

**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., MARTИНЮК В.М., 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

ЛАБОРАТОРІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ ПЕДАГОГА

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
--	-----

ПЕДАГОГІЧНІ ТА ЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ

- аналізувати навчальну інформацію та творчо підходити до засвоєння навчального матеріалу;
- розвивати навички творчої та проектної діяльності.
- моделювати власний соціальний досвід через включення в різні життєві ситуації;
- Використання інтерактивних посібників – не самоціль, а лише засіб, що дозволяє повною мірою реалізувати особистісно орієнтоване навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Інноваційні технології навчання від А до Я / упор. В. Волкова. Київ, 2011. - 96 с.
2. Загальноєвропейські Рекомендації з мовної освіти: навчання, викладання, оцінювання. Київ, 2008. - 261 с.
3. Коваленко О. Концептуальні зміни у викладанні іноземних мов у контексті трансформації іншомовної освіти. *Іноземні мови в навчальних закладах. Педагогічна преса*, 2003. С. 4-10.
4. Новік Л.П. Шляхи оновлення змісту іноземних мов у сучасній школі. Київ, 1990.
5. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. Київ, 2002. С.135.
6. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок «Інтерактивні технології навчання». Київ, 2005. С.192.
7. Новітні технології на уроках німецької мови / упоряд. Л. Горбач. Київ, 2012. - 96 с.
8. Німецька мова: посібник-порадник для старшокласників та вступників до вузу / уклад.: Б. І. Гінка, З.Д. Мелех. Тернопіль, 1998. - 200 с.
9. Німецька мова. Навчально-методичний посібник для студентів IV-V курсів спеціальності «Переклад». Київ, 2007. -118 с.
10. Німецька мова як друга іноземна. Київ, 2011. 398 с.
11. Довідник з німецької мови для студентів 1 курсу «Хто старається, тому щастить». Київ, 2012. - 128 с.
12. Хвостик Л.І. Розвиток комунікативних здібностей учнів через використання інтерактивних технологій. *Німецька мова в школі*. 2012. № 10. С. 35-38.
13. Інтернет-ресурси: [osvita.ua/school/ lessons_ summary/ edu-technology](http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu-technology) 21519.

УДК 613.4/.8

ГОРБАТА Л.Ф., спеціаліст вищої категорії, вчитель фізичної культури Обласного наукового ліцею-інтернату КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Summary. *Caring for the health of the young generation is one of the most important tasks not only for healthcare professionals but also for everyone involved in the education and upbringing of children. The priority for each individual is to develop a responsible attitude to his or her own health as those of the highest social and national values, to foster a healthy lifestyle and a culture of behavior.*

Keywords: *hygiene, tempering, training, work and rest, nutrition, sleep, culture of communication, culture of sexual behavior, psychophysical regulation of the organism of metabolism.*

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливою складовою частиною здорового способу життя є **особиста гігієна та загартування**. Гігієна тіла сприяє правильній життєдіяльності організму, поліпшення обміну речовин, кровообігу, травлення, дихання, розвитку розумових та фізичних здібностей. До гігієни тіла відносять догляд за шкірою, зубами та волоссям.

Шкіра здатна до самоочищення. Мити тіло під душем, у ванній кімнаті чи бані рекомендується не рідше одного разу на 4-5 днів. Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ та міняти білизну.

Догляд за ротовою порожниною та зубами потребує чищення зубів двічі на день – уранці та ввечері.

Основним у догляді за волоссям є утримання його у чистоті. Жирне волосся слід мити раз на 5 – 6 днів, а сухе – один раз на 7 – 10 днів. Під час занять фізичними вправами волосся забруднюється швидше, тому потрібно частіше.

До спортивного одягу ставляться спеціальні вимоги: він повинен бути легким і не заважати рухові. Спортивним одягом користуватися тільки під час змагань; його потрібно систематично прати. Гігієна взуття потребує, щоб воно було легким, еластичним і забезпечувало правильне положення стопи.

Загартування – важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Воно знижує кількість

простудних захворювань у 2 – 5 разів, а в окремих випадках майже повністю їх виключає.

Результати анкетування юнаків 10 -11 класів показали, що більшість із них знають основні правила та принципи загартування, але виконують їх лише 6%.

Починаючи загартування, юнаки повинні дотримуватися таких правил:

- поступовості;
- індивідуальності;
- систематичності;
- безперервності та різноманітності засобів загартування.

Найпоширенішими засобами загартування є сонце, повітря та вода.

Важливе значення в дотриманні здорового способу життя має **режим навчання, праці та відпочинку**. Добре складений режим дня – основа життєдіяльності всіх учнів. Опитування юнаків показало, що лише 25% у певний спосіб дотримуються режиму дня. Наукові дані переконливо показують, що старшокласникам особливо необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватися режиму навчання, відпочинку, харчування, сну та занять фізичними вправами. Під час повсякденного повторення звичайного устрою життя між цими процесами швидко встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом рефлексів. Завдяки цій фізіологічній властивості попередня діяльність є ніби поштовхом до наступної, готуючи організм до легкого й швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання. Режим

дня повинен бути індивідуальним, відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам та нахилам учня. Режим виконуватиметься лише тоді, коли він буде динамічним, побудованим з урахуванням непередбачених обставин.

Значну роль у формуванні здорового способу життя учнів відіграє **харчування**. У зв'язку з цим кожний юнак повинен знати принципи харчування, регулювати масу свого тіла. Харчування – це фізіологічне повноцінне приймання їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших чинників. Харчування має будуватися на принципах досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами та вуглеводами; збалансованості мінеральних речовин та вітамінів. До режиму харчування слід підходити індивідуально. Головне правило – повноцінно харчуватися не менше 3-4 разів на день. Систематичне порушення режиму харчування погіршує обмін речовин і сприяє виникненню захворювань органів травлення. Під час занять фізичними вправами приймати їжу слід за 2-2,5 год до тренувань та через 30-40 хв. після їх закінчення.

Обов'язковою та найповноціннішою формою щоденного відпочинку є **сон**. Юнаки повинні спати в середньому 8-10 год на добу. Години, відведені для сну, не можна розглядати як резерв часу, який можна використовувати з іншою метою. У результаті недосипання з'являється слабкість, головні болі, знижується працездатність, підвищується втомлюваність. Однією з причин

порушення сну може бути перевтома, викликана неправильно побудованими заняттями (надмірна інтенсивність, тривалість виконання вправ). Перевтома може викликати й підвищену сонливість. Тому в цьому разі необхідно зменшити навантаження, перебудувавши методику занять. Напружену розумову працю необхідно припиняти за 1,5 год до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнені цикли збудження, які вирізняються високою стійкістю.

Чільне місце у структурі здорового способу життя належить культурі спілкування, яка включає систему знань, норм, цінностей та прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для старшокласників це важлива умова задоволеності їхніх взаємин з навколишнім життям, запорука психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості. Культура спілкування ґрунтується на таких особливостях мислення, як відвертість, гнучкість, нестандартність дій. Володіння мовою потребує наявності великого запасу слів, образності та правильності вимови;

-вміння виділяти з почутого сутність справи;

-коректної постановки питань;

-стислості та точності відповідей на запитання;

-логічності висловлювання.

Розвитку культури спілкування сприяє фізкультурно-спортивна діяльність з її численними міжособистісними зв'язками.

Велике значення в системі здорового способу життя має **культура сексуальної поведінки**, яка є одним із аспектів соціальної поведінки людини.

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 невротів. 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