

МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
НАУКИ, ОСВІТИ, ТЕХНОЛОГІЙ І СУСПІЛЬСТВА

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF  
SCIENCE, EDUCATION, TECHNOLOGY AND SOCIETY

Збірник тез доповідей  
Book of abstracts

Частина 3  
Part 3



29 листопада 2023 р.  
November 29, 2023

м. Кропивницький, Україна  
Kropyvnytskyi, Ukraine





МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
НАУКИ, ОСВІТИ, ТЕХНОЛОГІЙ І СУСПІЛЬСТВА

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT  
OF SCIENCE, EDUCATION, TECHNOLOGY AND SOCIETY

Збірник тез доповідей  
Book of abstracts

Частина 3  
Part 3

29 листопада 2023 р.  
November 29, 2023

м. Кропивницький, Україна  
Kropyvnytskyi, Ukraine



**Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції  
“Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства”**

---

УДК 33  
ББК 65

Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Кропивницький, 29 листопада 2023 р.): у 3 ч. Кропивницький: ЦФЕНД, 2023. Ч. 3. 73 с.

У збірнику тез доповідей представлено матеріали учасників Міжнародної науково-практичної конференції “Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства” з:

Бердичівський фаховий коледж промисловості економіки та права  
Буковинський державний медичний університет  
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова  
Вінницький торговельно-економічний інститут Державного торговельно-економічного університету  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
Державний заклад “Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”  
Державний торговельно-економічний університет  
Державний університет “Житомирська політехніка”  
Дніпровський державний медичний університет  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Запорізький національний університет  
Західноукраїнський національний університет  
Інститут педагогіки НАПН України  
Інститут сцинтиляційних матеріалів НАН України  
КЗ “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради  
Київська державна академія декоративно-прикладного мистецтва та дизайну імені Михайла Бойчука  
Київський національний університет будівництва і архітектури  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Київський національний університет культури і мистецтв  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради  
Луцький національний технічний університет  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Львівський національний університет природокористування  
Льотна академія Національного авіаційного університету  
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького  
Міжнародний гуманітарний університет  
Мукачівський державний університет  
Національна академія Служби безпеки України  
Національний авіаційний університет  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського “Харківський авіаційний інститут”  
Національний технічний університет “Дніпровська політехніка”  
Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”  
Національний транспортний університет

<i>Стоянов Я. Г.</i> ПРОГРАМНА СИСТЕМА ДЛЯ ЛОГІСТИКИ ПЕРЕВЕЗЕНЬ ВЕЛИКОГАБАРИТНИХ ВАНТАЖІВ З ОПТИМІЗАЦІЄЮ ЛОГІСТИЧНОГО ШЛЯХУ МЕТОДОМ ВИКОРИСТАННЯ ПАРАЛЕЛЬНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ТА МАТЕМАТИЧНИХ АЛГОРИТМІВ .....	44
<i>Tigariev V., Loraikov O., Kosmachevskiy V.</i> CONTROL OF SOLAR MODULES USING NEURAL NETWORK ALGORITHMS DUE TO THE PROCESS OF MODULE DEGRADATION .....	46
<i>Савенко В. І., Владимиров О. В., Ткачук В. М., Нестеренко І. С.</i> ПІДХІД В УПРАВЛІННІ СОЦІАЛЬНИМИ ЕКОНОМІЧНИМИ СИСТЕМАМИ НА ОСНОВІ СИНЕРГІЇ .....	52
<b>СЕКЦІЯ 14. ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНІ НАУКИ</b> <b>SECTION 14. PHYSICAL AND MATHEMATICAL SCIENCES .....</b>	<b>55</b>
<i>Вельчева М. С., Калюжний-Вербовецький Д. С.</i> ЕЛЕМЕНТИ МАТЕМАТИЧНОЇ ЛОГІКИ У ШКІЛЬНОМУ КУРСІ МАТЕМАТИКИ .....	55
<b>СЕКЦІЯ 15. ВІЙСЬКОВІ НАУКИ</b> <b>SECTION 15. MILITARY SCIENCES.....</b>	<b>57</b>
<i>Шульга А. С., Глущенко С. Д., Гриценко С. І.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ТА ЗАХИСТ ЛОГІСТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ У ВІЙСЬКОВИХ ОПЕРАЦІЯХ: ПРОБЛЕМИ ТА ЇХНІ ІННОВАЦІЙНІ РІШЕННЯ .....	57
<b>СЕКЦІЯ 16. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ</b> <b>SECTION 16. PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS .....</b>	<b>59</b>
<i>Волинець Ю. Л., Помпа О. В., Журавльова І. М.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК .....	59
<i>Грабовець І. В.</i> МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛЯРІВ.....	60



УДК 796.412-055.26(043)

**Волинець Ю. Л.**

магістерка 2-го курсу  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,  
Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія”  
Харківської обласної ради

**Помпа О. В.**

к.п.н., старша викладачка  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія”  
Харківської обласної ради

**Журавльова І. М.**

старша викладачка  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія”  
Харківської обласної ради

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК**

Одним із основних факторів уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення фізичної активності жінок зрілого віку є систематичні заняття фізичною культурою.

У підтримці фізичної форми жінок можна назвати такі протиріччя: з одного боку, індустрія фітнесу і фізичної культури надають широкий вибір послуг різного рівня фізичної підготовленості та віку. З іншого боку, залишається проблема надмірної маси тіла, не сформованої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою. Низький рівень фізичної та функціональної підготовленості жінок не дозволяє їм займатися у групах із високоінтенсивним навантаженням. Йога, як найбезпечніший вид фітнесу відрізняється малою ймовірністю отримання травм, відсутністю ударного та осьового навантаження, розвантажує суглоби та хребет, сприяє розвитку гнучкості, не відчувається надмірна маса тіла. Тому заняття йогою стають ідеальною формою організації оздоровчої фізичної культури для дорослого населення.

Йога – це стародавня практика, яка з часом була адаптована та модифікована, щоб включити широкий спектр стилів і підходів.

Нині фітнес-йога є одним із найбільш затребуваних методів фітнесу. З традиційної хатха-йоги до системи фітнесу інтегровані асани, віньяси, а також ряд дихальних вправ пранаями. У фітнес-йозі існують асани, які сприятливо впливають на опорно-руховий апарат і, в тому числі, на поставу. Правильна постава сприяє нормальному функціонуванню всіх органів та систем організму. Недостатня гнучкість спотворює поставу, але й надмірний розвиток гнучкості та послаблення м'язового тону теж негативно впливає на поставу та хребет. При заняттях фітнес-йогою поєднується розвиток гнучкості із зміцненням м'язів [1, с.37–38].

Покращення гнучкості є однією з перших і найбільш очевидних переваг йоги. При виконанні вправ відбувається поступове розслаблення м'язів і сполучних тканин, що оточують кістки та суглоби; це вважається однією з причин того, що йога асоціюється зі зменшенням болю. Йога допомагає нарощувати м'язову масу або

підтримувати силу м'язів, що допомагає запобігти таким захворюванням, як артрит, остеопороз і біль у спині.

Окрім переваг для фізичного здоров'я, йога ефективна для зменшення стресу, тривоги та депресії та покращення емоційного благополуччя. Техніки йоги для релаксації, такі як глибоке дихання, медитація та уважність, можуть сприяти відчуттю спокою та зменшити негативний вплив стресу на тіло та розум. Дослідження також показали, що йога може покращити настрій і якість життя людей із хронічними захворюваннями та розладами психічного здоров'я [2]. Однак існують також проблеми та обмеження, пов'язані з використанням йоги як додаткової терапії для покращення здоров'я та благополуччя.

Включення вправ хатха-йоги та фітнес-йоги до систематичних занять із жінками, на нашу думку, допомагають вирішити низку основних завдань, серед яких:

- розвиток потреби у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок, що забезпечують зміцнення та збереження здоров'я;
- розвиток та вдосконалення психічних якостей та властивостей особистості;
- набуття досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності задля досягнення життєвих та професійних цілей.

На заняттях із жінками рекомендується утримувати середній темп, знижувати кількість серій, включати відпочинок між ними. Тільки наявність трьох взаємопов'язаних компонентів – доступність, ефективність та емоційність роблять заняття йогою з жінками такими популярними.

Більшість жінок можуть помітити поліпшення самопочуття: якщо виконувати вправи регулярно і в міру, то це може поліпшити тонус, зміцнити м'язово-руховий апарат, схуднути і розслабити нервову систему, зберегти активність та стресостійкість. Вправи з йоги рекомендовано виконувати лише під керівництвом та пильним наглядом тренера.

#### **Список літератури**

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник “Сучасні програми оздоровчого фітнесу” для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Мосейчук Ю. Ю. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 218–221.

УДК 796.011

**Грабовець І. В.**

здобувач освіти,

факультет фізичної культури, спорту та здоров'я,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

#### **МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛЯРІВ**

Ефективність вдосконалення системи тренування багато в чому обумовлена рішенням цілого ряду теоретико-прикладних задач, які створюють дієві передумови для підвищення якості та рівня підготовленості що займаються різними видами спортивної діяльності. На думку багатьох дослідників, до них відносяться також питання моделювання тренувального процесу [1].