

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

В І С Н И К

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ВІННИЦЬКОГО ГУМАНІТАРНО - ПЕДАГОГІЧНОГО
КОЛЕДЖУ**



ВИПУСК № 3 (47)

Вінниця, 2024

ВІСНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу
РІШЕННЯ

Національної ради України
з питань телебачення та радіомовлення
щодо реєстрації суб'єкта друкованих медіа
№ 967 від 28 вересня 2023 року
Ідентифікатор медіа – R30-01367
Журнал

Журнал присвячений висвітленню широкого спектру теоретичних та прикладних проблем педагогіки, психології, окремих методик та філології, підтримує традиції інтеграції вишівської науки з практикою, сприяє поширенню досвіду наукової, науково-педагогічної та виробничої діяльності, становленню кадрів вищої кваліфікації; розрахований на спеціальну категорію читачів, зокрема педагогічних та науково-педагогічних працівників закладів вищої, середньої та дошкільної освіти, здобувачів освіти та молодих науковців.

Вісник заснований у січні 2012 року, виходить 3 рази на рік

Мова видання: українська, англійська

Тематичні напрями Вісника:

- Інтеграція науки та практики як механізм ефективного розвитку
- Педагогічні та лінгвістичні аспекти викладання
- Германістика та славістика у сучасному науковому просторі
- Психолого-педагогічні умови формування та розвитку особистості вихованця
- Лабораторія педагогічної майстерності та професійного саморозвитку педагога
- Дисемінація передового педагогічного досвіду
- Challenges in Education
- Відомі імена року
- Проби пера
- Конкурси
- Рецензії

Номер затверджено на засіданні Вченої ради
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»
Протокол № 5 від 17 грудня 2024 року

Головний редактор: директор КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Войцехівський К.Ф.;
відповідальний редактор: методист коледжу, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, Руда Т.В., **медіа-редактор:** к.пед.н., доц. Марценюк О.Г.

Редакційна колегія: д.пед.н., проф. Мисліцька Н.А., д.філ.н. Войцехівська Н.К., к.філ.н., доц. Січкач С.А. (Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини), спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Когутюк О.В.

*Відповідальність за зміст статей несуть автори
Матеріали видаються в авторській редакції*

В 53 Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу : Випуск 3(47) /за заг. ред. К.Ф. Войцехівського. Вінниця : Твори, 2024. 177с.

© КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», 2024

ЗМІСТ

РОМАНУХА ЮЛІЯ, КОНІЧЕК ТЕТЯНА, ДУДКЕВИЧ НАТАЛІЯ, Коцюбинський та українська ідентичність: до 160 річниці від дня народження М. М. Коцюбинського. Усний журнал на допомогу вчителю-словеснику	5
ЛИСИЙ АНАТОЛІЙ, Невідома трагедія	10

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: **АКТУАЛЬНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ, ПОШУКИ**

БОРБИЧ НАТАЛІЯ, КОВАЛЬЧУК ІРИНА, Здоров'язбереження через усвідомленість: інтеграція майндфулнес-практик, соціально-емоційного навчання та аутогенного тренування	14
ДРОВОЗІУК ЛІДІЯ, Активізація навчально-пізнавальної діяльності здобувачів педагогічної освіти як чинник інтенсифікації навчання	19
ІВАНОВА НАТАЛІЯ, Інновації в дошкільній освіті: інтенсифікація чи гуманізація?	21
ФАЛОВСЬКА ІРИНА, Психологічні засади управлінської культури менеджера освітнього закладу	23
ПЕТРЕНЮК ЗОЯ, КОВТУНЕЦЬ ОКСАНА, У партнерстві до результату : аспекти ефективної взаємодії педагогічного коледжу та ліцею	26
КОЗІГОРА МАРІЯ, МАРЧУК СЕРГІЙ, Підготовка майбутніх учителів до впровадження діяльнісного підходу в початковій школі.	32
МИСЛІЦЬКА НАТАЛІЯ, БУРКО ОЛЕКСАНДРА, Сучасні підходи до вивчення небесних тіл у початковій школі	34
НАДКЕРНИЧНА ЛЮБОВ, СВЕРЛОВИЧ ВАЛЕНТИНА, Інтерактивні технології у практичній складовій підготовки майбутнього вчителя	37
НЕЧИПОРЕНКО ТАЇСІЯ, Інтерактивні дитячі свята в сучасній українській школі	41
ОСИП МАРІЯ, ОСИП ЮРІЙ, Використання теоретичних знань з біології та хімії під час педагогічної практики студентів у початковій школі	47
ПУШКАР НАДІЯ, ЧЕМЕРИС ІРИНА, Формування соціальної компетентності у студентів педагогічного коледжу	49
ЛУЦИНКЕВИЧ ЛЮДМИЛА, Педагогічна практика з науково-педагогічних досліджень як шлях інтенсифікації професійної підготовки майбутніх учителів	52
ДУРМАНЕНКО ЄВГЕНІЯ, Технології інтерактивного навчання у професійній підготовці майбутніх вихователів	57
ФАЛОВСЬКА ІРИНА, ПІДДУБНА АННА, Проблеми інклюзивної освіти в Україні	
ФІГОЛЬ НАТАЛІЯ, Рекомендації педагогам щодо збереження власного ментального здоров'я	61
ШАФРАНОВА ТЕТЯНА, Подолання освітніх втрат через соціально-емоційне та етичне навчання	63

ЛІТЕРАТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ: РОЗРОБЛЕННЯ, ВПРОВАДЖЕННЯ **НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ**

ПОХИЛЮК ОЛЕНА, САМОДРАЛ КРІСТІНА, Традиція видання ілюстрованих романів у східній літературі.	69
КІСЕЛЬОВ ДМИТРО, Бертольт Брехт. Початковий етап творчої діяльності.	73
ПОХИЛЮК ОЛЕНА, КУЗЄВА СОФІЯ, Теми взаємодії, втрати та самоідентифікації в підлітковому романі Джона Майкла Гріна «Провина зірок».	76
ПОХИЛЮК ОЛЕНА, ГУМЕНЮК ДАРИНА, Елементи автобіографізму в романі Еріха Марії Ремарка «На західному фронті без змін».	80

ШУЛИЧЕНКО ОЛЕКСІЙ, ПОЗДНЯКОВ МИКОЛА, Сучасне прочитання класики в умовах альтернативних світоглядних концепцій сьогодення.	85
ОБОДЯНСЬКА НІНА, Особливості перекладу біблеїзмів англійської мови на українську	88

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ

АГЕЙКІНА-СТАРЧЕНКО ТЕТЯНА, ЗАЙЦЕВА АНАСТАСІЯ, Етапи організації процесу сприймання музики як структурного елементу уроку музичного мистецтва	93
БАРАНОВСЬКА ТЕТЯНА, РАТУШНЯК ВАЛЕНТИНА, Розвиток критичного мислення дошкільників як запорука розвитку компетентної особистості.	95
БОЙЦУН НАТАЛІЯ, Комунікативні навички- ключовий елемент розвитку дошкільника.	97
ФЕДЧИШИНА ТЕТЯНА, Модернізація управлінського простору завідувача відділенням шляхом удосконалення механізмів формування і забезпечення ефективного освітнього процесу.....	99
КЛИМЕНКО ОЛЬГА, Формування елементарних математичних уявлень у дітей дошкільного віку шляхом використання спеціальних дидактичних засобів.	102
ЯВОРСЬКА ЮЛІЯ, РОМАНЕНКО ВАЛЕНТИНА, Вплив використання мобільних додатків на залучення активності в освітній процес.	106
ТАРАШЕВСЬКА ОЛЬГА, ЦІСАР ІРИНА, Застосування інноваційних технологій для формування комунікативних компетентностей здобувачів вищої освіти.	113
ГОНЧАРУК ВІКТОРІЯ, Сутнісна характеристика естетичного виховання студентської молоді.	116
ГОРБАТА ЛЮДМИЛА, Фізична культура в житті студента.....	119
ЗАВАЛЬНЮК ЯНА, Засоби активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів у процесі вивчення німецької мови.	122
КАСІЯНЕНКО ОЛЬГА, Комунікативні вимоги до сучасного фахівця	127
МАРЦЕНЮК ВІКТОР, Особливості виховної роботи у студентських гуртожитках під час воєнного стану.....	134
МЕЛЬНИК АЛІНА, МАЗУР АЛЬБІНА, Пізнавальна активність здобувачів освіти як потреба у інтелектуальному та творчому саморозвитку.	139
ПАВЛЮК ЛАРИСА, Управлінська організаційно психологічна гра «Уроки лідерства»	143
ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО, Оздоровчий ефект фізичних вправ.....	148
МАЛЬЧЕНКО МАРІЯ, Соціальні програми з вивчення особливостей організації соціальної роботи із жінками похилого віку з числа ВПО.....	152
ГАВРИЛЮК ОКСАНА, СІКОРСЬКА ІВАННА, Особливості творчої самореалізації особистості у підлітковому віці.	157
ДИМІНСЬКА ВАЛЕНТИНА, ПЕКУРАРУ ЛЮДМИЛА, У світі музичних інструментів.....	163

ЕКОНОМІЧНІ ПОГЛЯДИ

БУГА ОКСАНА, Інвестиційна політика та інвестиційний розвиток регіону Вінниччини: сутність та характеристика.	168
КОРНЮК СНІЖАНА, Чинники, які впливають на збільшення прибутку підприємств України в сучасних умовах.....	172

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ

процесу. Сучасний підхід передбачає, що студента до саморозвитку і викладач не тільки виховує і навчає, але самовиховання, створює умови для й актуалізує, стимулює прагнення самовдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Буряк В. Система дидактичних умов ефективної організації навчальної пізнавальної діяльності. *Рідна школа*. 2007. № 9. С.25-27.
2. Данилова Л. Пізнавальна активність учнів. *Рідна школа*. 2002. №6. С.18-20
3. Кузьо О. Пізнавальні інтереси школярів. *Початкова освіта* № 21. 2015. С. 39-55.
4. Ладивір С. Пізнавальна активність старших дошкільнят: індивідуальні особливості. *Дошкільнє виховання*. 2006. № 11. С. 3-6.
5. Мар'яненко Л. В. Особливості структурної організації пізнавальної активності учнів. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 1 (14). С. 14 – 23.
6. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка : навч. посібник. 3-є вид. Київ, 2001. 607с.
7. Олексюк О.Н. Музична педагогіка: Навчальний посібник. Київ: КНУКіМ, 2006. 188 с
8. Солдатенко М. М. Теорія і практика самостійної пізнавальної діяльності. Монографія. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2006. 198 с.
9. Терлецька Л. Формування навчально-пізнавальної активності учнів у контексті реалізації мети і завдань української освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Випуск 9. 2014. С.131.

*Стаття надійшла до редакції
28 жовтня 2024 р.*

УПРАВЛІНСЬКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГРА «УРОКИ ЛІДЕРСТВА»

УДК 159.9.07:[37.035.3:316.46]

ПАВЛЮК ЛАРИСА,

практичний психолог

КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Форма проведення: психологічний тренінг

Цільова група: студентське самоврядування коледжу

Мета:

- Розширити зону власного сприйняття, спрямованого вглиб себе
- Усвідомити різницю між керівництвом і лідерством
- Відкрити для себе «секрети лідерства»
- Виявити свої лідерські якості
- Дослідити принципи ефективного лідерства

Хід гри

Вступне слово

Здатність до лідерства людина не отримує від народження. Цього, як і багато чого іншого, доводиться вчитися впродовж усього життя. Щоб вести за собою людей, треба чітко уявляти, куди ми їх ведемо. І мало представляти самому, а важливо так яскраво, емоційно і красиво розповісти про це, щоб народ туди захотів.

Не забувайте, що лідера не буває без команди. Лідер завжди проявляє себе у взаємодії з іншими людьми. Збирайте навколо себе однодумців, так зване «ближнє коло». Тільки люди допоможуть Вам здійснити всі Ваші навіть самі грандіозні плани.

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ

Вправа «Правила групи» (5хв.).

Мета: навчити учасників розробляти та приймати правила поведінки, роботи в групі, формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

Хід вправи

Правила допомагають регулювати взаємостосунки людей у будь – якій галузі людської діяльності. Для того, щоб група працювала продуктивно, щоб кожний учасник почувався комфортно і міг діяти ефективно, ми приймаємо правила групи, спільно вироблені.

Правила

- Довірливий стиль спілкування
- Спілкування за принципом "Тут і зараз".
- Персоніфікація висловлювання "від власного імені".
- Неприпустимість оцінок на адресу іншого.
- Активна участь у всіх вправах.
- Повага до мовця, принцип активного слухання.
- Обговорення правил і прийняття їх на час тренінгу.

Вправа знайомство «Я і моє ім'я»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити умови для ефективної співпраці, розвинути лідерські навички в учасників тренінгу, потренуватися самопрезентації.

Хід вправи

Покладіть перед собою аркуш паперу і напишіть на ньому по вертикалі ваше ім'я. Зосередьтеся! У вас є 5 хвилин, щоб написати проти кожної букви якість свого характеру, яку ви в собі знаєте і цінуєте.

Приклад:

О – оптимістичність

Л – любов до життя

Е – енергійність

Н – наполегливість

А – активна життєва позиція

Після завершення індивідуальної роботи учасники презентують себе

Завершення: обговорення вправи.

Інформаційне повідомлення “Хто такий лідер?” (10 хв.)

Мета: Ознайомити учасників з поняттям лідерства

Лідер це авторитетна людина, якій довіряють в колективі, з думкою якої рахуються і дозволяють приймати рішення за весь колектив. Лідера ніхто не призначає, не вибирає, він з'являється в ході розвитку відносин в колективі. Лідер приймає рішення, веде за собою весь колектив, відчуває настрій оточуючих, бере участь у вирішенні конфліктів, несе велику відповідальність за свої вчинки, більш ніж інші люди в колективі. Колектив довіряє йому.

Лідер – це не обов'язково керівник. У реальному житті поряд із керівником можуть існувати різні лідери

У психології прийнято розрізняти такі типи лідерів

Емоційний лідер - вміє вибудовувати доброзичливі відносини з різними людьми в колективі;

Лідер-критик - вміє критично проаналізувати проект або ситуацію, виділивши їх слабкі і сильні сторони;

Лідер-інтелектуал - вміє продукувати різні позитивні ідеї;

Лідер-організатор - вміє планувати виконання роботи і розподіляти обов'язки між учасниками;

Лідер-виконавець - вміє чітко і у визначений термін виконати покладені на нього обов'язки;

Все це вимагає наявності певних якостей,

Вправа «Якості лідера»

Мета: формування уявлень учасників про лідерські якості.

Процедура проведення: Вправа складається з трьох етапів. На першому етапі кожному учасникові пропонується індивідуально скласти список з семи найбільш важливих якостей, якими, на його думку, необхідно володіти людині,

щоб стати лідером. Час виконання – 5 хвилин. Потім кожен учасник зачитує свій список групі.

На другому етапі групі пропонується колегіально, керуючись принципом досягнення згоди, проаналізувати всі якості, що прозвучали, і визначити п'ять найбільш значущих якостей для лідера групи. Остаточний список якостей зачитується ведучому і обґрунтовується учасниками.

На третьому етапі кожному учасникові пропонується за п'ятибальною шкалою оцінити ступінь розвиненості виділених групою лідерських якостей особисто у нього. Результати зачитуються групі.

Інформаційне повідомлення (продовження)

До числа найбільш виражених якостей ефективних лідерів відносять:

- інтелект;
- прагнення до знань;
- домінантність;
- упевненість в собі;
- емоційна врівноваженість;
- стресостійкість;
- креативність;
- заповзятість;
- надійність;
- відповідальність;
- незалежність;
- товариськість.

В основі формування лідерських якостей особистості має бути так звана програма саморозвитку. Ця програма одна з найважливіших особистісних і професійних цілей лідера. Вона має включати такі аспекти:

- розвиток особистісних якостей, що сприятимуть ефективному менеджменту;
- розвиток професійних умінь, удосконалення управлінських дій;
- розвиток комунікативних умінь і навичок.

Вправа «Плутанина»

Мета: оволодіти активним стилем спілкування і розвинути в групі

відносини партнерства; потренуватися у визначенні чітких ознак лідерської поведінки, усвідомленні лідерських якостей.

Хід гри

Група стає в коло, всі учасники простягають руки всередину кола, а тренер з'єднує руки таким чином, щоб вийшла плутанина. У кожній руці гравця повинна виявитися рука іншого учасника. При цьому тренер повинен спробувати з'єднати разом якомога більше віддалених один від одного учасників. Коли плутанина створена, групі дається обмежений час, щоб розплутатися, не розчіплюючи при цьому рук і з обережністю поставившись до партнерів по грі, щоб не заподіяти їм біль непередуманими рухами і діями.

Обговорення:

Які враження та відчуття у вас викликала дана гра?

Що ускладнювало, що допомагало вирішити проблему?

Чи були лідери? Лідер висунутий групою або став лідером самопроголошенням?

Інформаційне повідомлення

Мета: познайомити з принципами ефективного лідерства

Своїм першим народженням ми зобов'язані батькам, друге - ми даємо собі самі. Лідерство є соціальним феноменом. Але для того щоб бути лідером для інших, для початку необхідно стати лідером по відношенню до самого себе. Чи можуть бути лідерами люди, які самі нікуди не йдуть?

В кожній людині закладений величезний потенціал, але знайти і реалізувати його може лише вона сама.

З самого дитинства дитина намагається бути кимось. Вона ще не знає, хто вона, а жити без особистості важко. Дитина наслідує дорослих, для

того щоб навчитися тому, що вміють вони. Дорослі планують і організують життя дитини, тому що вона ще не вміє це робити самостійно. Вирішивши, вона знаходить індивідуальність, починає усвідомлювати своє справжнє «Я», бере на себе відповідальність за власне життя і починає управляти ним. У цьому виявляється друге народження. Принаймні, так повинно бути.

Однак якщо ви уважно подивитеся навколо, то, на жаль, виявите, що насправді світ повний дорослих і літніх людей, так і не взяли на себе відповідальність за своє життя. Це ті люди, які не вільні, «будують» власне життя на основі почутих по радіо непрофесійних гороскопів, порад знайомих і вказівок близьких. Це люди, так і не знайшли внутрішніх точок опори і вимушені шукати їх назовні.

Друге народження - це набуття себе, пробудження внутрішнього відчуття себе, знаходження, усвідомлення і прийняття свого життєвого шляху.

Внутрішнє відчуття себе включає усвідомлення свого «Я», здатність сприймати внутрішні сигнали, знати свої переваги, розуміти, чого хочеться зараз, а що небажано, що приємно, а що не дуже. Без відчуття себе і без віри в себе ми залишаємося без керівної сили, коли прагнемо досягти своїх цілей і реалізувати свої прагнення. Як відзначає Ф. Карделл, «життя без нашого управління подібно кораблю без штурвалу чи блукання у величезному лісі без компаса і карти». Та й ні до чого вони людині, яка сама не знає, куди вона іде.

Усі ми знаємо, що будь-яка справа чи діяльність є ефективною лише за умови дотримання певних правил, вимог. З яких правил складається характеристика лідера?

Є сім принципів ефективного лідерства:

1. Принцип концентрації уваги на майбутньому (мати мету, свої знання перетворювати в дію)

2. Принцип людських взаємостосунків та командної єдності (уважно слухати колег; коли обіцяєш – виконуй; слухати і чути колег, співрозмовників; чесність перед собою та іншими; постійний саморозвиток; концентрація на позитиві у вчинках та людях тощо)

3. Принцип адаптації та використання змін (ніколи не йти проти змін, а йти в ногу з ними; перемагає той, хто завжди вчиться новому, спочатку переборювати невпевненість і тривогу, яку несуть зміни, а потім рухатись вперед)

4. Принцип цілісної особистості (зосередження на найважливішому; якщо ти не керуєш часом – він керує тобою)

5. Принцип самодисципліни (самоуправління) – (виховання в собі свідомого ставлення до саморозвитку; не зупинятись на досягнутому; розвивай власну майстерність)

6. Принцип творчості та новаторства.

7. Принцип внеску та сенсу (смислу) (мета життя- жити з метою)

Секрет виховання лідера: це змінювати небезпечні, комфортні умови в оточенні знайомих людей на нове середовище, ставити завдання, завідомо складніше, ніж під силу.

Тест «Лідер я чи ні?» (10 хв.)

Матеріали: бланки із запитаннями.

Інструкція до тесту: «Уважно прочитайте кожне з десяти суджень і виберіть найбільш підходящий для вас варіант відповіді. Працюючи з опитувальником, пам'ятайте, що немає ні поганих, ні хороших відповідей. Важливим фактором є і те, що в своїх відповідях треба прагнути до об'єктивності і записувати ту відповідь, яка перша спадає на думку».

Тестовий матеріал

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ

1. Що для вас важливіше в грі?
А) Перемога.
Б) Розвага.
2. Чому ви віддасте перевагу в загальній розмові?
А) Виявляти ініціативу, пропонувати щось.
Б) Слухати і критикувати те, що пропонують інші.
3. Чи здатні ви витримувати критику, не вплутуватися в приватні суперечки, не виправдовуватися?
А) Так.
Б) Ні.
4. Чи подобається вам, коли вас хвалять привселюдно?
А) Так.
Б) Ні.
5. Чи відстоюєте ви свою думку, якщо обставини (думка більшості) проти вас?
А) Так.
Б) Ні.
6. У компанії, в спільній справі ви завжди виступаєте ініціатором ідей, придумуєте що-небудь таке, що цікаво іншим?
А) Так.
Б) Ні.
7. Чи вмієте ви приховувати свій настрій від оточуючих?
А) Так.
Б) Ні.
8. Чи завжди негайно і покірно ви робите те, що вам говорять старші?
А) Ні.
Б) Так.
9. Чи вдається вам в розмові, дискусії, переконати, залучити на свою сторону тих, хто раніше був з вами не згоден?
А) Так.
Б) Ні.
10. Чи подобається вам вчити (повчати, виховувати, навчати, давати поради) інших?
А) Так.
Б) Ні.

Обробка і інтерпретація результатів тесту:

- Підрахувати загальну кількість "А" і "Б" відповідей.
- Високий рівень лідерства - А = 7-10 балів.
- Середній рівень лідерства - А = 4-6 балів.
- Низький рівень лідерства - А = 1-3 бали.
- Переважання відповідей "Б" свідчить про дуже низький або деструктивний рівень лідерства.

Питання для обговорення:

1. Чи задоволені ви отриманим результатом?

2. Чи дізналися для себе щось нове?

Вправа «Малювання на двох». (10 хв.)

Матеріали: листи А-4, олівці (фломастери).

Інструкція

Учасники самостійно об'єднуються в пари та отримують від тренерів один листок паперу та один олівець на свою пару.

Завдання: Партнери в кожній парі, не домовляючись, мовчки, тримаючи удвох один олівець малюють на папері довільний малюнок.

Обговорення вправи.

Що ви намалювали?

Чи обидва партнери мали одне й теж саме бачення/уявлення про малюнок?

Хто був лідером у парі та чому?

Яким чином було вирішено, хто візьме на себе роль лідера?

Чи був один лідер, чи лідерство переходило від одного партнера до іншого?

Які обставини підштовхнули вас взяти на себе лідерство?

Що вам допомагало бути лідером, а що заважало?

Які обставини підштовхнули вас відмовитися від ролі лідера?

Чи вважали ті, хто взяв на себе роль лідера, – лідером? Чому?

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ

Чи було б вам легше, якщо б ви могли розмовляти?

Чи знають учасники, як називається метод такого спілкування (невербальний)?

Чи вважаєте ви себе лідером? Чому?

Чи вважають вас лідером оточуючі?

Що ви відчуваєте, коли вам говорять, що ви - лідер?

Вправа «Мій внутрішній стан» (5 хв.)

Мета: підведення підсумків щодо процесу роботи

Процедура проведення: Учасники розводять руки в боки. Права долонь -

донизу, ліва -доверху. Беруться за руки, заплющують очі і хвилину-прислухаються до свого внутрішнього стану.

Обмін враженнями, почуттями, думками щодо роботи групи.

На завершення нашого заняття, я пропоную вам поміркувати над дуже важливими питаннями: а чи є я лідером? А які якості у мене є і чого мені не вистачає для лідерської позиції?

*Стаття надійшла до редакції
01 грудня 2024 р.*

ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

УДК 396.011.1

ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО,

кандидат педагогічних наук, доцент

КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Питання впливу фізичних вправ на здоров'я людини цікавило лікарів і вчених з самих далеких часів, хоча і на перших етапах досить примітивно і з великими протиріччями.

Окрім висловлювання про використання фізичних вправ з метою зміцнення організму, попередження і лікування багатьох захворювань відомі ще в I і II століттях до нашої ери. Так – давньогрецькі лікарі Геродік і Аноксімер вперше намагались обґрунтувати лікувальну дію фізичних вправ на організм людини, а Гіпократ виділив різні види фізичних вправ в залежності від їх впливу на організм, акцентував при цьому що від гімнастики організм зміцнюється, а бездіяльність прискорює його старіння.

Відомий лікар минулого Гален вважав гімнастику сильним подразником, який підвищує дихання і сприяє розвитку організму. При цьому в гімнастику він включив веслування, коп'ювання,

підняття обтяжень, збирання плодів і інше, а римський лікар Орібозон видав, спеціальну книгу з описанням дій на організм різних видів фізичних вправ, масажу, гімнастики.

Впродовж усієї історії розвитку людства рухова функція м'язового апарату була одним із важливих соціально-біологічних чинників, які формують організм і відіграють важливу роль у підтриманні рівноваги між організмом і зовнішнім середовищем.

М'язова діяльність є одним із головних чинників, які підтримують нормальний рівень функціонування організму людини, пониження рухової діяльності негативно впливає на розвиток найбільш важливих фізичних якостей – витривалості, сили і швидкості, і, що особливо важливо, на органи кровообігу людини.

Нами вивчався оздоровчий ефект фізичних вправ під час підготовки до виконання державних тестів і навчальних