

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ
МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА”



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

М.А.Н.

Мала академія наук
України під егідою
ЮНЕСКО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ XVI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ “АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ”



2025

років освітніх традицій

12-13 ГРУДНЯ 2023 РОКУ

1. Броннікова С.С. Місце базових дисциплін в сучасній архітектурній освіті. Сучасна архітектурна освіта. Етнологічні засади української архітектури. Матеріали XIII всеукраїнської наукової конференції 25 листопада 2021 року Київ: КНУБА, 2022. С. 20 – 22

2. Ремізова О., Новак Н. Історико-генетичний метод навчання архітектора композиційної творчості. Науковий вісник будівництва. Харків: ХНУБА, 2022. Т. 108 № 2. С. 4-11.

3. Макуха О. В., Савченко Т. В., Лугова І. А. Роль навчальної дисципліни «Основи об'ємно-просторової композиції» в формуванні концептуального мислення студента архітектора. Регіональні проблеми архітектури та містобудування. збірник наукових праць ОДАБА -2023 С. 361 – 369.

4. Лугова І.А., Лопушинський К. Можливості олівцевої графіки в контексті виконання робіт студента архітектора. Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, молодих учених і науково-педагогічних працівників «Архітектурний рисунок у контексті професійної освіти». Полтава : ПолтНТУ, 2018. С. 15 – 23.

УДК 796.412:378.091.8-057.875

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Синиця Т.О.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

sinicata@ukr.net

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [3], фізкультурно-оздоровча діяльність, що спрямована на зміцнення і підтримку функціональних можливостей організму, відновлення працездатності різних категорій населення, і зокрема студенток, здійснюється у навчальній, виробничій та соціально-побутовій сферах.

Сучасні програми з оздоровчої аеробіки успішно впроваджуються в діяльність фізкультурно-оздоровчих груп, закладів вищої освіти, клубно-спортивних та спортивно-оздоровчих об'єднань, що функціонують на базі закладів освіти, підприємств і організацій, а також в якості фітнес-клубів і центрів здоров'я [4]. Як зазначають науковці [1, 3] заняття з оздоровчої аеробіки можуть здійснюватися самостійно або під керівництвом спеціаліста у неформальних групах за місцем проживання чи масового відпочинку, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо). На нашу думку, оздоровча аеробіка, спеціально організована у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, спрямована на задоволення різних фізкультурно-спортивних та оздоровчих інтересів широких верств населення і орієнтована здебільшого на оздоровчо-кондиційний результат.

Численними дослідженнями [2, 4] доведено, що в процесі занять оздоровчою аеробікою, які користуються популярністю у студенток, покращуються показники фізичних якостей, функціонального стану, розумових

процесів (пам'яті, уваги), працездатності, спостерігаються позитивні зрушення емоційної сфери, психічних станів (надмірне збудження, перевтомлення), зростаючих показників.

Узагальнення напрацювань учених [1, 3, 4] дозволяє стверджувати, що оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини, зокрема кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (м'язи, кістки, суглоби, зв'язки і сухожилля), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо.

Водночас аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду роботи провідних зарубіжних і вітчизняних фахівців щодо впровадження оздоровчої аеробіки серед жінок молодого віку засвідчив, що важливим чинником залучення до занять студенток є ефективні сучасні програми, які сприяють покращенню зовнішнього вигляду, підвищенню працездатності, зниженню емоційної напруги та психічної перевтоми [4].

Відомо, що аеробіка – це тривалі вправи середньої інтенсивності, при яких організм достатньою мірою споживає кисень [1]. У дослідженнях обґрунтовується положення, що техніка рухів охоплює такі види вправ, як підскоки й підскакування, рухи з різних положень, хвилеподібні рухи корпусом, плечима, руками, переступання, перебіжки, підйоми на носки, рухи стегнами. У заняттях широко використовується хореографія рук, сполучені елементи (зупинки, збій ритму), а також переміщення, повороти, стрибки, біг. Багато рухів запозичено з народних танців (самба, мамба, меренга тощо), відтак заняття аеробікою містять у собі елементи різних танцювальних культур: балету, танго, джазу, стріту, хіп-хопу. Заняття як правило, складається з розминки, основної й заключної частин. Звуковий ритм впливає на психічну сферу людини своєю музичністю. Єднання ритму рухів та ритму музики має велике емоційне та м'язове задоволення. Музика підказує рухи, а рух у свою чергу, допомагає зрозуміти музику та виразно передати її через створення музично-ритмічного образу. Саме у таких рухах зливаються тіло і дух [1]. Водночас оздоровча аеробіка найбільш повно відповідає фізіологічним та психологічним особливостям жіночого організму. Задоволення від ритмічних рухів та вправ супроводжується значними фізіологічними змінами в організмі, поліпшенням дихання, кровообігу серцево-судинної системи. Такі заняття збуджують нервову систему і пов'язані з інтелектуальними та вольовими процесами [4].

Отже, заняття аеробікою забезпечують, у першу чергу, швидкий темп рухів, зумовлений музичним ритмом; по-друге, підвищення амплітуди рухів рук, ніг та тулуба із включенням у роботу багатьох м'язових груп.

У ході наукового пошуку встановлено, що в сучасних умовах розвитку фітнес-індустрії існує чимало методик використання різних видів аеробіки з оздоровчою метою, які довели свою ефективність у роботі зі студентками [1].

Література:

1. Пантік В. Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти / В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – № 3(43). – 2018. С. 99–107.

2. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>).

3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України (<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>)

4. Синиця С. В. Оцінка готовності майбутніх тренерів до використання фітнес-технологій у професійній діяльності / С.В. Синиця, Т.О. Синиця, О.К. Корносенко // Фізичне виховання та спорт : збірник наук. пр. – 2021. – № 4. С. 65-71.

УДК 711.557

**ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗОНУВАННЯ НАСЕЛЕНИХ ТЕРИТОРІЙ ЯК
ІНСТРУМЕНТ ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО МІСЦЯ РОЗТАШУВАННЯ
ЛОГІСТИЧНИХ ЦЕНТРІВ В СТРУКТУРІ МІСТА**

Степаненко І.А.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ira.stepanenko87@gmail.com

Останнім часом проблеми зонування викликають все більший інтерес як серед науковців так і з боку держави. Зонування в нашій країні, як предмет наукових пошуків став використовуватися відносно недавно. В цій області відомі праці: А.І. Ріпенко, М.В. Євтушенко, Є.А. Самойленко, Н.С. Ісаченко, В.М. Правдюк, І.В. Ігнатенко. Проте, ґрунтовних комплексних досліджень, особливо з питань зонування у містобудівному аспекті, не проводилося.

ДСТУ-Н Б Б.1.1-12:2011 обґрунтовує поняття зонування, як встановлення територіальних зон в межах населеного пункту з визначенням відповідних видів використання території, об'єктів нерухомості та встановленням містобудівного регламенту [1].

За твердженням М.С. Федорченка, зонування – це перехід до територіального підходу, який розглядає земельні ресурси не як сукупність ділянок, рішуче виділених одна від одної межами, а як єдине ціле [2]. Зонування слід сприймати не просто як метод упорядкування і порівняння просторово розподіленої інформації, а як цілком об'єктивний процес.

Функціональні зони – це спеціалізований простір, призначений для виконання певного виду або комплексу видів діяльності, таких як: праця, побут, відпочинок.

Планувальна структура та функціональна організація характеризує міський організм в єдності взаємозв'язків різних його частин або елементів. Саме взаємні пов'язання, інтеграція територіальних складових міста в єдине утворення є його найхарактернішою ознакою, виходячи зі створення найкращих умов праці, побуту й відпочинку населення, планувальна структура міста означає розміщення на його території зон для виробництва, житла, громадських центрів і відпочинку, зв'язку між ними і структурною організацією кожної із зон.

Логістика є важливою складовою для роботи кожного підприємства, відповідно успішна реалізація логістичної концепції напряму залежить від