МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ **КОНФЕРЕНЦІЇ**

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ НАУКИ

М. ХАРКІВ, УКРАЇНА

19 СІЧНЯ 2024 РІК

МОЛОДІЖНА НАУКОВА ЛІГА

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ

КОНФЕРЕНЦІЇ

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ НАУКИ

м. Харків, Україна
19 січня 2024 рік

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2024

СЕКЦІЯ 23.
МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

ОСОБЛИВОСТІ ЗБОРУ АНАМНЕЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Громко Є.А., Крохмаль Г.Д., ***Науковий керівник: Єрьоменко Г.В.*** **394**

СУЧАСНЕ ЛІКУВАННЯ БРОНХОЕКТАЗІВ У ДОРОСЛИХ
Гуманець К.Р., ***Науковий керівник: Брек В.В.*** **396**

СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕННОЇ ІНЖЕНЕРІЇ У ЛІКУВАННЯ КАРДІОМІОПАТІЙ
Долгорук М.І., ***Науковий керівник: Ільченко І.А.*** **399**

ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ПОШИРЕНІСТЬ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ СЕРЕД МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
Бирка Є.О., Соловей А.Ф., ***Науковий керівник: Ільченко І.А.*** **402**

СЕКЦІЯ 24.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ВАЖЛИВІСТЬ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ МАЛОРУХЛИВІЙ РОБОТІ
Красилич О.Г., ***Науковий керівник: Гелета Д.Д.*** **405**

ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ І КОМП'ЮТЕРІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
Потапов Р.О., ***Науковий керівник: Гелета Д.Д.*** **408**

ВПЛИВ ЗМІНИ РІВНЯ ТЕСТОСТЕРОНУ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ ТА ГІПЕРТРОФІЮ
Бажанов Д.О., ***Науковий керівник: Церковна О.В.*** **410**

ВПЛИВ СНУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
Раптанов Д.А., ***Науковий керівник: Гелета Д.Д.*** **414**

ДІЄТА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ
Лантінов В.О., ***Науковий керівник: Церковна О.В.*** **416**

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
Доценко В.В., ***Науковий керівник: Церковна О.*** **418**

КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ
Жемчужний Р.І., ***Науковий керівник: Церковна О.В.*** **422**

КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Алферова К.Ю., ***Науковий керівник: Церковна О.В.*** **424**

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ СВІТІ
Висоцький В.В., ***Науковий керівник: Гелета Д.Д.*** **425**

РОЗВИТОК І СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ПОЛОЖЕННЯ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ КРАЇНИ АГРЕСОРКИ
Литовка Д.В., ***Науковий керівник: Гелета Д.Д.*** **427**

РОЛЬ ВИПРОМІНЮВАННЯ СИНЬОГО СВІТЛА У ПОРУШЕННІ СНУ
Заворіна М.А., ***Науковий керівник: Церковна О.В.*** **429**

СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ
Степуро О.В., ***Науковий керівник: Церковна О.В.*** **431**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я, РОЗВИТОК ТА СПОРТ
Дмитренко Д.С., ***Науковий керівник: Гелета Д.Д.*** **434**

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ
Подгорнова А., ***Науковий керівник: Церковна О.*** **436**

СЕКЦІЯ 25.
ІСТОРІЯ, АРХЕОЛОГІЯ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЯ

МІЖНАРОДНО-ПРАВОВА ПРОТИДІЯ ВОЄННІЙ АГРЕСІЇ РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ
Котляр А.В., Прокопчук К.В., ***Науковий керівник: Старостюк А.В.*** **438**

СПІВРОБІТНИКИ НАУКОВОГО ТОВАРИСТВА ТА НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ КАФЕДРИ ПОДІЛЛЯ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ОБ'ЄКТ ПОЛІТИЧНИХ РЕПРЕСІЙ У 1930-Х РР.
Ломага М.О., ***Науковий керівник: Яблонська Д.Р.*** **441**

СЕКЦІЯ 26.
АРХІТЕКТУРА ТА БУДІВНИЦТВО

GREEN SPACES IN ARCHITECTURE AND URBAN PLANNING
Demchuk O.M., ***Scientific supervisor: Zabiiaka I.M.*** **444**

СЕКЦІЯ 27.
КУЛЬТУРА ТА МИСТЕЦТВО

ВТІЛЕННЯ ЖІНОЧОГО ОБРАЗУ В ЛІРИЧНІЙ ПІСНІ
Юрчило Х.В. **448**

ДОСЛІДЖЕННЯ 3D МОДЕЛЮВАННЯ, ЙОГО ВПЛИВ НА ДИЗАЙН ОДЯГУ
Бондарчук В.В., ***Науковий керівник: Лавренюк О.О.*** **451**

ІМЕРСИВНИЙ ТЕАТР ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ: МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ АКТУАЛЬНИХ СУСПІЛЬНИХ ПИТАНЬ
Кирилюк Ю.В., ***Науковий керівник: Бойко Т.А.*** **454**

ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ ТКАНИН У МЕДИЧНОМУ СПЕЦОДЯЗІ
Кус Ю.О., ***Науковий керівник: Лавренюк О.О.*** **456**

ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ ПЕРФОРМАНСУ
Павлюченко В.С., ***Науковий керівник: Фішер В.М.*** **459**

ФІРМОВИЙ СТИЛЬ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ТРЕНДИ
Борисенко М.М., ***Науковий керівник: Бірілло І.В.*** **461**

СЕКЦІЯ 24.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

Красилич Орина Григорівна, здобувач вищої освіти
факультету комп'ютерної інженерії та управління
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Науковий керівник: Гелета Діана Дмитрівна, старший викладач
кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

ВАЖЛИВІСТЬ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ МАЛОРУХЛИВІЙ РОБОТІ

У сучасному світі, де розвиток технологій визначає ритм нашого повсякденного життя, дефіцит фізичних вправ став однією з найпоширеніших проблем. На ринку праці велика кількість професій вимагає від своїх представників проводити години, а іноді й цілі дні за столами та комп'ютерами. На перший погляд це явище здається лише відтінком сучасного способу життя, але його наслідки глибокі та багатогранні.

Малорухливий спосіб життя може призвести до багатьох проблем з руховими і обмінними органами. Це впливає на стан м'язів, кісток і суглобів, збільшуючи ризик серцево-судинних та інших хронічних захворювань. Однак важливість фізичного виховання полягає не тільки в запобіганні фізичних проблем, але й у забезпеченні загального благополуччя. [3]

По-перше, малорухливий спосіб життя негативно впливає на серцево-судинну систему. Серйозними наслідками недостатньої фізичної активності є атеросклероз і гіпертонія, викликані відкладенням холестерину в кровоносних судинах. Це сприяє ризику серцево-судинних захворювань і збільшує загальні витрати на серцеві резерви.

Вторинними наслідками є розвиток ожиріння та метаболічного синдрому. Надмірна маса тіла та інсулінорезистентність характерні для людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, що підвищує ризик цукрового діабету та інших метаболічних порушень. [2]

Опорно-руховий апарат стає жертвою бездіяльності. Втрата м'язової маси та остеопороз є поширеними проблемами, спричиненими недостатньою фізичною активністю.

Психічне здоров'я також страждає. Депресія, стрес і поганий сон можуть бути пов'язані з бездіяльністю та недостатньою фізичною активністю. [1]

У випадку відсутності можливості відвідування спортзалу чи належного розподілу часу для забезпечення необхідного фізичного навантаження, пропонуються комплекси вправ, які можна виконувати в офісному середовищі. Хоча ці вправи не гарантують стовідсоткового поліпшення фізичного самопочуття,

вони надають певні переваги для здоров'я та витривалості.

1. Виведення голови вперед: офісна гімнастика розпочинається розминкою шиї, в ході якої виконується виведення голови вперед. Ця вправа спрямована на м'яке розтягування м'язів шиї, відсутність напруги у цьому відділі та у верхній частині спини, а також на позбавлення від подвійного підборіддя. Рекомендується виконати вісім-десять повторень.

2. Розтягування з нахилом голови в боки: на наступному етапі виконується розтяжка з нахилом голови в обидва боки. Під час цього статичного розтягування шиї досягається полегшення напруги у шийно-комірцевій зоні та покращення живлення мозку. Голову слід нахилити вправо, простягуючи ліве вухо до стелі, затримуючись у цій позиції. Зміна сторін рекомендується проводити з однаковою тривалістю затримки, становлячи 15-20 секунд.

3. Обертання плечей: просте, але ефективне обертання плечей є вправою, яка м'яко розігріває верхню частину спини та плечовий пояс. Спроба виконати повний оберт без втягування шиї допомагає підготувати м'язову систему. Рекомендовано виконати 6-8 обертань назад та 6-8 обертань вперед.

4. Витягування рук вгору на стільці: подальший крок включає витягування рук вгору, сидячи на стільці. Ця вправа чудово розтягує спину, покращує осанку та знімає біль у верхній частині спини, що має особливе значення при тривалій сидячій роботі. За допомогою цієї вправи слід підняти руки і витягнути хребет. Виконати 12-14 підтягувань.

5. Послідовне випрямлення ніг: Одна з найкорисніших вправ для колін полягає в послідовному випрямленні ніг, що поліпшує живлення суглобів та м'яко їх розминає. Дану вправу рекомендовано виконувати на видиху. Загальна кількість випрямлень ніг складає 10-12.

6. Підйоми на носки: Підйоми на носки є важливою частиною офісної гімнастики, що може проводитися протягом робочого дня. Ця вправа сприяє попередженню набряку ніг та розминає гомілково-стопний суглоб, поліпшуючи походку та уникнові травм. Рекомендовано виконати 10-12 підйомів на носки.

7. Розтяжка з нахилом в бік: Стаціонарні нахили в бік відмінно розтягують хребет по всій довжині, знімають зажими та напругу у спині. Викликайте приємне відчуття розтяжки в бокових частинах корпусу, затримуючись на кожному нахилі протягом 15-20 секунд. [4]

Дані фізичні вправи, що виконуються за наведеною методикою, можуть бути ефективним засобом покращення фізичного стану людей, які ведуть малорухливий спосіб життя. Регулярні структуровані фізичні вправи не також допомагають підтримувати фізичне здоров’я в довгостроковій перспективі.

У процесі роботи розглядаються практичні питання малорухливого способу життя, які виникають із стрімким розвитком технологій та особливостями сучасного ринку праці. Дослідження підкреслюють, що ця тенденція може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров’я людей. Запропоновано практичні шляхи вирішення цієї проблеми, зокрема впровадження комплексів офісної гімнастики, які можна ефективно використовувати в офісних умовах. Мета цих вправ – розтягнути м’язи, поліпшити поставу, запобігти негативним наслідкам малорухливого способу життя. Робота передбачає прості, але ефективні фізичні навантаження протягом робочого дня. Це може допомогти покращити ваше

загальне здоров'я та підтримувати активний та енергійний спосіб життя. У свою чергу, це може допомогти уникнути негативних наслідків бездіяльності та зберегти баланс між професійною діяльністю та здоров'ям.

Список використаних джерел:

1. Procedia - social and behavioral sciences. Bucharest Romania : University of Bucharest, 2014. 748 p.
2. Вплив фактору малорухливої роботи на стан зд. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки : Зб. матеріалів двадцять п'ятої всеукр. науково-метод. конф., м. Київ, 17 листоп. 2021 р. С. 175–188.
3. Кобилянський О. В. Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України / О. В. Кобилянський, І. В. Заюков // Педагогіка безпеки. – 2016. – № 1. С. 59–66.
4. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ НАУКИ»

19 січня 2024 рік • м. Харків, Україна

Українською та англійською мовами

Всі матеріали пройшли перевірку на плагіат та експертизу за формальними ознаками (форматування, стиль мови, оформлення цитувань та списку використаних джерел). За точність викладеного матеріалу відповідальність несуть автори та їх наукові керівники. Організаційний комітет не завжди поділяє позицію авторів.

Підписано до друку 19.01.2024.
Папір офсетний. Цифровий друк. Формат 60×84/16.
Гарнітура Times New Roman, Poiret One та Arial.
Умовно-друк. арк. 26,97. Замовлення № 24/001.
Тираж: 100 екземплярів. Віддруковано з готового оригінал-макету.

Контактна інформація організаційного комітету:
Громадська організація «Молодіжна наукова ліга»
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 40, офіс 103
Телефони: +38 098 1948380; +38 098 1526044
E-mail: info@liga.science | URL: www.liga.science

Видавець: ТОВ «УКРЛОГОС Груп».
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18, офіс 81. E-mail: info@ukrlogos.in.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.