

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

ВІСНИК

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



ВИПУСК № 1 (33)

Вінниця – 2020

ВІСНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу
ВИПУСК № 1 (33)

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
Серія ВЦ № 1065-423-ПР від 24 грудня 2019 року
Журнал

(науково-виробничий, навчальний, довідковий)

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, російська, англійська, німецька

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
- ❖ Challenges in Education
- ❖ Відомі імена року

Номер затверджено на засіданні науково-методичної ради
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»
Протокол № 3 від 25 лютого 2020 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. Заболотний В.Ф., д.філ.н. Войцехівська Н.К., д.філ.н., проф. Слободинська Т.С., спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Когутюк О.В., к.мист-ства Іскра С.І., к.пед.н. Головська І.В., спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Луцинкевич Л.А., Царик А.П.

Відповідальність за зміст статей несуть автори
Матеріали видаються в авторській редакції

В 53 Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу/[ред.кол.: Войцехівський К.Ф. (гол.ред) та інші]. – Вінниця: Вінницька міська друкарня, 2020. – Випуск 1(33). – 155с.

З М І С Т

ВІДПОВІДАЛЬНЕ ЛІДЕРСТВО – ШЛЯХ ДО УСПІХУ

ПЕДАГОГІЧНІ ТА ЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ

РОМАНЕНКО В.В <i>Англійський фольклор як засіб формування соціокультурної компетентності школярів та студентів на різних етапах вивчення іноземної мови.</i>	13
ШЕРШУН Г.В <i>Безпека життєдіяльності як важлива складова професійної підготовки майбутнього фахівця.....</i>	17
ГРУЩЕНКО М.М., ЛЕЛЯК Л. М., MARTINIYUK B.M., ДМИТРИШИН Д.О <i>Формування фізичної культури особистості – основна педагогічна функція фізичної культури</i>	21
БУГА О.І <i>Діджиталізація педагогічної освіти освітнього процесу в закладах вищої освіти.....</i>	26
АВТУХОВ С.Л. <i>Фахова музична підготовка</i>	30
ЗАВАЛЬНЮК Я.М <i>Lexikologie, ihre aufteilung</i>	33
ГОРБАТА Л.Ф., ГУЛЯС Н.М <i>Позакласне життя та діяльність наукового обласного ліцею-інтернату.....</i>	39
КОРОЛЬ Т.І. <i>Формування навичок мислення вищого рівня на уроках англійської мови.....</i>	42
КРОПИВНИЦЬКА Г.М., ЛАГОЛА І.М. <i>Використання технологій інтерактивного навчання на уроках літературного читання під час вивчення творів різних жанрів (на прикладі творчості Т.Шевченка).....</i>	49
СЛОБОДЯНЮК В.Ю. <i>Особливості роботи з інтерактивними посібниками на заняттях з німецької мови</i>	54
ГОРБАТА Л.Ф. <i>Складові компоненти здорового способу життя старшокласників</i>	58
ЦАРИК А.П., ДМИТРИШИН Д.О. <i>Орієнтація оздоровчих видів гімнастики в систему фізичного виховання школярів</i>	61
ЯКОВЛІВА О. П <i>Формування когнітивної діяльності учнів початкової школи у процесі ігрової терапії.....</i>	66

ІНТЕГРАЦІЯ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ ЯК МЕХАНІЗМ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ

КЛИМЕНКО О.Ф <i>Теоретико-методологічне обґрунтування поняття сталого розвитку</i>	70
САВЧЕНКО О.С <i>Особливості копінг-поведінки творчої особистості</i>	73

ДУБЕНСЬКА Т., ЛАГОЛА І.М. Використання технологій критичного мислення на уроках літературного читання як засобу формування мовної особистості молодшого школяра.....	75
ЯРМОЛЕНКО М.П. Експериментальне дослідження креативності підлітків	80
КОВАЦЕНКО Г.В Розвиток образного мислення студентів на заняттях з фортепіано	85
ПЛОТИЦЬКА Ю.П Ефективна комунікація як засіб виробництва знання	89
ФЕДОРЧУК С.Ф Проблеми духовного розвитку особистості у контексті сучасних культурних умов	92
ОСАДЧУК А.С Вчинення правопорушень студентами	94

Л А Б О Р А Т О Р І Я П Е Д А Г О Г І Ч Н О Ї М А Й С Т Е Р Н О С Т І Т А П Р О Ф Е С І Й Н О Г О С А М О Р О З В И Т К У П Е Д А Г О Г А

СВИНАРЧУК В.М Сценарій військово-спортивного свята «Козацькі ігри патріотів»	97
ДИМІНСЬКА В.К., ПЕКУРАРУ Л.Г Музика об'єднує світ	104
МАРЦЕНЮК В.М Виховна година «Я – дитина і маю права».....	109
ДИМІНСЬКА В.К ПЕКУРАРУ Л.Г. Про що може розповісти сонатна форма	116
МАЗУР Т.А., БЕРЕЖАНСЬКА О.Ю. «О слово рідне, хто без тебе я?»	120
КАСІЯНЕНКО О.М Оформлення реквізитів: вимоги та правила План–конспект заняття.....	131
КИСЕЛЕВ Д.Л Из эпистолярного обзора возрождения: Данте и Шекспир..	139
КУШКО І.С. Розробка уроку: Державотворчий процес періоду директорії....	142
ПРИСЯЖНЮК Д.С Спорт у Вінниці на початку ХХ століття.....	149
КЛАПКО С.В. Тематичні обрії Шевченкової поезії	152

ВИМОГИ до підготовки науково-методичних статей Збірника «Вісник науково-методичних досліджень «Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу»	156
--	-----

Дослідження показують, що більшість старшокласників малі статеві стосунки. У наш час молодь раніше починає статеве життя. Лібералізація статевої моралі, зміна партнерів разом із сексуальною культурою породжують низку серйозних наслідків – аборти, розповсюдження венеричних захворювань, СНІД. Культура формує еротичний ритуал залицяння та сексуальної техніки, залишаючи місце для індивідуальних або ситуативних варіацій, зміст яких може значно змінюватися. Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги, тому старшокласники мають надавати більшого значення фізичній культурі особистості, формування красивої поведінки тощо.

Обов'язковою складовою частиною здорового способу життя старшокласників є **психофізична**

регуляція організму. Проблеми в сім'ї, навчанні, образи, незадоволення життям, страх, дефіцит часу, різкі зміни умов життя – усе це викликає в учнів негативні емоції, під впливом яких виникають стресові стани. Стрес є головною причиною виникнення неврозів. Антистресову дію забезпечує регулярне фізичне навантаження, яке знімає тривогу та пригніченість старшокласників. Тому важливо, щоб заняття фізичними вправами приносили їм насолоду, відволікали їх від повсякденних негараздів. Існують також інші ефективні методи боротьби зі стресом: психофізична регуляція за допомогою автогенного тренування, гімнастика для дихання, тренування уваги, нетрадиційні методи оздоровлення тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Глухов В.І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. Київ, 1989. 72 с.
2. Довженко А.Р. Здоров'я – у вашій волі. Київ, 1990. 48 с.
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 4 с.

УДК613.4/.8

ЦАРИК А.П., ДМИТРИШИН Д.О., викладачі фізичної культури та спортивних дисциплін КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

ОРІЄНТАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Summary. Every year, the problem of health improvement of the population becomes more acute, not its sports improvement. Physical education at school aims to provide support and development of physical and moral health. Wellness gymnastics, as a means, best solves the basic problems of physical education among all students and not only.

Keywords: physical training, physical education, moving, self-work, wellness gymnastics

Сучасний стан фізичного розвитку населення, особливо в сучасних умовах несприятливої екологічної обстановки, визначає проблему оздоровлення населення, а не його спортивного вдосконалення. Серед різноманіття видів фізичного вдосконалення й оздоровлення людини виділяють оздоровчі види гімнастики, які відрізняються від інших засобів різноманітним вправ (за складністю умовами виконання) і можливістю широкої регламентації дій [5].

Бурхливий розвиток оздоровчої фізичної культури на заході й популяризація гімнастики дає певний поштовх до появи її оздоровчих різновидів. У нашій країні починають активно розвиватися такі напрями, як ритмічна, атлетична, жіноча гімнастика, установчо-статична, а також східні напрями [2].

Аналізуючи останні наукові дослідження із цієї проблеми. Ми бачимо проблему використання видів оздоровчої гімнастики та методики навчання старшокласників у процесі вивчення предмета “Фізична культура” була в колі уваги вчених в галузі теорії і методики фізичної культури (Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.), у галузі оздоровчої фізичної культури й оздоровчої гімнастики (В. Баршай, В. Курись, І. Павлов, В. Воропаєв, С. Пушкін та ін., а також у галузі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій – Т. Лисицька, О. Дан, Т. Ротерс та ін. Становлення й розвиток гімнастики на уроках фізичної культури в межах профільного навчання за спортивним напрямом ми можемо бачити в роботах М. Зубалія, А. Матвєєва, І. Латипова та ін.

Оздоровчі види гімнастики передбачають виконання вправ у режимі дня у вигляді вранішньої гімнастики, фізкульт-паузи, фізкульт-хвилинки у навчальних закладах і на виробництві; також до цих видів гімнастики ми відносимо шейпінг, калланетку, фітнес, аеробіку, ізотон, стретчинг, дихальну, водну, східні види гімнастики [6, 2].

Цей напрям гімнастики вирішує завдання розвитку й збереження психофізичних здібностей людини залежно від низки чинників (підготовленості, віку, стану здоров'я на цей момент, мотивації тощо).

На думку А. В. Менхіна, оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків (груп видів), для кожного з яких характерні певна (типова) спрямованість впливу на тих, хто займається, і відповідні особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення.

Перша група – традиційно базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення, а саме:

1. Основна гімнастика – характерне використання широкого комплексу доступних гімнастичних вправ, які виконуються на різних снарядах, з предметами й без них, в індивідуальному, парному або груповому виконанні.

2. Гігієнічна гімнастика – ґрунтується на виконанні простих гімнастичних вправ, які спрямовані на забезпечення оптимального поточного стану організму

в різні періоди повсякденної діяльності людини.

3. Атлетична гімнастика – традиційний вид гімнастики, популярний серед людей різного віку і підготовленості, ґрунтується на виконанні вправ переважно силового характеру та спрямований на розвиток силових якостей і рухових здібностей широкого профілю.

4. Ритмічна гімнастика – один із різновидів “музичної гімнастики”, яка заснована на поєднанні рухових дій музичному ритму й темпу. Інакше кажучи, для ритмічної гімнастики характерним є виконання вправ серійно-потоківим способом під музичний супровід.

Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать:

1. Шейпінг – вітчизняний вид оздоровчої гімнастики, який отримав у наш час широке розповсюдження в інших країнах, який формує, передусім, зовнішні параметри тіла людини та дає змогу здійснювати корекцію фігури за допомогою зміни співвідношення між компонентами складу тіла.

2. Фітнес (оздоровчий напрям) є комплексною системою занять фізичними вправами з елементами гімнастики (частка гімнастичних вправ велика), що дає змогу впливати на різні функціональні системи організму людей різного віку й підготовки.

3. Серед різноманіття видів оздоровчої гімнастики на сьогодні доволі широке розповсюдження отримав так званий

“оздоровчий фітнес”. У перекладі з англійської мови “фітнес” (fitness) означає придатність, відповідність. У розглянутому аспекті фітнес відображає можливість вести без шкоди для власного здоров’я достатньо активну побутову й професійну діяльність (Е.Т. Хоулі, 2000): 1 – загальний фітнес; 2) фізичний фітнес; 3) спортивно орієнтований. Фізичний фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової програми діяльності. Інакше кажучи, це – “базовий” фітнес, спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювання.

4. Гімнастика у воді – особливий вид масової гімнастики, який забезпечує оздоровчо-розвивальний ефект унаслідок виконання рухових дій у водному середовищі. Суть цієї гімнастики полягає у виконанні рухових дій різного характеру (аеробно-анаеробного) з частковим або повним зануренням у воду з метою функціонального вдосконалення фізичного розвитку та загального загартування організму.

5. Ізотон – це система оздоровчої фізичної культури, розроблена в Проблемній лабораторії Російської державної академії фізичної культури в 1991–1993 рр. Ізотон як система включає:

- комбінацію видів фізичного тренування (ізотонічна, стретчинг, аеробна, дихальна);
- засоби психологічної релаксації і налаштування;
- засоби фізіотерапевтичної дії (масаж, сауна та ін.);
- гігієнічні очищувальний і гартувальний заходи;

– організацію раціонального харчування;

– методи контролю фізичного розвитку та функціонального стану.

Центральне місце в системі займає ізотонічне (статодинамічне) тренування, яке відрізняє ізотон від інших систем, які належать до оздоровчої фізичної культури. Під час ізотонічного тренування використовуються ізотонічні, статодинамічні та статичні вправи, тобто вправи, у яких відсутня фаза розслаблення м'язів [2].

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що енергозабезпечують. У цьому випадку трапляються такі ситуації, коли у тих, хто займається, виявляються низькі потенційні можливості функціонування окремих систем організму. При цьому потрібна адекватна фізична дія для відновлення нормального рівня функціонування систем і органів. До цієї групи належать такі види:

1. Дихальна гімнастика – заснована на виконанні специфічних вправ, що вимагають поєднання рухових дій з певним дихальним циклом і спрямованих на розвиток дихальної мускулатури і формування певного стереотипу дихання.

2. Корекційна гімнастика – заснована на виконанні відносно простих гімнастичних вправ (які не потребують вивчення) з метою відновлення нормального функціонування органів у випадках часткових порушень або відхилень (перш за все, опорно-рухового апарату).

3. Гімнастична аеробіка – заснована на циклічній формі виконанні різноманітних гімнастичних вправ (нахилів, поворотів, вісник. 2020

махів, стрибків та ін.) на місці і з переміщеннями, і з заданою тривалістю (без пауз), які формуються у вигляді зв'язок і комбінацій.

4. Східна гімнастика – включає різновиди східних оздоровчих систем (насамперед китайських та індійських), які мають давню історію та багатовікові традиції.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально-диференційованої дії зазвичай зачіпають окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну спрямованість:

1. Стретчинг (гімнастика поз і розтягувань) – заснована на виконанні гімнастичних поз та статичних елементів, спрямовані на досягнення максимальної амплітуди суглобових рухів. При цьому сприятливою умовою для розвитку гнучкості є розтягуюча дія на м'язово-зв'язкові структури опорно-рухового апарату (суглоба або ланки тіла) з фіксацією заданого положення та його утримання.

2. Каланетика – “домашня гімнастика” тонічно-оздоровчої спрямованості, заснована на активізації глибоко розташованих м'язових груп у процесі повторення відносно простих рухів (переважно статичного характеру) тіла.

3. Відновно-статична гімнастика – заснована на виконанні комплексу різноманітних поз, які використовуються в повсякденному житті та спрямовані на прискорене відновлення організму після перевтоми (фізичного й психічного).

4. Гімнастика для очей – заснована на дії відомих фізіологічних механізмів і закономірностей роботи зорового аналізатора і спрямована на збереження (корекцію) гостроти зору в умовах роботи, що вимагають підвищеної зорової напруженості.

5. Для регулювання діяльності центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), внутрішніх органів й психорегуляції запозичені вправи зі східних систем оздоровчої гімнастики, зокрема йоги. Східні системи фізичних вправ увібрали багатовікові традиції та багатий досвід багатьох поколінь, який дає змогу пізнавати й використовувати приховані резерви людини, розвинути його психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем.

Відмінними особливостями східних оздоровчих систем є:

1) релігійно-філософські основи;
2) ритуальність й образність оформлення занять;

3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та пов'язання їх із внутрішнім віддзеркаленням – процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів;

4) строга регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи;

5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень та розслаблень й ін.);

6) наявність переліку правил та вимог, які визначають манеру та стиль поведінки учня, його спілкування з учителем;

7) в цілому формування певного і своєрідного способу життя [5; 3; 4].

Висновки й перспективи подальших досліджень. З усього вищезазначеного можна зробити такі висновки: гімнастика серед інших видів спорту відрізняється найбільшою оздоровчою спрямованістю, виступає універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливає на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів.

У методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загально-розвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні), звісно ж, залишаються базовими. Однак низка причин (низька цікавість до занять, низьке матеріальне забезпечення шкіл тощо) зумовлює появу нових та оздоровчих у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, їх поєднання – шейпінг, стретчинг, ізотон, східну та дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо.

Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх поживавленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання та вміння в самостійних заняттях, профілактиці хвороб і покращенні здоров'я після закінчення школи. Саме тому в нашому

дослідженні ми працюємо над розробкою експериментальної програми з видів оздоровчої гімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Васьков Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською) / Ю. В. Васьков // Фізична культура в школі. – 2004. – С. 2–7. Педагогічні технології навчання фізичної культури
2. Бабич Ю. В. Применение элементов хореографии на уроках физической культуры в школе / Ю. В. Бабич и др. // Физкультурное образование Сибири. – 1998. – № 8. – С. 8–14.
3. Концепция учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников / авт.-сост. В. Г. Хромин, В. Н. Потапов, Е. В. Хромин, И. И. Сулейманов. – Омск ; Тюмень : [б. и.], 1998. – 63 с.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5–12 класів. – К. : [б. в.], 2005. – 271 с.
5. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевський, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – С. 7–12.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2 / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 75–79.

УДК 373.2.091.33 – 27.22 : 796]:
159.922.72

ЯКОВЛІВА О. П., кандидат педагогічних наук, доцент КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ

Summary. *The article deals with the problems of formation of cognitive activity of elementary school students in the process of play therapy. The use of game technology by teachers in elementary school lessons promotes the acquisition of the knowledge offered to the best of their ability.*

It has been confirmed that play therapy is the most effective technique of childhood as it approaches the reality and the need of the child to play.

The basic directions of game therapy are theoretically substantiated: psychoanalytic game therapy, game therapy of relationships.

Keywords: *play therapy, game, cognitive activity, learners, primary school*

Постановка проблеми. Дієвим пізнання є навчальна гра. Навіть засобом залучення учнів до навчальної ефективно працюючі вчителі не можуть діяльності, до одержання радості від навчити учнів, які ще не готові вчитися.