

SCI-CONF.COM.UA

THE WORLD OF SCIENCE AND INNOVATION



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
APRIL 7-9, 2021**

**LONDON
2021**

THE WORLD OF SCIENCE AND INNOVATION

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference
London, United Kingdom
7-9 April 2021

**London, United Kingdom
2021**

UDC 001.1

The 9th International scientific and practical conference “The world of science and innovation” (April 7-9, 2021) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2021. 794 p.

ISBN 978-92-9472-197-6

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // The world of science and innovation. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2021. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-the-world-of-science-and-innovation-7-9-aprelya-2021-goda-london-velikobritaniya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

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 neighbouring 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.

e-mail: london@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2021 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2021 Cognum Publishing House ®

©2021 Authors of the articles

TABLE OF CONTENTS

1.	<i>Aliyeva Ilaha Fizuli, Qasimova Mehpara Ibrahim</i> ANATOMICAL STUDIES OF FESTUCA OVINA.	13
2.	<i>Avanesova N., Serhiienko Yu.</i> ASSESSMENT OF THE STATE OF ECONOMIC SECURITY OF THE ENTERPRISE.	17
3.	<i>Drobchak A. L., Korop A., Kichev B.</i> USE OF CRIMINAL EQUIPMENT IN THE PROCESS OF DISCLOSURE AND INVESTIGATION OF CRIMINAL OFFENSES.	21
4.	<i>Dyachenko G. F., Duvanskaya I. F.</i> THE METHODS OF STRATIFICATION ANALYSIS OF FREQUENCY DICTIONARY LEXIS.	26
5.	<i>Eminov A. M., Ruzmetov I., Eminov A. A., Boymurodova M. T., Vacasov C., Abrayev M. S.</i> POROUS CERAMIC MATERIALS WITH APPLICATION OF MICROSILICA.	29
6.	<i>Fedoriv O. Ye., Lototska O. V., Melnyk N. A., Kopach O. Ye., Yurchyshyn O. M., Sopol O. M., Bilukha A. V., Tsvyntarna I. Ya.</i> COMBINED EFFECT OF LEAD ACETATE AND STEARATES ON PERIPHERAL BLOOD.	34
7.	<i>Gabóda B., Gabóda É.</i> THE DEMOGRAPHIC SITUATION OF THE GIPSIES OF SUBCARPATHIA.	38
8.	<i>Gurgenidze D., Gorgidze D., KhuciScili S., Museridze R.</i> COMPREHENSIVE ANALYSIS OF CONSTRUCTION PROJECTS AT PRE-INVESTMENT STAGE.	47
9.	<i>Iashvili T., Tsereteli M., Ghudushauri N.</i> CURRENT ISSUES OF CARE AND EDUCATION FOR YOUNG PEOPLE IN GEORGIA.	55
10.	<i>Kiriak Yu. P., Nezhlukchenko T. I., Galushko I. A., Gorbatenko I. Yu., Kushnerenko V. G., Papakina N. S., Pasechko D.-V. D., Smorochinsky O. M.</i> INFLUENCE OF METEOROLOGICAL FACTORS ON THE PRODUCTIVITY OF AGRICULTURAL ANIMALS.	59
11.	<i>Kolodiuk L.</i> POLITICAL MANAGEMENT AND POLITICAL MARKETING.	67
12.	<i>Kornytska Yu.</i> INTERACTIVE READING IN AN ESP COURSE.	73
13.	<i>Kryshstal S. M.</i> CONVERTING NOUNS INTO VERBAL METAPHORS IN ENGLISH (STYLISTIC AND TRANSLATION ASPECTS).	77
14.	<i>Maletska O., Tsitska N., Mironchuk Z.</i> SPECIFICS OF ACCOUNTING IN EU COUNTRIES.	83

15.	<i>Mustafayeva Ye. Yu., Khalilova L. H., Aliyev Nihan Alipasha oglu</i> FREDHOLM PROPERTY OF ONE SPECTRAL BOUNDARY VALUE PROBLEM IN A BOUNDED TWO-DIMENSIONAL DOMAIN.	86
16.	<i>Odintsova T. A., Kopchak O. O.</i> COGNITIVE IMPAIRMENT AND MRI FINDING IN PATIENTS WITH RELAPSING-REMITTING MULTIPLE SCLEROSIS.	90
17.	<i>Pashchenko D. O.</i> TOOLS FOR DETECTING THE ROAD SURFACE DAMAGES.	98
18.	<i>Pilko A., Trukhym L.</i> MODELS OF MARKETING COMMUNICATION COSTS EFFECTIVENESS EVALUATION.	100
19.	<i>Rudianyn I., Yatsechko-Blazhenko T.</i> TO THE HISTORY OF PRINCE ROMAN SANHUSHKO.	113
20.	<i>Shaleny V., Konstantynova T., Brovkina Ju.</i> ESTIMATION OF PROFITABILITY OF UKRAINIAN ENTERPRISES: MACROECONOMIC ASPECT.	121
21.	<i>Shukurova Zarintaj Yusif</i> INVESTIGATION OF THE SILK FIBER EXTRACTION PROCESS FROM THE SATURNIA PYRI (DENIS & SCHIFFERMÜLLER, 1775) COCOON.	126
22.	<i>Todorova M. S.</i> ENVIRONMENTAL SECURITY AND ENVIRONMENTAL INSECURITY OF ERGOTECHNICAL SYSTEMS.	136
23.	<i>Usyk S. V., Daniuk A. M., Horobets V. V.</i> PRODUCTIVITY OF SHORT-TERM CROP ROTATIONS SPECIALIZING IN GRAIN PRODUCTION FOR FODDER PURPOSES.	142
24.	<i>Vergun L. Yu., Tarahta A. V.</i> LIGHT SCATTERING IN GELATIN WATER SOLUTION: STRUCTURAL TRANSFORMATION.	145
25.	<i>Yadigarov Tabriz Abdulla oglu, Allahverdiyev Dagbegi Isa oglu, Iskandarova Mehriban Mirkasym kızı</i> ASSESSMENT OF FACTORS DETERMINING DEVELOPMENT OF SMALL BUSINESS.	150
26.	<i>Yuzefovych R.</i> BREAST CANCER: CURRENT STATE OF THE PROBLEM IN UKRAINE, EUROPE AND USA.	164
27.	<i>Андрікевич І. І., Шаламай М. О., Хромих К. В., Руденко Г. М.</i> ТРУДНОЩІ ДІАГНОСТИКИ ВРОДЖЕНОЇ ДИСФУНКЦІЇ КОРИ НАДНИРКОВИХ ЗАЛОЗ У ДІТЕЙ ВНАСЛІДОК ДЕФІЦИТУ ФЕРМЕНТУ 21-ГІДРОКСИЛАЗИ.	170
28.	<i>Афанасьєва Н. Є., Коба А. Е.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДІЯЛЬНОСТІ У РЯТУВАЛЬНИКІВ.	174

29. **Бабаев М. Ш., Мирзоева Симара Видади кызы, Самедли Гюльбем Ахад кызы** 182
АНТИМУТАГЕННАЯ АКТИВНОСТЬ АНТИОКСИДАНТА
РАЗЛИЧНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ НА КОРЕШКИ СЕМЯН ПШЕНИЦЫ
ДО И ПОСЛЕ ИХ ВЫДЕРЖКИ В СРЕДЕ ОЗОНА И ВОЗДЕЙСТВИЯ
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫМИ ВОЛНАМИ.
30. **Баранов П. М., Кірін Р. С.** 192
ДО ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ГЕМОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТНОЇ
ОЦІНКИ ЗРАЗКІВ БУРШТИНУ.
31. **Бондаренко О. М., Шалієвська Ж. С.** 199
ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ ОРГАНІЗАЦІЇ
ОБЛІКУ ФІНАНСОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.
32. **Бударин В. А.** 204
АНАЛІЗ ПРОБЛЕМЫ ЗАМЫКАНИЯ УРАВНЕНИЯ СТОКСА.
33. **Варцаба В. І.** 207
ОЦІНКА ФІНАНСОВОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БАНКІВ НА
ОСНОВІ Z-ІНДЕКСУ.
34. **Ващенко В. В.** 215
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОЦЕСУ РЕКРУТИНГУ НА ПІДПРИЄМСТВІ.
35. **Волошина Н. М., Волошина Д. С.** 218
АНАЛІТИЧНО-СТАТИСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАНОСТІ
НА ТУБЕРКУЛЬОЗ В УКРАЇНІ.
36. **Вороняк М. І., Кокоруж М. В., Худзій С. С.** 226
ТРОМБОТИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНИХ
МІЄЛОПРОЛІФЕРАТИВНИХ НЕОПЛАЗІЯХ.
37. **Гаврилов Т. Н.** 234
ОБОБЩЕННАЯ КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ
АВТОМАТИЗИРОВАННОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ РАЦИОНАЛЬНЫХ
СХЕМ РАСКРОЯ ЛИСТОВЫХ МАТЕРИАЛОВ НА ОБУВНЫЕ
ДЕТАЛИ ПРИ СЕРИЙНОМ ПРОИЗВОДСТВЕ.
38. **Гнатенко Є. П.** 244
УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ АНАЛІЗУ ФІНАНСОВОГО СТАНУ
ПІДПРИЄМСТВА.
39. **Горгидзе Д. А., Цицкишвили З. А., Мухашаврия С. Э.** 249
ПРИМЕР ВИРТУАЛЬНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ МЕХАНИКЕ.
40. **Гринь О. Р., Моргосліп Д. О.** 254
НАДІЙНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ
СПОРТІ.
41. **Гуменюк Ю. В., Мазур А. Г.** 260
КОНЦЕПТУАЛЬНА СХЕМА ФОРМУВАННЯ КЛАСТЕРА НА ОСНОВІ
ЗЕРНОПРОДУКТОВОГО ПІДКОМПЛЕКСУ.

42. *Гургенидзе Д. Р., Горгидзе Д. А., Цицкишвили З. А., Цицкишвили Р. А.* 270
 ВЕРОЯТНОСТНЫЙ ПОДХОД ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ВОДОЕМА ПРИ
 ЗАГРЯЗНЕНИЙ СТОЧНЫМИ ВОДАМИ.
43. *Давидова Н. В., Декусар Г. Г.* 278
 РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ СТИЛІСТИЧНИХ МЕТОДІВ
 ДОСЛІДЖЕННЯ В ЮРИДИЧНОМУ ДИСКУРСІ.
44. *Єнчева Г. Г., Томашевська Є.* 289
 ФРАЗЕОЛОГІЧНІ ОДИНИЦІ З ТОПОНІМІЧНИМ КОМПОНЕНТОМ В
 АНГЛІЙСЬКІЙ ТА УКРАЇНСЬКІЙ МОВАХ:
 ЛІНГВОКУЛЬТУРОЛОГІЧНИЙ ТА ПЕРЕКЛАДОЗНАВЧИЙ АСПЕКТ.
45. *Єремєєва Н. Ф., Крічкер О. Ю.* 297
 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОНЦЕПТУАЛЬНОГО
 (ПСИХОЛОГІЧНОГО) ПРОСТОРУ АНГЛІЙСЬКОЇ НАРОДНОЇ КАЗКИ.
46. *Зайченко О. Ю., Дровальов А. А.* 305
 СИСТЕМА КЛАСИФІКАЦІЇ ЗОБРАЖЕНЬ ХМАР ЗА ДОПОМОГОЮ
 МЕРЕЖ ГЛИБОКОГО НАВЧАННЯ.
47. *Зайченко О. Ю., Срібний А. Є.* 310
 СИСТЕМА АВТОМАТИЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ РАКУ ГОЛОВНОГО
 МОЗКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕЙРОННИХ МЕРЕЖ.
48. *Заславська О. І.* 315
 ОЦІНКА УЧАСТІ УКРАЇНСЬКИХ БАНКІВ В ІНВЕСТИЦІЙНОМУ
 ПРОЦЕСІ.
49. *Злагода В. С., Баліцька О. П., Григорук Ю. М., Артемчук М. А.* 324
 МАРКЕТИНГОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ІБУПРОФЕНУ НА
 ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ РИНКУ УКРАЇНИ.
50. *Іванова Е. Н., Бримжанова К. С.* 326
 О ВОСПИТАНИИ ТОЛЕРАНТНОСТИ, КАК ОДНОМ ИЗ
 НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К РАБОТЕ
 В ШКОЛЕ.
51. *Іваненко Т. В.* 333
 ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНСПОРТНОЇ ЗАДАЧІ У МАТЕМАТИЧНІЙ
 МОДЕЛІ МІНІМІЗАЦІЇ РИЗИКІВ БАНКІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.
52. *Ізюмцева Н. В., Бенбенюк А. В.* 341
 СТВОРЕННЯ КОМАНД ЯК ОСНОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ.
53. *Калин Т., Мельник М., Куцик Р.* 347
 ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОТИМІКРОБНОЇ АКТИВНОСТІ ДЕЯКИХ
 ПОХІДНИХ N-БЕНЗИЛ-2,3-ДИГІДРО-1Н-ЦИКЛОПЕНТА [С]
 ХІНОЛІНІЮ ПЕРХЛОРАТУ З АРОМАТИЧНИМИ АЛЬДЕГІДАМИ.
54. *Капте І. А., Школьнік С. Я., Бешапашникова Т. В.* 350
 ІНТЕГРАЦІЯ ЗМІСТУ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК
 ПОЛІХУДОЖНЬОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ.
55. *Караченцев Д. В., Назаров О. С.* 359
 ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПОРІВНЯННЯ CLOUD-ПЛАТФОРМ ПРИ
 СТВОРЕННІ ВЕБ-СЕРВІСУ ПРОДАЖУ ДОМАШНІХ ТВАРИН.

56.	<i>Катеринчук К. В., Медведєв Д. В.</i> ПОНЯТТЯ «ГЛАСНОСТІ» В ЗАКОНОДАВСТВІ УКРАЇНИ.	362
57.	<i>Колісник О. В., Тхір Н. А., Оганесян С. В.</i> МОДНІ ТЕНДЕНЦІЇ ХХІ СТОЛІТТЯ: БРЕНДИНГ, АЙДЕНТИКА, ФІРМОВИЙ СТИЛЬ.	365
58.	<i>Кондратюк Д. М.</i> ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІАГНОСТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.	370
59.	<i>Костик Є. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ПІДПРИЄМСТВА.	377
60.	<i>Криськів М. Й.</i> ПІДВИЩЕННЯ МОВЛЕННЄВОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРИЙМЕННИКІВ.	387
61.	<i>Кузів Л. Б.</i> СТИЛІСТИЧНІ ЗАСОБИ АТРАКТИВНОСТІ В ЗАГОЛОВКАХ АНГЛОМОВНИХ МОЛОДІЖНИХ ОНЛАЙН-ВИДАНЬ.	398
62.	<i>Кулик О. Д.</i> КРИТЕРІАЛЬНО-РІВНЕВА ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМОВАНOSTІ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ І ЛІТЕРАТУРИ.	405
63.	<i>Лазарева А. О.</i> ПІДГОТОВКА СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ФАХІВЦІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.	413
64.	<i>Лук'янова Г. Ю., Свита Х. О.</i> ВЛАСТИВОСТІ ПРАВ ТА СВОБОД ЛЮДИНИ ТА ГРОМАДЯНИНА ЗА ЗАКОНОДАВСТВОМ УКРАЇНИ.	419
65.	<i>Максімішин О. В., Максімішина Т. М., Дмитрієва Л. Ю.</i> РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.	424
66.	<i>Малишко В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ МІЖБЮДЖЕТНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ.	433
67.	<i>Маматова З. Р.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В СІМ'Ї.	443
68.	<i>Марків В. М., Заворуєва О. М., Клименко С. І., Помін Н. В., Рог О. В.</i> ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО НАВЧАННЯ.	453
69.	<i>Мартинов В. Л.</i> ІТАЛІЙСЬКО-ТУРЕЦЬКА ВІЙНА У ВИСВІТЛЕННІ РОСІЙСЬКИХ ЖУРНАЛІВ.	459

70.	Матвійчук А. В. СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СУЧАСНОЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПОЛІТИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.	470
71.	Микитюк І. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ ЯК ЕЛЕМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.	475
72.	Михайлов А. І. РЕНТГЕНІВСЬКИЙ АНАЛІЗ ПОКРИТТЯ ЗА СПІВВІДНОШЕННЯМ ІНТЕНСИВНОСТЕЙ НЕКОГЕРЕНТНОГО ТА КОГЕРЕНТНОГО РОЗСПЮВАННЯ.	479
73.	Міхалевський В. Ц., Міхалевська Г. І. ДЕЯКІ МЕТОДИ МОДЕЛЮВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИХ СИСТЕМ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ НЕЧІТКОЇ ЛОГІКИ.	482
74.	Мосякова І. Ю. АВТОНОМНІСТЬ І ГЕТЕРОНОМНІСТЬ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ Г. Г. ВАЩЕНКА.	492
75.	Насибова Чинара Низами кызы ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ ЭКСПОРТНОГО ПОТЕНЦИАЛА АГРАРНОЙ ОТРАСЛИ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ.	502
76.	Новрузов Рафиг Манаф оглу РАЗГАДКА «ТАЙНЫ» И. В. БУНИНЫМ.	509
77.	Овсієнко Л. М. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗВО.	521
78.	Олійник М. І., Дзюба Н. А. КОЛАГЕН – ЕФЕКТИВНИЙ БІОПРОТЕКТОРНИЙ КОМПОНЕНТ ЇЖІ.	526
79.	Пакулин С. Л., Перебейнос В. Б. УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.	530
80.	Пінчук Т. С. ФЕНОМЕН ЮРІЯ ЄНЕНКА.	541
81.	Полстяной А. О. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СКРАЙБІНГ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ» У ВИЩІЙ МЕДИЧНІЙ ОСВІТІ.	547
82.	Пономаренко О. В., Лещинський О. Л., Лещинська П. О., Баклашко В. І., Феценко О. О. ФРАКТАЛЬНО-СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДИСКРЕТНИХ СТРУКТУР СТАТИСТИЧНО ОТРИМАНИХ ДАНИХ З СКЛАДНОЮ ЛОКАЛЬНОЮ БУДОВОЮ.	553
83.	Радченко С. М. МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ В ДЕРЖАВНОМУ УПРАВЛІННІ.	562

84. **Ребрій А. М., Рибенко І. О.** 571
 НАВЧАЛЬНІ ПРЕЗЕНТАЦІЇ ГРАФІЧНИХ ДИСЦИПЛІН НА ОСНОВІ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.
85. **Решетняк Л. Р., Шпетна К. О.** 577
 ВПЛИВ ДЖЕРЕЛ АЗОТУ НА ВИХІД БІОМАСИ ДРІЖДЖІВ SACCHAROMYCES BOULARDII ПРИ ВИРОБНИЦТВІ ЛІКАРСЬКОГО ЗАСОБУ-ПРОБІОТИКА «НОРМАГУТ».
86. **Решова В. І., Насоненко С. О.** 583
 ІСТОРИЧНИЙ РАКУРС ВИКОРИСТАННЯ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА У ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.
87. **Рибалова О. В., Шевченко К. О., Золотарьова С. О.** 594
 ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ПОВЕРХНЕВОГО СТОКУ З ТЕРИТОРІЇ ПІДПРИЄМСТВА НА ЕКОЛОГІЧНИЙ СТАН РІЧКИ НЕМИШЛЯ.
88. **Рижняк О. Л., Семеняченко О. А., Гуненко І. А., Чмарина О. В.** 599
 ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ.
89. **Русанова Л. І., Сазанова Л. С.** 604
 ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В НЕМОВНОМУ ВЗО В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.
90. **Рябов І. С.** 611
 ПОСТМОДЕРНІЗМ ТА ФОРТЕПІАННЕ ВИКОНАВСТВО: ГРА, СИМУЛЯЦІЯ ТА ПОЛІСТИЛІСТИКА.
91. **Савенко В. П., Гасанов Е. Е.** 622
 ЗЛОЧИННА ОРГАНІЗАЦІЯ ЯК ФОРМА КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ.
92. **Семенова М. О.** 626
 ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕТНОКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.
93. **Семигінівська Т. Г., Вітікова Б.** 636
 ЛЕКСИКА З СЕМАНТИКОЮ ЧУТТЄВОГО СПРИЙНЯТТЯ: ЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ.
94. **Серікова О. М., Нікітін І. В.** 646
 ВПЛИВ ДОЩОВИХ СТІЧНИХ ВОД НА ВОДНІ ОБ'ЄКТИ.
95. **Смілянська М. В., Перемот С. Д., Кашипур Н. В.** 649
 ЛАТЕНТНА ТУБЕРКУЛЬОЗНА ІНФЕКЦІЯ У ДІТЕЙ В ПОЄДНАННІ З ГЕРПЕСВІРУСАМИ.
96. **Сторож В. В.** 660
 ЕГОЦЕНТРИЗМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.
97. **Татарко І. І.** 668
 СТАНОВИЩЕ БОЛГАРСЬКИХ СІЛ ІЗМАЇЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ МРСР ТА ПІВДНЯ МРСР У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД (1944 – 1954 РР.).

98. *Тимчик О. А., Жукова Ю. М.* 679
ПРОБЛЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ АКАДЕМІЧНОЇ МОБІЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ.
99. *Тимчик С. Г., Козачук І.* 684
ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ (СТАТЬ,
ВІК, КОНСТИТУЦІЙНА БУДОВА, МЕТАБОЛІЗМ, ХАРЧУВАННЯ,
РІВЕНЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ) НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В
АТЛЕТИЗМІ.
100. *Ткач В. В., Кушнір М. В., Сокол Н. В., Іванушко Я. Г.* 693
ТРИ ХІМІЧНІ ЗАДАЧІ В БРАЗИЛЬСЬКОМУ СТИЛІ НА ФУТБОЛЬНУ
ТЕМАТИКУ.
101. *Ткаченко В. П.* 698
ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО
ЗАКЛАДУ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.
102. *Туйчиев О. А.* 707
МОДЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИКИ
НА ОСНОВЕ ЭЛЕМЕНТОВ РОБОТОТЕХНИКИ.
103. *Туйчиев О. А.* 711
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ
РОБОТОТЕХНИКИ В КАЧЕСТВЕ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ НА УРОКАХ
ФИЗИКИ.
104. *Удовиченко С. М.* 716
ІННОВАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ ЯК
ІНДИКАТОР ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕКОНОМІКИ ДЕРЖАВИ.
105. *Федишин О. О., Клименко Є. Д.* 720
АНАЛІЗ РІЗНИХ ТИПІВ ЗВАРЮВАЛЬНИХ ДРОТІВ ДЛЯ ЯКІСНОГО
ЗВАРЮВАННЯ ТРУБ ТОВЩИНОЮ СТІНКИ БІЛЬШЕ 25 ММ.
106. *Федорчук Л. А.* 725
ЕФЕКТИВНІ ФОРМИ НАЛАГОДЖЕННЯ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ
МІЖ УСІМА УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.
107. *Хазраткулова С. М., Косимова М. Б., Амонова М. С.* 736
СИНТЕЗ N-ЗАМЕЩЁННЫХ АКРИЛАМИДОВ ПРИРОДНЫХ
ОКСИКИСЛОТ.
108. *Хазраткулова С. М., Хамедов О. Ж., Юсупова О. М.* 739
СИНТЕЗ ПОЛИМЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИРОДНЫХ ОКСИКИСЛОТЫ.
109. *Хидиров Х. О., Хидирова И. М., Худойкулзода Н.* 743
ЭКОЛОГИИ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ СТЕПНАЯ АГАМА –
TRAPELUS SANGUINOLENTUS (PALLAS, 1814) В СЕВЕРНОМ
ТАДЖИКИСТАНЕ.
110. *Хоменко О. В.* 751
ЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОЇ ЛІНГВОДИДАКТИКИ ІЗ СУМІЖНИМИ
НАУКАМИ, ЇЇ ОБ'ЄКТ, ПРЕДМЕТ, ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ.

111. *Чеканович М. Г.* 761
РАЦІОНАЛЬНЕ АРМУВАННЯ ДРІБНОШТУЧНОГО ПЕРЕКРИТТЯ ЗА
ТРЬОМА НАПРЯМКАМИ.
112. *Чумак Т. Э., Панченко Л. В., Пугач Е. А.* 764
ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА У БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ
ГИПЕРТЕНЗИЕЙ.
113. *Чхайло Л. М.* 770
ІНТЕГРОВАНЕ НАВЧАННЯ ФІЛОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН У
ШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ.
114. *Шпирало-Запоточна Л. Р.* 777
ЗМІНА ПАРАДИГМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ МИСТЕЦТВА ТА АРТ-
РИНКУ В НОВІЙ СОЦІОКУЛЬТУРНІЙ РЕАЛЬНОСТІ.
115. *Щетиніна Д. О., Назаров О. С.* 785
ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ТЕСТУВАННЯ ПРОГРАМНИХ ДОДАТКІВ
НА ОСНОВІ СЕРВІСУ ПОШУКУ ТА ОРЕНДИ РОБОТІВ ДЛЯ
ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАВДАНЬ.
116. *Ярема Ю. М., Беца В. Л., Нанинець М. В., Субота Г. М.* 787
ОХОРОНА І ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРИРОДНИХ ОСЕЛИЩ ТА ВИДІВ
ПРИРОДНОЇ ФАУНИ І ФЛОРИ НА ТЕРИТОРІЇ НАЦІОНАЛЬНОГО
ПРИРОДНОГО ПАРКУ «СИНЕВИР».

УДК 37

**ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ (СТАТЬ, ВІК,
КОНСТИТУЦІЙНА БУДОВА, МЕТАБОЛІЗМ, ХАРЧУВАННЯ, РІВЕНЬ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ) НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В АТЛЕТИЗМІ**

Тимчик Світлана Григорівна

Викладач

Козачук Ілона

Студентка

Національний технічний університет України

"Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського"

м. Київ, Україна

Анотація: В даній роботі розглянуті мотиви для занять фізичними вправами на відділені атлетичної гімнастики, типи статури людини, особливості чоловічої та жіночої будови тіла, біологічні відмінності організму жінок. Визначаються цілі, які ставляться перед атлетом на початку тренувального заняття, що важливо при складанні індивідуального комплексу вправ.

Ключові слова: стать, вік, конституційна будова, метаболізм, харчування, рівень підготовленості, атлетизм.

Врахування індивідуальних відмінностей при здійсненні тренувань, забезпечує вибір та застосування адекватних фізичних навантажень для людини. Відомості про стан здоров'я людини дають спеціалісту з фізичного виховання можливість правильно визначити фізичні вправи, розрахувати навантаження під час тренувань, внести свої корективи за рахунок індивідуальних особливостей стану здоров'я особи та надати їй рекомендації щодо здорового способу життя.

Для цього спеціалісту необхідно враховувати ряд факторів, таких як: стать людини, вік, метаболізм, спадковість, денна норма споживання калорій, правильний розподіл раціону харчування, якість їжі, об'єм фізичного навантаження. Кожен з цих факторів напряду впливає на стан здоров'я людини, тому повинен враховуватися під час вибору програми тренування.

Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Люди мають загальні та індивідуальні мотиви. Одні займаються певним видом спорту переважно тому, що ці заняття приносять їм задоволення, тому що їх найбільше цікавить саме цей, а не інший вид спорту. Мотивом у цьому разі є задоволення насамперед своїх потреб. Інші займаються спортом не тільки заради особистого задоволення, а і для того, щоб добитися високих спортивних показників і тим самим прославити честь свого колективу, країни. Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини, проте варто пам'ятати, що змінюючись певною мірою вони залишаються унікальними для конкретної людини.

Жіноча та чоловіча будови тіла мають свої особливості, вони різняться рядом факторів, які закладаються в тілі людини ще на етапі внутрішньоутробного розвитку. Вони включають в себе розміри та пропорції частин тіла, особливості розвитку, склад та характеристика тканин, органів та частин тіла, форми м'язів та особливості їх розвитку.

Тип статури людини – сукупність пропорцій і специфіки будови частин тіла, а також особливості розвитку тканин: м'язової, кісткової і жирової. Вченими встановлено, що у жінок різного типу статури міститься різне співвідношення чоловічих гормонів, які грають роль у місцях накопичування жирових відкладень. У деяких жінок розвиток тіла нагадує чоловіче – плечі ширші або рівні тазу. Жир відкладається у таких жінок на верхній частині тіла. Ці та інші індивідуальні особливості потрібно враховувати при складанні програми тренувань для корекції фігури.

В основному підхід до атлетичних тренувань у чоловіків та жінок однакова, але також слід враховувати біологічні відмінності в організмі жінки:

- жінки у середньому менші й легші за чоловіків;
- вони на 2-4 роки раніше досягають зрілості, а отже і силових можливостей;
- центр ваги у жінок знаходиться нижче;
- у процентному відношенні частка м'язів загальної маси тіла у жінок менша – 30-35% (у чоловіків 42-47%);
- склад тіла у жінок відрізняється більшою часткою жиру: у середньому 30% проти 20% у чоловіків;
- максимальна сила жінок складає 60-80% від сили чоловіків. Ця різниця більш значна для м'язів поясу верхньої кінцівки й тулуба і менш значна для м'язів нижніх кінцівок;
- робоча гіпертрофія м'язів жінок менша, ніж у чоловіків, бо вона регулюється переважно чоловічими статевими гормонами;
- жінки мають вищу гнучкість;
- у жінок больовий поріг вищий, ніж у чоловіків;
- нервова система жінок має більш високу збудливість;
- жінки довше відновлюють свою працездатність після виснаження;
- серце жінок за об'ємом менше, ніж чоловіків на 10-20%, а частота дихання і ЧСС – вища. [1]

Тип статури людини – сукупність пропорцій і специфіки будови частин тіла, а також особливості розвитку тканин: м'язової, кісткової і жирової.

Дослідники виділяють ще і таке поняття, як соматотип. Соматотип – генотипічно обумовлений, конституційний тип, який характеризується рівнем і особливістю обміну речовин (переважним розвитком м'язової, жирової або кісткової тканини), схильністю до певних захворювань, а також психофізіологічними відмінностями. Соматична конституція, це по суті, конституційний тип статури людини, проте не тільки власне статура, але і

програма її майбутнього фізичного розвитку. Соматотип визначається на підставі антропометричних вимірювань (соматотипування). Статура людини може з часом змінюватись, а соматотип є постійною її характеристикою, тому що обумовлений генетично. Соматотип не змінюється під впливом фізичного навантаження, хвороб чи вікових змін, це все спричиняє зміну розміру тіла чи м'язів.

Люди різняться не тільки характером чи окремими зовнішніми ознаками, але й будовою тіла. Проте є і деякі схожості зовнішніх і внутрішніх ознак, що дає можливість розподілу на типи. Зараз найчастіше виділяють три типи статури залежно від того, який із компонентів тіла переважає у розвитку – кісткова тканина, жирова чи м'язова.

- У людей першого типу перевагу має кістковий компонент. Зазвичай це люди з худорлявою фігурою та зі слабо розвиненими м'язами, тонким жировим прошарком. Їм притаманні вузькі кістки скелета, довгі кінцівки, плечі трохи ширше стегон.

- У людей другого типу переважає жирова тканина – це черевний тип, у них найбільш розвинені органи черевної порожнини. Це найчастіше повні люди 9 середнього або нижче зросту, з наявним запасом підшкірного жиру, але які також мають добре розвинені м'язи. У них широкі кістки скелета і порівняно короткі кінцівки, особливо ноги. Плечі зазвичай вузькі, не ширше стегон.

- Люди, у яких переважає м'язовий компонент – це м'язовий тип статури. Його власники середні за зростом, статура з рельєфними м'язами і помірно розвиненим жировим прошарком. Кістки скелета у них широкі, плечі набагато ширші стегон, а кінцівки не здаються ні довгими, ні короткими. Такі люди не лише витривалі, але ще вправні і швидкі, тому цей тип називають атлетичним. Люди цих типів статури за зростом особливих відмінностей не мають (зустрічаються як високі, так і не дуже високі). Але при однаковому зростанні тіла представники торакального типу статури – найлегші за вагою, а представники дигестивного типу статури – найважчі.

В залежності від співвідношення довжини тіла, тулуба і кінцівок морфологи виділяють три основних типи статури людини: мезоморфний, брахіморфний, доліхоморфний. У людей мезоморфного типу анатомічні особливості будови тіла знаходяться на рівні середніх показників усталеної норми. Для брахіморфного типу статури характерні більші поперечні розміри тіла у порівнянні з мезоморфним, середній зріст. Через те, що діафрагма знаходиться високо серце більше і розташоване більш поперечно, легені коротші.

Особи доліхоморфного типу статури стрункі і високі, у них переважають поздовжні розміри тіла, кінцівки відносно довгі, кістки порівняно тонкі. Нутрощі дещо опущені, бо діафрагма розташована нижче, легені довші, а серце розташоване майже вертикально.

Окрім факторів будови тіла, для підбору методики тренувань слід враховувати також ряд таких особливостей:

- Спадковість. З народження людина має свої генетично визначені форми тіла та особливості розподілення жирових відкладень. Але, враховуючи це, можна підібрати індивідуальну програму тренувань та раціон харчування, за допомогою яких форми тіла можуть бути дещо змінені.

- Метаболізм або обмін речовин – це процес перетворення споживаної їжі в енергію для життєдіяльності. Отримані в результаті обміну речовин калорії організм використовує на базовий метаболізм (енергія для підтримки хімічних процесів життя), активний метаболізм (енергія фізичних навантажень) і травний метаболізм (енергія для перетравлення і засвоєння їжі). На швидкість метаболізму впливає багато чинників: вік, стать, гени, статура людини і її зріст. Також важливі гормональний баланс і емоційний стан людини. Підвищити швидкість обміну речовин можливо з допомогою будь-якої рухової активності.

- Кількість вживання калорій. Якщо вживати більше харчової енергії, ніж це необхідно, будь-то у формі білків, вуглеводів чи жирів, – організм буде накопичувати надлишки у вигляді жирових відкладень. Проте, потрібно пам'ятати, що фізичні навантаження у поєднанні з різким скороченням

вживаних калорій уповільнюють обмін речовин і прискорюють накопичення жиру. Подібна стратегія схуднення вводить організм у стан стресу, збільшуючи рівень гормону кортизолу (це провокує нервозність і поганий настрій), лептину (це посилює апетит і формує постійне відчуття голоду), одночасно знижуючи рівень серотоніну і тестостерону. [2]

- Якість їжі. Для організму корисно вживати натуральні продукти, збагачені корисними речовинами, екологічно чисті продукти, їжу продуктів рослинного походження. Так, наприклад, нерафінована олія значно корисніша за рафіновану, жовтий цукор – попередня фракція білого, зберігає найцінніші для організму біологічно активні речовини, які володіють, за даними досліджень, антисклеротичними, антидіабетичними та іншими корисними властивостями. Потрібно уникати вживання полірованого рису (з рисової оболонкою віддаляється майже весь комплекс вітамінів і біологічно активних речовин). Тобто обробка злакових збіднює їх корисними властивостями. Також слід пам'ятати, що білий хліб поступається в цінності хлібу більш грубого помолу. Недостатня кількість жиру рослинного походження і перевага тваринного є недоліком правильного харчування. Слід пам'ятати про цінність рибних страв і вживання достатньої кількості свіжих овочів та фруктів. Навіть швидкість, а також зовнішні умови прийому їжі: інтер'єр, сервіровка, якість і вид посуду – мають важливе значення для нормального харчування. Безладне харчування (заміна сніданку чашкою чаю з тістечком або взагалі пропуск прийому їжі чи легкі швидкі перекуси) негативно впливає на організм, адже життєдіяльність його обумовлена чіткими біологічними ритмами. [6]

Тренувальний процес повинен визначатися індивідуально для кожного. Різні чинники не дають можливості вивести одну універсальну методику тренувань для кожного, тому корективи необхідні кожному, навіть не тільки для початків, а й для спортсменів.

Майбутній атлет повинен добре усвідомити, які цілі ставить перед собою і чого у процесі тренувань прагне досягти: схуднути, поправитись, змінити статуру, розвинути певну групу м'язів, стати у майбутньому чемпіоном чи

просто міцним і сильним. Перед початком тренувань необхідно поговорити з тренером, котрий складе програму занять, враховуючи бажання, цілі та ті чи інші особливості організму початківця. У перші 1,5-2 місяці слід рівномірно тренувати всі групи м'язів і лише згодом працювати над розвитком окремих м'язів. Для новачків необхідно планувати поступове збільшення обсягу фізичного навантаження. Інтенсивність можна регулювати вагою обтяження, а також з допомогою зміни швидкості виконання рухів, часу відпочинку під час тренування або використовувати більш важкі і складні вправи. Як правило, у початківців ріст результатів відбувається паралельно із збільшенням обсягу і інтенсивності навантаження. Потім, при досягненні оптимального обсягу тренувального навантаження, збільшення об'ємів фізичних навантажень необхідно зупинити або зменшити, з метою підвищення інтенсивності (ваги). Під час виконання вправ необхідно постійно здійснювати контроль за самопочуттям. Відомо, що гармонійність пропорцій тіла є одним з критеріїв оцінки стану здоров'я людини. Урахування індивідуальних особливостей будови тіла особи, вибір потрібних тренувальних вправ у поєднанні з правильним харчуванням є головними факторами для досягнення доцільних пропорцій тіла.

Жінкам рекомендовано дотримуватись окремих принципів атлетичного тренування:

- у силовому тренуванні потрібно надавати перевагу вправам, що не надмірно навантажують хребет, більшість з них виконувати сидячи або лежачи;
- уникати вправ з максимальним обтяженням;
- ширше використовувати методики, спрямовані на розвиток силової витривалості;
- уникати тривалих однобічних і граничних навантажень;
- обов'язково виконувати вправи для всіх груп м'язів, але особливу увагу звертати на зміцнення м'язів спини та живота;
- обмежувати у тренуваннях глибокі присідання з великою вагою і стрибки у глибину;

- припиняти виконання будь-якої вправи при виникненні болю.

Від типу статури залежить те, в яких місцях тіла людина набирає зайву вагу в першу чергу. Знаючи тип статури і особливості набору ваги, можливо коригувати недоліки фігури й скласти індивідуальний комплекс фізичних вправ, опираючись на потрібні зони для пропрацювання.

Для корекції фігури кожного з типів статури варто віднести аеробні вправи, що призводять до спалювання жирів і силові вправи, з допомогою яких доцільно зміцнювати м'язи у поєднанні з правильним харчуванням.

Під час виконання аеробних вправ відбувається:

1) збільшення просвіту коронарних судин та щільності капілярів, що сприяє більш повному забезпеченню тканин киснем, гормонами та іншими корисними речовинами;

2) збільшення еластичності магістральних та периферійних судин;

3) підвищується кількість гемоглобіну та еритроцитів;

4) збільшується витривалість м'язів;

5) знижується рівень холестерину в крові.

Під час виконання аеробних вправ як енергетичні субстрати використовуються вуглеводи та жири. Розщеплення останніх призводить до ліквідації жирових запасів та формування красивої статури.

У роботі намагалися дослідити важливість різних чинників та індивідуальних особливостей організму людини при тренувальному процесі в атлетизмі. На заняттях це особливо важливо, тому що мова йде про здоров'я людини і тут потрібно бути особливо обережними.

Результати роботи дають підставу зробити такі висновки: склад тіла людини на будь-якому етапі залежить від ряду факторів: статури, статі, віку, спадковості; процесів метаболізму; кількості вживання калорій, якості їжі; фізичної активності (видів і об'єму фізичних вправ). Від типу статури залежить те, в яких місцях тіла людина набирає зайву вагу в першу чергу. Знання про тип статури та характерні особливості набору ваги дають нам можливість

коригувати контури тула й скласти індивідуальний комплекс вправ для тренування.

Отже, врахувавши спадковість і пропорції тіла, з допомогою правильного харчування й індивідуальної програми фізичних навантажень у певній мірі можна вплинути на зміни у фігурі людини. Головним фактором для досягнення успіху є раціональний руховий режим, його тривалість, оптимальний вибір необхідних фізичних вправ у поєднанні з правильним харчуванням.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків та жінок (основи методики). Ужгород, 1990.- 53 с.
2. Бойко Г. Л. Методичні рекомендації: Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях / Г. Л. М. Бойко – Київ: Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського, 2017.
3. Захарченко М.О. / Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді / М.О. Захарченко - XVI Міжнародна науково-практична конференція, 2016
4. Кузнецов А.Ю. Анатомія фітнеса.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.-224с.
5. Фащук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Фащук. – Івано-Франківськ, 2011. – 248 с.
6. Харчування людини // Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і гол. ред. В.Т.Бусел. – 5-те вид. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – ISBN 966-569-013-2.
7. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації [Електронний ресурс] / Костюкевич В.М. - 2007. - Режим доступу до ресурсу: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
8. Загальна характеристика спортивного тренування [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://horting.org.ua/node/1580>