожикова І.**  
ВПЛИВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ НА ОБЛІК ТА ЗВІТНІСТЬ МІЖНАРОДНИХ  
КОРПОРАЦІЙ..... 13
- Ратушна О.П.**  
ПОРУШЕННЯ РЕГРЕСІЙНОГО АНАЛІЗУ ПРИ  
ЕКОНОМЕТРИЧНОМУ МОДЕЛЮВАННІ..... 16
- Задерака Н.М., Громік Д.А.**  
ОСОБЛИВОСТІ АНАЛІЗУ ДЕБІТОРСЬКОЇ ЗАБОРГОВАНOSTI  
ПІДПРИЄМСТВА..... 18

### SECTION: AGRICULTURAL SCIENCES

- Понько Л.П.**  
ПРОДУКТИВНІСТЬ КОРІВ УКРАЇНСЬКОЇ ЧОРНО-РЯБОЇ  
МОЛОЧНОЇ ПОРОДИ РІЗНИХ ЛІНІЙ..... 20
- Лесновська О.В., Санжара Р.А., Диннікова К.Д.**  
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ГРУМІНГУ В КОНЯРСТВІ..... 23

### SECTION: ARCHITECTURE AND CONSTRUCTION

- Галагура Є., Берестянська С., Ковальов М., Кравців Л.**  
ТЕХНІКО-ЕКОНОМІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ  
БАЗАЛЬТОВОГО ФІБРОБЕТОНУ У ЯКОСТІ ЯДРА ПЕРЕРІЗУ В  
КВАДРАТНИХ СТАЛЕБЕТОННИХ КОЛОНАХ..... 25
- Банний Т., Волков А.**  
ВПЛИВ КЛІМАТУ НА ОБ'ЄМНО – ПЛАНУВАЛЬНЕ ВИРІШЕННЯ  
ЗЕЛЕНИХ БУДІВЕЛЬ В УКРАЇНІ..... 27

<b>Верещак О.П.</b> АУДИТАТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ НАБУТТЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У НАВЧАННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ.....	167
<b>Єрмоленко В.</b> МЕТОДИ РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВО-ОБРАЗНОЇ УЯВИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ КОНСТРУЮВАННЯ.....	170
<b>Vasylyshyna N., Gura O.</b> DEVELOPING STUDENTS CAPABILITIES OF CREATING A DIGITAL STRATEGY: DIGITAL BUSINESS STRATEGY INDIVIDUAL REPORT FOR COCA COLA COMPANY.....	173
<b>Товкайло Т.І., Довбня Л.Е.</b> ПОСТАТЬ ОЛЕНИ КУРИЛО В ІСТОРІЇ УКРАЇНСЬКОГО МОВОЗНАВСТВА.....	181
<b>Kuprikova S., Provozyuk I., Pryz I.</b> PHRASEOLOGICAL MEANS ISSUE IN EXPRESSING HUMAN EMOTIONS.....	187
<b>Zhukov Yu.I., Nechaeva A.A., Roman L.G., Sidashova S.A.</b> MODEL OF THE ORGANIZATION OF DUAL EDUCATION IN THE AGRICULTURAL SECTOR ON THE BASIS OF TECHNONATIONALISM.....	190
<b>Попова І.І., Гідіма І.М.</b> РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТЕХНІК МАЛЮВАННЯ.....	193
<b>SECTION: PHILOSOPHY</b>	
<b>Плаксина О.І.</b> НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ПРОГРЕС: ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇХ ВЗАЄМОДІЇ.....	197
<b>SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT</b>	
<b>Гелета Д.Д., Горшанкова Т.О., Семашко С.А.</b> ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	203

## **SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

### **ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

**Гелета Діана Дмитрівна**

ORCID ID 0000-0002-3367-535X

старший викладач

**Горшанкова Тамара Олександрівна**

старший викладач

**Семашко Світлана Анатоліївна**

старший викладач

Кафедра фізичного виховання та спорту

Харківський Національний Університет Радіоелектроніки

Україна

Вступ. Сучасне суспільство стикається з численними викликами для збереження здоров'я та підтримки фізичної форми. За статистикою, проблеми, пов'язані зі здоров'ям, є однією з головних причин стресу та низького рівня життя. У цьому контексті плавання виступає як відмінний засіб для поліпшення якості життя та запобігання численним хворобам.

Плавання активізує майже всі групи м'язів, зменшує навантаження на суглоби, а також сприяє розвитку кардіоваскулярної системи. Крім того, воно володіє унікальною властивістю полегшувати стрес та покращувати психічний стан.

Ціль дослідження - У рамках цієї роботи ми розглянемо плавання як ефективний засіб оздоровлення, досліджуючи його вплив на фізичне здоров'я, ментальний стан, реабілітацію, дихальні шляхи та екологічний аспект. Ми розкриємо користь плавання для різних вікових груп, від дітей до літніх людей, а також вивчимо його роль у професійному спорті та важливість дотримання правил безпеки та збереження навколишнього середовища. Дамо поради щодо використання плавання для оздоровлення всієї родини. Розкриємо, чому саме плавання варто враховувати в розкладі фізичної активності кожного.

Плавання є унікальним видом фізичної активності, оскільки воно охоплює всі групи м'язів без значного навантаження на суглоби. Коли людина перебуває у воді, її тіло взаємодіє із водою, створюючи опір, що сприяє розвитку м'язової системи.

Однією з основних переваг плавання є його кардіоваскулярний ефект. Регулярні заняття плаванням підвищують витривалість, поліпшують роботу серця та кровоносної системи. Плавання також сприяє зниженню кров'яного тиску та зменшенню ризику серцево-судинних захворювань. [1]. Важливим аспектом є психічний вплив плавання. Контакт з водою має релаксуючий ефект,

допомагаючи знизити рівень стресу та покращити настрій. Це особливо важливо в сучасному світі, де люди стикаються зі збільшеною напруженістю та емоційним стресом. Загалом, плавання представляє собою повний комплекс корисних впливів на фізичне та психічне здоров'я, роблячи його невід'ємною частиною активного та здорового способу життя. Плавання, як один з найпопулярніших видів фізичної активності, не лише допомагає зміцнити м'язи та покращити фізичну форму, але й сприяє релаксації, підвищує настрій та покращує якість життя. Відкриймо разом всі аспекти користі плавання для здоров'я та благополуччя людини [5]. Перебування у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції людини. Вплив води може прискорювати формування рухових навичок і відновлення після виснажливих навантажень. Фізичні властивості водного середовища відрізняються від властивостей повітряного середовища, що є звичними для людини, і висувають організму інші вимоги. Рухова діяльність плавця у водному і середовищі викликає зміни в діяльності його органів і систем. Під час плавання тіло людини майже повністю занурене у воду та зазнає впливу різноманітних фізичних властивостей води. В'язкість води - це властивість рідини чинити опір переміщенню однієї її частини відносно до іншої. Під час руху часток води відносно одна до одної виникає сила тертя, що перешкоджає рухові. В'язкість води невелика, з підвищенням температури вона зменшується. Це викликає зниження "відчуття води" та ефективності гребкових рухів [2].

Рухаючись суходолом, людина відштовхується від землі (середовище відштовхування) і переміщується в повітряному середовищі (середовище переміщення), тобто вона зазвичай переміщується в різнорідному середовищі. Людина, що пливе, стикається з однорідним середовищем, де вода слугує одночасно і для відштовхування, і для пересування. Щільність води перевищує щільність повітря більше ніж у 1000 разів і є основною причиною сильного опору рухові плавця: середня швидкість кваліфікованого плавця значно поступається середній швидкості бігуна. Оздоровча роль плавання, порівняно з іншими видами фізичних вправ, полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язано з фізичними, термічними, хімічними та механічними її властивостями.

1. Фізіологічні користі плавання: Основна фізична користь плавання полягає в його аеробних властивостях та впливі на серцево-судинну систему. Воно сприяє підвищенню кардіо резерву, що означає, що серце стає більш ефективним у перенесенні кисню до м'язів та інших тканин. Ось кілька ключових аспектів:

Серцево-судинна витривалість: плавання розвиває серце як м'яз, зміцнюючи його і покращуючи його функцію. Регулярні тренування можуть підвищити обсяг крові, який серце може відкачувати за один скорочення, що поліпшує кровообіг і знижує ризик серцево-судинних захворювань. Зміцнення м'язів: плавання задіяє майже всі групи м'язів у вашому тілі, включаючи м'язи

рук, ніг, спини, живота і грудної клітки. Це допомагає зміцнити м'язовий каркас і підтримувати оптимальну підтримку для вашого тіла. Низьке навантаження на суглоби: плавання має низьку вразливість до травм, оскільки вода створює опору, яка допомагає зменшити навантаження на суглоби. Це особливо корисно для людей з артритом або іншими захворюваннями суглобів. Підвищення гнучкості: рухи у воді сприяють розтягуванню м'язів, що може поліпшити вашу гнучкість і зменшити ризик отримання травм [2]. Загальна спритність: плавання вдосконалює координацію тіла і покращує реакцію м'язів, що в свою чергу може поліпшити загальну фізичну спритність. Калорії та зважання: плавання є ефективним засобом схуднення та збереження здорової ваги, оскільки воно спалює велику кількість калорій і стимулює метаболізм.

2. Ментальні переваги плавання: Ментальні переваги плавання можуть бути дуже значущими і впливати на загальний стан психічного здоров'я. Ось деякі ключові аспекти: Зменшення стресу і тривоги: плавання володіє здатністю заспокоїти нервову систему та знизити рівень стресу і тривоги. Вода має релаксуючий ефект, а ритмічні рухи води допомагають відвести думки від повсякденних проблем. Покращення настрою: фізична активність, як плавання, стимулює вироблення ендорфінів - природних анальгетиків та "гормонів щастя", які можуть підвищити настрій і відчуття добробуту. Сприяння сну: регулярна фізична активність, така як плавання, може поліпшити якість сну. Відчуття вагитності води та релаксація після тренування можуть сприяти швидшому засинанню та глибокому сну. Підвищення самоповаги і самооцінки: покращення фізичної форми та досягнення нових цілей у плаванні може позитивно вплинути на самоповагу і самооцінку. Концентрація і медитація: плавання може бути способом медитації в русі. У воді ви можете сконцентруватися на своїх рухах і диханні, що сприяє відволіканню від зовнішніх думок і покращує психічне зосередження. Соціальні взаємодії: плавання може бути суспільною діяльністю, що сприяє розвитку соціальних контактів і сприяє формуванню нових дружб та стосунків [6].

3. Засоби реабілітації які пропонує плавання, мають значний вплив на людей з різними видами травм або обмеженими можливостями. Ось детальніше про цей аспект: Покращення рухової активності: для людей, які відновлюють функції після травми або операцій, вода надає плавучість, яка зменшує навантаження на тіло під час руху. Це дозволяє їм виконувати рухи, які можуть бути складними або болісними на суходолі. Підтримка суглобів і м'язів: вода допомагає розслабити м'язи і зменшити напругу у суглобах. Це особливо корисно для людей з артритом або подібними захворюваннями. Збільшення діапазону руху: рухи у воді сприяють розтягці м'язів і суглобів, що може допомогти відновити або покращити діапазон руху після травми чи операцій [3]. Покращення координації і балансу: вода надає опору, що стимулює розвиток м'язів і поліпшує координацію рухів. Це допомагає підвищити рівновагу та стійкість при ходьбі та інших активностях. Сприяння психологічному відновленню: плавання може мати позитивний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан після травм або операцій. Релаксуюча

атмосфера води може допомогти зняти стрес і покращити настрій. Плавання для дітей з аутизмом чи іншими порушеннями розвитку: вода може стати ефективним середовищем для дітей з порушеннями розвитку, оскільки вона сприяє відчуттю комфорту та безпеки, дозволяючи їм розвивати рухові навички та соціальні взаємодії.

4. Здоров'я дихальних шляхів є важливою складовою загального фізичного здоров'я, і плавання може відігравати важливу роль у його збереженні та поліпшенні. Ось детальніше про цей аспект: Покращення дихання: під час плавання ви змушені глибоко дихати, щоб отримати достатньо кисню для підтримки фізичної активності. Це сприяє розширенню дихальних шляхів та покращенню їх функції. Розширення легенів: плавання може допомогти розширити легені, оскільки регулярна фізична активність стимулює їх розвиток і підвищує їх ефективність у поглинанні кисню. Контроль над диханням: у воді важко дихати швидко або мелодійно, тому плавання навчає контролювати дихання і розвивати правильні дихальні техніки. Очищення дихальних шляхів: контакт з водою може допомогти відчистити дихальні шляхи від слизу та інших забруднень, що сприяє покращенню дихання та запобігає різним захворюванням. Зменшення астми та алергійних реакцій: деякі дослідження показують, що регулярне плавання може допомогти зменшити симптоми астми та алергічних реакцій, оскільки воно сприяє зменшенню запалення в дихальних шляхах та зміцненню імунної системи. Попередження застуди і грипу: регулярне плавання може підвищити імунітет і знизити ризик захворювання на застуду чи грип, оскільки фізична активність стимулює кровообіг та вироблення антитіл.

5. Плавання є корисним для всіх вікових груп, бо це вид фізичної активності, який можна здійснювати людьми будь-якого віку, починаючи від немовлят і закінчуючи літніми людьми. Це один з небагатьох видів спорту, який підходить для всіх вікових категорій, і має безліч корисних аспектів для різних груп населення: Для дітей: плавання розвиває координацію, силу та гнучкість, сприяє розвитку моторики та допомагає в оволодінні водним середовищем. Воно також може бути безпечною та веселою формою фізичної активності для дітей, які ще не володіють навичками плавання. Для підлітків та молоді: плавання може допомогти підліткам підтримувати здоров'я серця та судин, покращувати м'язову тонус та фізичну форму, а також зменшувати стрес та підвищувати самооцінку. Для дорослих: плавання є чудовою формою фізичної активності для дорослих, оскільки воно надає можливість підтримувати здоров'я серця, зберігати гнучкість та покращувати фізичну форму без надмірного навантаження на суглоби. Для літніх людей: плавання дозволяє літнім людям зберігати активний спосіб життя, підтримувати м'язову тонус та гнучкість, а також покращує координацію та збільшує рівень енергії. Для осіб з обмеженими можливостями: плавання є відмінною формою фізичної активності для людей з різними видами обмежень. Вода надає плавучості і підтримки, зменшуючи навантаження на суглоби та м'язи і забезпечуючи безпеку під час тренувань.

6. Професійне плавання - це один з найвизначніших та найбільш конкурентних видів спорту, який привертає увагу спортсменів з усього світу. Ось детальніше про цей аспект: Олімпійський спорт: плавання є одним з найстаріших та найбільш популярних видів спорту на літніх Олімпійських іграх. Воно включає в себе різні дистанції та стилі, такі як вільний стиль, на спині, брасом і дельфіном, які змагаються на різних відстанях. Високий рівень конкуренції: професійні плавці проводять роки навчання і тренувань для досягнення найвищого рівня у цьому виді спорту. Конкуренція на професійних змаганнях, таких як чемпіонати світу та Олімпійські ігри, дуже висока. Фізична підготовка: плавці займаються інтенсивними тренуваннями, що включають в себе не лише плавання, але і силові, аеробні та вправи на гнучкість. Вони тренуються на великі відстані і підвищують свою витривалість та м'язову силу. Технічна майстерність: успішні плавці мають виразну техніку, яка дозволяє їм максимально використовувати свої сили і покращує їх результати на змаганнях. Вони вдосконалюють свій стиль, техніку старту та поворотів, щоб забезпечити найкращі можливі результати. Підготовка до змагань: перед важливими змаганнями плавці займаються тактико-технічною підготовкою, аналізуючи свої власні виступи та стратегії супротивників. Вони також працюють з фізіотерапевтами та тренерами з психології спорту для забезпечення оптимального фізичного та психічного стану під час змагань. Залежно від поставлених завдань, розрізняють такі види плавання: рекреативне, оздоровче, кондиційне, адаптивне, прикладне та лікувально-оздоровче (реабілітаційне). Рекреативне плавання спрямоване на поліпшення психоемоційного та фізичного стану організму на основі активного відпочинку. Зазвичай його використовують самостійно, заняття нерегулярні (плавання та купання у вихідні дні) і відбуваються один-два рази на тиждень. Такі заняття сприяють підтриманню певного рівня здоров'я та загартовуванню. Оздоровче плавання. Його основними завданнями є досягнення і надалі збереження бажаного стану рівня здоров'я, підвищення якості життя, профілактика захворювань (вікових, трудових, від шкідливого впливу навколишнього середовища). Оптимальне навантаження визначається багатьма чинниками: необхідністю поліпшення функціональних показників або їх збереження на досягнутому рівні; режимом звичної рухової активності; способом життя тощо. Оздоровчим плаванням здоровим особам або практично здоровим рекомендовано займатися 3 - 4 рази на тиждень по 30 - 45 хв [5]. Кондиційне плавання використовують для досягнення вищого рівня плавальної підготовки. Навантаження під час занять помітно перевищують ті, що застосовуються під час оздоровчого тренування. Це необхідно особам, яким подобаються тривалі запливи у водоймах і басейнах, а також спортсменам, чия професійна або спортивна діяльність потребує виконання певних нормативів або результатів з плавання. Основними завданнями кондиційного плавання є підтримання спортивного довголіття, підтримання рівня рухових якостей та плавальної підготовки. Побудова окремих занять та тренувальної програми відбувається так само, як планування спортивного тренування - це 3 - 6 занять на тиждень тривалістю 45- 60 хв.

Адаптивне плавання - це навчання плавання осіб з особливими потребами (інваліди), удосконалення їхніх рухових здатностей та плавальної підготовленості, що дають змогу певною мірою компенсувати утрачені рухові функції, а соціальна адаптація має на них позитивний емоційний вплив. [4]. Основою адаптивного плавання є традиції фізіотерапії та реабілітації інвалідів, де його ефект вважається неперевершеним. Лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання. Цим видом плавання займаються особи, які мають погіршення стану здоров'я, що має бути відновлено або компенсовано за допомогою спеціальних вправ у водному середовищі. Засобами реабілітаційного плавання є спеціальні вправи, спрямовані на відновлення здоров'я та фізичної працездатності (професійної та побутової), порушеного захворюваннями, травмами або перенесеними операціями. До спеціальних засобів додають вправи для загального зміцнення, спрямовані на оздоровлення організму. Інтенсивність занять лікувальним плаванням зазвичай нижча, тривалість заняття також менша.

Правильно дозоване фізичне навантаження сповільнює розвиток патологічних процесів та сприяє швидшому відновленню порушених функцій організму [3].

Висновок. Плавання – це не лише спортивна дисципліна, але і потужний інструмент для збереження та поліпшення нашого фізичного та психічного здоров'я. У сучасному світі, де стрес та сидячий спосіб життя стають невід'ємною частиною щоденності, важливість фізичної активності, такої як плавання, важко переоцінити. Плавання є цілком інтегрованим способом покращення фізичного та психічного здоров'я. Його унікальність полягає в тому, що воно не лише підтримує фізичну форму та м'язову систему, але й забезпечує релаксацію, поліпшує емоційний стан та може бути використане для ефективної реабілітації. Включення плавання у розклад фізичної активності може призвести до більшого благополуччя та покращення якості життя.

### Список використаних джерел

1. «Користь плавання для здоров'я людини», І.В. Крамаренко, 2023, журнал "Спортивна медицина", том 23, №2.
2. «Плавання як ефективний засіб профілактики та лікування захворювань», М.В. Панькова, 2022, журнал «Фізіологія людини», том 48, № 1.
3. «Плавання як метод реабілітації після травм», В.А. Шапошников, 2020, журнал «Медицина і спорт», том 17, № 3.
4. «Плавання як спосіб покращення якості життя людей з обмеженими можливостями», А.В. Євсеєнко, 2018, журнал «Фізіологія людини», том 44, № 4.
5. «Плавання як засіб підвищення фізичної працездатності», О.А. Беляєв, 2019, журнал "Спортивна медицина", том 21, № 1.
6. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/swimming-health-benefits>
7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321496>

Collection of abstracts  
XXIII International Scientific and Practical Conference  
**«Problems of Science and Technology: the Search for Innovative Solutions»**  
May 15-17, 2024  
Munich, 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](mailto: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