



EUROPEAN CONFERENCE

Conference Proceedings



**The VII International Science Conference
«SCIENCE, TRENDS AND PERSPECTIVES
OF DEVELOPMENT»**

February 21-23, 2022

Budapest, Hungary

SCIENCE, TRENDS AND PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT

Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference

Budapest, Hungary

(February 21 – 23, 2022)

SCIENCE, TRENDS AND PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT

UDC 01.1

ISBN – 978-9-40364-506-3

The VII International Scientific and Practical Conference «Science, trends and perspectives of development», February 21 – 23, Budapest, Hungary. 292 p.

Text Copyright © 2022 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>).

Illustrations © 2022 by the European Conference.

Cover design: European Conference (<https://eu-conf.com/>).

© Cover art: European Conference (<https://eu-conf.com/>).

© All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted, in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. The content and reliability of the articles are the responsibility of the authors. When using and borrowing materials reference to the publication is required. 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 neighboring 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.

The recommended citation for this publication is: Hospodarenko H.M., Liubych V.V., Silifonov T.V. Yield formation of various soft winter wheat varieties and its components under different fertilizer systems // Science, trends and perspectives of development. Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference. Budapest, Hungary 2022. Pp. 11-13.

URL: <https://eu-conf.com>.

36.	Алексеев Г.В., Холявин И.И., Сикорская В.М. ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ	151
37.	Гелета Д.Д., Горшанкова Т.О. БИГ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ	155
38.	Есқараева А.Д. БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЗЕРТТЕУШІЛІК ІС-ӘРЕКЕТІН ДАМУ ТУ МӘСЕЛЕСІНІҢ ЗЕРТТЕЛУ ЖӘЙІ	159
39.	Заря Л.О., Юришева Л.В., Костіна Л.М. НАЦІОНАЛЬНА САМОСВІДОМІСТЬ УЧНЯ	166
40.	Калиновська І.С. ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОСТІ ТА ТВОРЧІСТЬ У ПСИХОЛОГІЇ	168
41.	Кулакевич К.С. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ МИСТЕЦЬКИХ ДИСЦИПЛІН У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	171
42.	Ниязова Г.А., Бисекенова А.К., Сегизбаев А.А. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	174
43.	Полонська Т.К. ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ГІМНАЗІЇ НАВИЧОК ХХІ СТОЛІТТЯ ЗАСОБАМИ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	180
44.	Ткаченко Е.В., Акиб М. РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОММУНИКАЦИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ НАУКИ	184
45.	Чумаченко М.М. РОЛЬ МАТЕМАТИКИ В ПІДГОТОВЦІ СУЧАСНОГО СУДНОВОДІЯ	190
46.	Шепітько В.І., Борута Н.В., Якушко О.С. ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНСТИТУТУ КУРАТОРСТВА НА КАФЕДРІ ГІСТОЛОГІЇ, ЦИТОЛОГІЇ ТА ЕМБРІОЛОГІЇ	193

БІГ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Гелета Діана Дмитрівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

Горшанкова Тамара Олександрівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

Анотація: У статті розглядається вплив бігу на зміцнення здоров'я студента, результати проведеного дослідження метою якого було виявити ставлення студентів до бігу, дізнатися чи потребують студенти інформації про вплив бігу на здоров'я. Розроблено методичні рекомендації про те, як правильно та максимально сприятливо для здоров'я займатися оздоровчим бігом. Введення фізичної підготовки до проекту фізичного навчання учнів наголошує на значущості та необхідності зосередженого застосування засобів фізичної культури та спорту у професійній підготовці студентів.

Ключові слова: Біг, Фізична культура, Легка атлетика, Спорт, Здоров'я, Розумова діяльність, Фізичне виховання.

В даний час кожен вищий навчальний заклад при організації навчального процесу задається метою – здійснювати підготовку майбутніх фахівців на досить високому рівні, включаючи застосування сучасних методів у процесі виховання, забезпечуючи тим самим подальше використання засвоєних знань та умінь у процесі якихось наукових досліджень або ж у практичній роботі. Але варто зазначити, що повноцінне застосування здобутих знань та умінь неможливе без оптимального стану здоров'я. Забезпечити високу працездатність та підтримувати стан здоров'я в нормі можуть регулярні заняття фізичною культурою, організовані фахівцями. Звідси випливає, що якість фізичної підготовки має важливе значення як для майбутньої діяльності професіонала, так і для суспільства в цілому.

Під час навчання у ВНЗ організм студента ослаблений через недосипання, нервову напругу, особливо під час сесії. Це позначається на здоров'ї студентів та відкладає відбиток на виникненні різноманітних захворювань. Саме тому заняття спортом мають велике значення. Фізична культура допомагає справлятися організму студентів з фізичними та психічними навантаженнями, як у спокійний, так і напружений час. Біг - один із способів пересування людини, який відрізняється наявністю так званої «фази польоту» і здійснюється внаслідок

складної координованої діяльності скелетних м'язів та кінцівок. Для бігу характерний, в цілому, той же цикл рухів, що і при ходьбі, ті ж дії, що діють і функціональні групи м'язів. Головна відмінність бігу від ходьби – відсутність фази опори на обидві ноги [1]. Біг створює умови для аеробного тренування, за допомогою якого поріг витривалості збільшується, стимулюючи серцево-судинну систему. Під час бігу підвищується обмін речовин в організмі, допомагаючи здійснювати контроль за вагою тіла. Біг позитивно впливає на імунну систему та покращує тонус шкіри. Зміцнення мускулатури ніг та поліпшення обміну речовин допомагає запобігти та усунути зайву вагу.

Біг допомагає налагодити ритмічну роботу ендокринної та нервової систем. Під час бігу людина постійно долає земну гравітацію, підскакуючи та опускаючись у вертикальному положенні, кровотік у судинах входить у резонанс, при цьому активізуються раніше не задіяні капіляри, мікро циркуляція крові активізує діяльність органів внутрішньої секреції. Потік гормонів зростає та сприяє координуванню діяльності інших органів та систем організму [2]. Досить велика кількість студентів входять до спеціальної медичної групи і нехтують заняттями навіть загальною фізкультурою. Адже саме вони більшою мірою входять до групи ризику розвитку захворювань на нервовому ґрунті та подібних «студентських» факторів. Біг – це універсальний засіб саме для цієї групи студентів, щоб покращити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи. Біг під силу навіть тим, хто має протипоказання за станом здоров'я.

Адже заняття даним видом спорту забезпечують рівномірний розвиток м'язів, тренують і зміцнюють серцево-судинну, дихальну та нервову системи, опорно-руховий апарат, підвищують обмін речовин, а також сприяють загартовуванню організму.

Оздоровче значення занять бігом та легкою атлетикою посилюється тим, що вони переважно проводяться на свіжому повітрі. «У здоровому тілі – здоровий дух» що є формулою нормальної життєдіяльності людини. Адже ще за часів Конфуція у Китаї знали про позитивний вплив фізичних вправ на розумовий розвиток. Праця і фізичні вправи на той час викладалися нарівні з теоретичними заняттями. Те саме і в Стародавній Греції. Платон, наприклад, двічі був Олімпійським чемпіоном у змішаному вигляді єдиноборств, а Піфагор - чемпіон з кулачних боїв, що зовсім не заважало їм бути великими інтелектуалами свого часу [2]. У наш час ні для кого не секрет, що праця та заняття фізичною культурою впливають на психічне здоров'я та сприяють розумовому розвитку людини. Вченими доведено, що вплив фізичних навантажень на центральну нервову систему відбувається безперервно та різноманітно. Регулярна діяльність м'язової системи в руховій активності має великий вплив на організм, вона ініціює розумову роботу людини, і навіть тягне у себе підвищення продуктивності інтелектуального труда. Фізична діяльність має зв'язок із трудовою не тільки при виконанні тяжкої роботи, а й при здійсненні розумової. У зв'язку з тим, що фізичні вправи благотворно впливають на психіку людини, а

також сприяють її розумовому розвитку, можна знову ж таки зробити висновок про те, що фізичне виховання має велике значення улюбій професії.

Під час заняття легкою атлетикою людина навчається регулюванню своєї діяльності на основі дотикових, зорових, м'язово-рухових та вестибулярних відчуттів та почуттів, починається розвиток рухової пам'яті, мислення, волі та вміння саморегуляції станів психіки. У свою чергу майже всі розумові процеси беруть участь під час того, коли відбувається процес самоконтролю або саморегуляції рухових дій. Це зумовлено тим, що фізичні вправи створюють людині безліч різноманітних перешкод та проблем (планування, контроль, вибір правильної стратегії), що відповідно мотивує людину набувати навичок їх вирішення. У якій області не був би зайнятий фахівець, фізичне виховання є йому необхідним. Заняття легкою атлетикою не лише готують спеціаліста до складної трудової діяльності та мають оздоровче значення, а й розвивають такі необхідні якості, як швидкість мислення, логіка та раціональність.

Відомо, що легка атлетика - один з основних видів спорту, та галузей у концепції фізичного виховання населення. Вона з права отримала звання «королеви спорту». Природні рухи людини – це основа легкої атлетики. Заняття даним видом спорту забезпечують багатосторонній фізичний розвиток, а також сприяють зміцненню здоров'я людей. Легка атлетика може похвалитися різноманітністю різноманітних вправ, досить нескладною технікою виконання, можливістю варіювати навантаження та проводити заняття в природних умовах у будь-яку пору року – цим і пояснюється популярність та масовість легкої атлетики. Здавна першими вправами, які спричинили за собою поява змагань, а також маса з них використовуються в основному більшості різних видів спорту. Так, бігова підготовка - це невід'ємна частина тренувального процесу в боксі, плаванні, лижних перегонах та багатьох інших видах спорту. Поряд із бігом і ходьбою вправи у стрибках і метаннях також впливають на дихальну систему та систему кровообігу, але меншою мірою сприяють розвитку витривалості. У свою чергу, ці швидко-силові вправи розвивають силу, спритність, швидкість і, звичайно ж, точність рухів, що можуть стати необхідними складовими у фізичній діяльності студентів.

Тому заключним етапом нашої роботи є розробка методичних рекомендацій про те, як правильно та максимально сприятливо для здоров'я займатися оздоровчим бігом:

1. Визначення темпу та тривалості пробіжок здійснюється з урахуванням поточного стану здоров'я. Розрахувати інтенсивність перших занять можна, пробігши невелику дистанцію із невисокою швидкістю.

2. Як тільки важко дихати, треба зупинитися і зафіксувати час безперервного бігу, розділити отриману кількість хвилин навпіл і округлити в меншу сторону. Це буде вихідним часом регулярних занять протягом перших двох тижнів. Якщо до появи задишки пройшло менше хвилини, потрібно починати заняття з ходьби.

3. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним та природним. Це відразу обмежує швидкість бігу і робить його безпечнішим. Також важливо підібрати

для себе оптимальну швидкість, свій темп, які повинні підходити тільки вам і нікому більше.

4. Біг протипоказаний при пороках серця, травмах хребта та варикозному розширенні вен.

5. Найважливіший принцип тренування, особливо у початкових етапах – бігати одному. Тільки так можна визначити оптимальну швидкість бігу та отримати задоволення.

6. Важлива частина занять – розминка, яка має тривати 10-15 хвилин. Вона необхідна для того, щоб підготувати організм і м'язи до майбутнього навантаження, запобігти травмам.

7. Велике значення має вибір спортивного одягу та взуття. Від її зручності залежить навантаження на ноги та ступінь втоми м'язів.

8. Раціональне харчування та відсутність шкідливих звичок суттєво підвищують ефективність занять та зміцнення здоров'я.

9. Для підтримки хорошої фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я достатньо бігати щодня по 3-4 км або протягом 20 – 30 хв. Найбільш важливий не обсяг роботи, а регулярність занять. В силу простоти та доступності біг має велику перевагу над такими видами оздоровчої активності, як плавання, їзда на велосипеді, пересування на лижах, роликах, ковзанах. За рахунок цього біг можна сміливо рекомендувати для самостійних занять фізичною культурою. Біг - найпростіший і найдоступніший всім засіб для підтримки здоров'я.

Масове захоплення бігом є однією з найпростіших і найдоступніших засобів, водночас вплив бігу на організм людини дуже великий. Основними мотиваціями молоді до занять бігом є: зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, підвищення працездатності. Прагнення покращити свої результати у спорті, прагнення пізнати свій організм, свої можливості. Але найсильнішим стимулом занять бігом є задоволення та почуття радості, яке приносить біг. Спираючись на той факт, що заняття оздоровчим бігом приносять стільки користі для організму, які займаються, можна зробити висновок, що їх необхідно пропагувати серед людей різного віку, оскільки це найкращий спосіб профілактики організму від багатьох хвороб, на який йде мінімальна кількість витрат часу і коштів. А від занять оздоровчим бігом, крім здоров'я, можна отримати моральне задоволення, підвищити настрій і працездатність.

Список джерел:

1. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/313459>
2. Жилкін А.І. та ін Легка атлетика: Навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів/О.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. - М: Видавничий центр «Академія», 2003. - 464 с.
3. Методика навчання легкоатлетичних вправ: Навч. посібник для ін-тів фіз. культури та фак. фіз. виховання вузів/За заг. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн: Виш. шк., 1986. – 312 с.

Scientific publications

MATERIALS

The VII International Scientific and Practical Conference
«Science, trends and perspectives of development»

Budapest, Hungary. 292 p.

(February 21 – 23, 2022)