

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

ВІСНИК

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



ВИПУСК № 1 (42)

**РІК НЕЗЛАМНОСТІ! РІК ПЕРЕМОГИ!
*УСІМ ОСВІТЯНАМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ...***

Вінниця – 2023

ВІСНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу
ВИПУСК № 1 (42)

Свідомство 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, 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
- ❖ Конкурси
- ❖ Рецензії

Номер затверджено на засіданні Вченої ради
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»
Протокол № 7 від 23 лютого 2023 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 1(42) /за заг. ред. К.Ф. Войцехівського. Вінниця : Твори, 2023. 146с.

ЗМІСТ

С Л О В О Р Е Д А К Т О Р А

ТУРЛЮК СВІТЛАНА, ЮНАШ ВІКТОРІЯ

ГОЛОВНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ І ФОРМ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КОЛЕДЖУ 5

Ф І Л О Л О Г І Ч Н І С Т У Д І Ї

БАБІЙ АЛЛА, ВЕРЕМІЙ А. А.

МІСІЯ, БАЧЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ ЗАВДАННЯ СУЧАСНИХ ФАХІВЦІВ ФІЛОЛОГІВ-СЛАВІСТІВ 13

ОМЕЛЯНЧИК ТЕТЯНА, БІЛИК ІРИНА

ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ЛІТЕРАТУРНО ОБДАРОВАНОЇ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ 19

ОМЕЛЯНЧИК ТЕТЯНА, ГУЧОК НАДІЯ

КОРОТКИЙ ЕКСКУРС В ІСТОРІЮ СТАНОВЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ЧАСІВ КИЇВСЬКОЇ РУСІ ДО СЕРЕДИНИ ХХ СТОЛІТТЯ 25

ОМЕЛЯНЧИК ТЕТЯНА, ІВАШКО АНАСТАСІЯ

ІСТОРИЧНА ІНВЕРСІЯ В ЛІТЕРАТУРНИХ ТВОРАХ ЯК АВТОРСЬКИЙ ПРИЙОМ БАЧИТИ СВІТ ІНАКШЕ 31

МИХАЛЬЧУК ОЛЕСЯ, ДЕРЕВЕНКО ОЛЕКСАНДРА

THE IMPACT OF ENGLISH BIBLICAL TRANSLATIONS ON THE DEVELOPMENT OF LANGUAGE AND LINGUISTICS 38

П С И Х О Л О Г О - П Е Д А Г О Г І Ч Н І С Т У Д І Ї

СВЕРЛОВИЧ ВАЛЕНТИНА

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 44

ГОРОДЕЦЬКА ВАНДА

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ФОЛЬКЛОРНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ 57

БАРЩЕВСЬКА ІННА

ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ АСПЕРГЕРА ТА СДУГ 61

ЦІСАР ІРИНА, БОРОДІЙ ОЛЬГА

РОЛЬ КАЗКИ В РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ 65

ТАРАШЕВСЬКА ОЛЬГА, КАПУСТА ДАР'Я

РОЛЬ ЕКОЛОГІЧНОЇ СТЕЖИНИ В ОЗНАЙОМЛЕННІ ДОШКІЛЬНИКІВ З ПРИРОДНИМ ДОВКІЛЛЯМ 68

ОМЕЛЯНЧИК ТЕТЯНА, ПЕДОЧЕНКО АНАСТАСІЯ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ НАОЧНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ 72

ЦІСАР ІРИНА, РУМЯНЦЕВА ВІКТОРІЯ

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА МОВЛЕННЄВИЙ РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНИКА..... 78

МАРЦЕНЮК ОЛЕНА

ПСИХОЛІНГВІСТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ЗАНЯТЬ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ..... 82

Н А У К О В О - М Е Т О Д И Ч Н І С Т У Д І Ї

БУГА ОКСАНА

НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩИХ ЕКОНОМІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАСТОСУВАННЯ ДІЛОВИХ ІГОР..... 88

ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО

ЕВОЛЮЦІЯ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ В БІГОВІ НА ВИТРИВАЛІСТЬ..... 93

СКРИПНИК НАДІЯ, ВОЛКОТРУБ А.О., ДЕМЧУК ВЕРОНІКА

STORYTELLING ЯК КОМУНІКАТИВНИЙ ТРЕНД ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ..... 98

СКРИПНИК НАДІЯ, КОГУТЮК ОКСАНА, МАКСИМЕНКО Н. В., ТКАЧУК ТЕТЯНА

МЕТОДИ СТИМУЛЮВАННЯ І МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ..... 104

ШУСТОВА НАТАЛІЯ, ГОРБАТЮК А. В.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПИСЬМОВОГО ДОДАВАННЯ ТА ВІДНІМАННЯ БАГАТОЦИФРОВИХ ЧИСЕЛ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ..... 109

СТЕПОВА АЛЛА

МУЗИЧНО-ДИДАКТИЧНА ГРА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ..... 114

ТАРАШЕВСЬКА ОЛЬГА, ЦІСАР ІРИНА

ВИКОРИСТАННЯ «РОЗВИВАЮЧОГО ПРОСТОРУ» ЗА М. МОНТЕССОРІ ДЛЯ КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ..... 118

ЯРЕМЧУК ОКСАНА

ФОРМУВАННЯ ІНІЦІАТИВНОСТІ І ПІДПРИЄМЛИВОСТІ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В ПРОФІЛЬНІЙ ШКОЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАДАЧ ФІНАНСОВОГО ЗМІСТУ..... 123

В І Д О М І І М Е Н А

ПОХИЛЮК ОЛЕНА

«ТОЙ, ЩО СЕРЦЕ ОБЕРНУВ У СУРМУ» (бесіда до 115-річчя від дня народження Олега Ольжича (приклади поезії за збіркою «Незнаному воякові»..... 127

КІСЕЛЬОВ ДМИТРО

Б. ШОУ. ХУДОЖНЯ ПРАКТИКА: ПРОБЛЕМИ І ТРАДИЦІЇ..... 130

ЛИСИЙ АНАТОЛІЙ

ПЕРШІ ПІВ ТИСЯЧІ РОКІВ З ІСТОРІЇ ШПИКОВА..... 133

К О Н К У Р С И 1 4 0

5. Романовський О. Г. Розробка концепції навчання еліти в рішеннях сучасних екологічних проблем на рівні регіонального самоврядування // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: збірник наукових праць / за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО та О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. – Вип. 5(9). – Харків: НТУ «ХПІ», 2004. – 484 с.

6. Сакада Н. А. Тенденції соціально-економічної поведінки керівників промислових підприємств в умовах ринкових трансформацій // За ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО та О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. – Вип. 5(9). – Харків: НТУ «ХПІ», 2004. – 484 с.

7. Яворська Ж. Ділові ігри та їх роль у підготовці сучасних фахівців // Вісник Львівського університету. – 2005-№19 - С. 241-246.

*Стаття надійшла до редакції
18 січня 2023*

ЕВОЛЮЦІЯ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ В БІГОВІ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

УДК 796.011.3:796.422(091)

ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО

кандидат педагогічних наук, доцент

МАРТИНЮК ВІКТОР, БИСТРИЦЬКИЙ ОЛЕКСАНДР

викладачі факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності

КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Постановка проблеми. У багатьох видах чоловічої легкої атлетики на сьогодні спостерігається тенденція до уповільнення темпів приросту спортивних досягнень. Особливо це стосується швидкісних і швидкісно-силових видів. В усіх стрибкових видах і метаннях європейські і світові рекорди були встановлені 15 років тому, що пов'язано, як пише В.М. Платонов з розширенням календаря комерційних змагань, що не дає можливості спортсменам цілеспрямовано готуватись до головних змагань якими вважаються Олімпійські ігри і Чемпіонати світу. У видах легкої атлетики, пов'язаних з витривалістю, оновлення рекордних досягнень продовжується, хоча і не так часто як раніше.

Метою нашої роботи є аналіз системи підготовки бігунів на середні і довгі

дистанції, починаючи з підготовки фінських бігунів, котрі домінували на цих дистанціях на початку двадцятого сторіччя і закінчуючи системою тренування північно-африканських бігунів, які є сильнішими в останні роки.

Відомо, що саме у цих видах легкої атлетики продовжується зростання спортивних результатів. Одним із головних чинників який сприяє підвищенню світових досягнень, на думку фахівців, є удосконалення системи підготовки, яка має давню історію, починаючи з Олімпійських ігор Стародавньої Греції і закінчуючи створенням сучасної системи спортивного тренування в наші дні.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз зарубіжної і вітчизняної науково-методичної літератури з питань

спортивного тренування.

Результати дослідження. Початок ХХ століття – епоха фінських бігунів. Тільки на Олімпійських іграх ними завойовано 20 золотих, 12 срібних і 10 бронзових медалей, але найбільші успіхи фінської школи пов'язані з іменем володаря дев'яти золотих олімпійських медалей П. Нурмі, який встановив 25 світових досягнень на дистанціях від 1500 до 20000 метрів. П. Нурмі почав тренуватись в 15 років. Він поступово довів до 15-20 тренувань на тиждень з обсягом бігу 70-80 кілометрів. Місячний обсяг бігової роботи становив 240-330 км, річний близько 2000 км.

Типове тренування П. Нурмі: Ранок. На місцевості. Змішане тренування /ходьба і біг/ 10-12 км з прискоренням по 80-100м/3-5 раз. День на стадіоні. Розминка, біг 4-5 x80-100м.

Іноді на вечірньому тренуванні П. Нурмі пробігав 10x400м з невеликою швидкістю. На жаль, в літературі відсутні данні про швидкість, з якою він бігав на тренуваннях. Терміни «в середньому темпі», «з невеликою швидкістю» мало що говорить. Можна передбачити, що швидкість бігу визначалась від максимальної на коротких відрізках. В такому випадку біг на 4-5 км, в середньому темпі був далеко не середнім. Відомо, що П. Нурмі володів дуже високим рівнем спеціальної підготовленості, в першу чергу спеціальної витривалості, про що свідчать приклади.

На Олімпійських іграх 1924року в перший день на тренуванні П. Нурмі пробіг 10000 м за 29.50.0с (олімпійський чемпіон, його співвітчизник В. Рітола – 30.23.3с). На наступний день П. Нурмі

переміг з бігу 1500м – 3.53.6с, а через годину уже стартував на 5000м і знову був першим з результатом 14.31.2с., третю золоту медаль він отримав за перемогу в кросі на 10000м, вигравши у В. Рітоли, який був другим – 6.24,6с. Четверту золоту медаль П. Нурмі отримав за перемогу в командному бігові на 3000м. Для такого виступу треба було мати високий рівень спеціальної тренованості.

Вивчення тренувальної системи П. Нурмі дає можливість констатувати, що він вніс в практику: цілорічні тренувальні заняття; двохразові щоденні заняття ;елементи фартлеку; біг на відрізках від 400 до 1000 м з високою швидкістю.

Гегемонію фінських бігунів порушили шведські майстри бігу. Яскравим представником цієї школи був Г. Хегг, який впродовж 82 днів у 1942 році зумів встановити 10 світових рекордів на різних дистанціях (від 1500 до 5000м).

Г. Хегг, як і представники фінської школи, тренувався цілорічно. Він часто використовував лижні і пішохідні переходи на 15-20 км, чередуючи їх з біговими навантаженнями по п'ятикілометровому колу. Влітку бігун тренувався два рази на день. Одне тренування складалося із змішаного (ходьба-біг), пересування на 10-15 км. Друге – безперервний перемінний біг на відстань 4-6 км.

Г. Хегг, як правило, пробігав 80-100 км на тиждень. Він перший в спортивній практиці протягом всього року використовував спецефічні тренувальні засоби, які моделюють змагальну діяльність: інтенсивний безперервний біг на дистанції, яка відповідає змагальній, змагальний метод Г. Хегг першим почав застосовувати змагання з метою

підвищення спортивної форми, фартлек.

Використання цих засобів тренування роблять Г. Хегга одним із основоположників сучасної системи тренування. Недолік системи підготовки Г. Хегга : його тренування було маловаріативним.

У перші післявоєнні роки особливо виділявся своїми досягненнями в бігу на довгі дистанції триразовий Олімпійський чемпіон Є. Затопек. Успіхи Є. Затопека пов'язані з великим обсягом бігу, який виконувався на відрізках 200-400м у змінному темпі. Недільний обсяг бігової роботи складав до 280 км і до 65% цієї роботи виконувалося зі змагальною і колозмагальною швидкістю.

Напередодні Олімпійських ігор в Гельсінкі Є. Затопек кожного дня виконував роботу 20 x 200м через 200м, 20x400(75-90) через 200 м повільного бігу; 20x200 через 200м. часто спортсмен пробігав 60x400м через 200м, іноді і 100x400м в два тренування. В тиждень Є. Затопек пробігав до 280км, з яких до 170 км зі швидкістю, близькою до змагальної.

Він першим в світовій практиці застосував суперобсяги, збільшивши їх більше двох разів. Для розвитку методики тренувань з бігу на довгі дистанції Є. Затопек бачив єдиний шлях – подальше збільшення обсягу бігу.

Від своїх попередників Є. Затопек перейняв цілорічне використання бігових засобів, щоденні тренування, інтенсивні засоби підготовки. Він відкинув малоінтенсивні неспецифічні форми (ходьбу, повільний біг) і зробив значний крок у розвитку своєї системи в основу якої були покладені великі обсяги змінного бігу.

Ця система була в свій час

прогресивною, доказом чого були олімпійські перемоги, світові досягнення і спортивне довголіття (16 років активних виступів).

До недоліків системи Є. Затопека слід віднести: малу варіативність засобів (постійно використовувався тільки змінний біг), низьку ефективність спеціальних тренувальних засобів (біг на коротких відрізках 200-400м), втомлива одноманітність занять, які в більшості проводились на стадіоні.

Є. Затопек значно випередив своїх суперників в обсязі бігових засобів, але в інтенсивності і, особливо, в специфічності значно поступався В. Куцу, П.Болотникову, К Чатауєю, Г. Пірі, Ш. Іхарошу.

В кінці 50-х на початку 60-х років провідна роль належала радянським бігунам, кращі з яких В.Куц, П. Болотников виграли на Олімпійських іграх 1956 і 1960 років в загальній сумі три золоті медалі із чотирьох, неодноразово встановлювали світові рекорди на дистанціях від 3 миль до 10000м. Це був період найбільшого розвитку радянської школи бігу на довгі дистанції і пов'язаний він в першу чергу з Г.І. Никифоровим, який використав як позитивний так і негативний досвід своїх попередників. Він вніс в практичне тренування: інтенсифікував процес підготовки, збільшив до змагальної швидкості на відрізках в інтервальному бігові; збільшив довжину відрізків до 1200-1500м, значно скоротив інтервали відпочинку; удосконалив фартлек, виключивши з нього ходьбу, а відновлюючий біг став пороводити в більш високому темпі; підвищив роль контрольного бігу, використовуючи його

мінімум раз в місяць, довжина відрізків при цьому практично відповідала змагальній дистанції; ввів в процес підготовки темповий крос на місцевості, зимою швидкість 3.40 – 3.20 на км, весною 3.20-2.55 використовував засоби для розвитку швидкості(повторний біг) цілорічно від 8 до 15 км (зимою швидкість 3.40-3.20 на км, весною 3.20-2.55); використовував засоби для розвитку швидкості (повторний біг на відрізках 100-150м); вперше став використовувати тренування в умовах гір (підготовка до Олімпійських ігор 1956 року була організована в Нальчику на висоті 800 м над рівнем моря).

Система Г.І. Никифорова була в основному спрямована на те, щоб наблизити тренувальні навантаження до вимог, які пред'являють організму змагальні навантаження. Загальний обсяг бігової роботи на тиждень складав 130-160 км, з них 40 км спеціальна або швидкісна робота; 40км – темповий біг, 60-80км – в повільному темпі.

Таким чином, система підготовки Г.І. Никифорова в 50-60 роки передбачала застосування в спортивну практику засоби і методи тренувань максимально наближені до вимог змагальної діяльності. З позиції сучасного розуміння тренувань бігунів на довгі дистанції в цій системі були слабкі сторони: захоплення значними обсягами інтервальних форм тренувань.

В основу підготовки новозеланських бігунів покладена програма, яка передбачала такі етапи підготовки: 1) крос протягом 16 тижнів, недільний обсяг бігу 50 миль, загальний обсяг бігу на період – 800 миль; 2) біг по шосе 8 тижнів, недільний обсяг 70 миль, загальний 1000

миль; 3) марафон 10 тижнів, недільний обсяг 100 миль, загальний – 1000 миль; 4) біг в горах 6 тижнів, недільний обсяг – 60 миль, загальний – 360 миль; 5) швидкісний біг 12 тижнів, недільний обсяг – 66 миль, загальний – 800 миль.

А.Лідьярд по праву вважається революціонером з бігу на середні та довгі дистанції: він вперше в практиці спорту використовував у великих обсягах специфічні засоби тренування. Так, на етапі марафонської підготовки він кожний тиждень включав один-два рази темповий біг 16 км зі швидкістю 3.07-3.16 хв на 1 км, один раз фартлек до 19 км. На етапах кросової підготовки на шосе А.Лідьярд один раз на тиждень планував одну-дві прикидки на дистанціях рівних, або довших за змагальні; одне заняття зі зміною ритму бігу; один старт в кінці тижня. На етапі змагань специфічність засобів досягла кульмінації: кожний тиждень проводилось 3-5 занять максимально наближених до змагальної діяльності. Крім цього А.Лідьярд розробив новий варіант змінного бігу, довгі відрізки він планував пробігати в змінному темпі.

Система підготовки Г.І. Никифорова і А.Лідьярда стали основополагаючими в інтернаціональній системі поглядів на тренування бігунів на середні та довгі дистанції. Так, фінська система підготовки 70-80 років запозичена у новозеландців і адаптована до умов Фінляндії. Підготовка португальських бігунів нагадує систему В.Куца, П. Болотникова. Підготовка американських і англійських бігунів є синтез цих двох систем.

В останнє десятиріччя феноменальних рекордів домоглись мароканські, ефіопські і кенійські, а у жінок китайські

стаєри. Більшість спеціалістів вбачають у них вживання допінгів. Але досвід африканських бігунів вказує на те, що вони показують високі результати протягом року, тобто демонструють високу спортивну форму цілорічно. А стаєри, які використовують заборонені фармакологічні препарати не можуть тривалий час показувати високі спортивні результати. Світові рекордсмени в бігу на довгі дистанції підлягали пильному допінг-контролю з боку медиків, але він підтверджував їх частоту. Відомо що прогрес в зростанні результатів в бігу на витривалість пов'язаний в першу чергу з поліпшенням їх функціональної підготовленості, від показника максимального споживання кисню (МСК), який характеризує їх аеробну здібність. Але вже сьогодні спеціалістам, ученим стало зрозуміло, що показник МСК не завжди є інформативним, зустрічаються випадки, що спортсмени із меншими величинами МСК перемагають тих у кого вони більші. Причиною цього є технічна підготовка бігунів і те, що тренери приділяють їй менше уваги.

Швидкість бігу залежить від двох чинників – частоти і довжини кроків, які знаходяться в тісному взаємозв'язку: збільшення одного показника, як правило, призводить до зниження іншого. Одні спортсмени регулюють швидкість переважно збільшуючи частоту кроків при відносному збереженні довжини кроків. Менше спортсменів регулюють швидкість за рахунок довжини кроків. До третьої категорії відносяться спортсмени, які в залежності від умов, які складаються під час змагання можуть регулювати швидкість бігу з допомогою обох

показників.

Між іншим, аналогічна картина спостерігається і в спринтерському бігу. Яскравим представником такого напрямку в техніці бігу на 200м (19,232с), є олімпійський чемпіон на 200 і 400м американець М. Джонан. Поява на світовій арені нових лідерів у чоловіків-стаєрів з африканських країн і жінок – китайських бігунок свідчать, що спортсмени і тренери цих країн емпіричним шляхом розробили нетрадиційну методику тренувань в умовах гір, яка забезпечує їх в умовах рівнин показ результатів на рівні світових досягнень без використання допінгу.

Слід нагадати, що офіційні дані про методику тренувань в умовах середньо і високогір'я відсутні.

Висновки. Сучасні бігуни у видах легкої атлетики, пов'язаних з витривалістю, у своїй підготовці при збереженні великих обсягів роботи значну увагу приділяють інтенсивності тренувальних навантажень. Доля екстенсивних режимів бігової роботи з 25-30% збільшилось до 50-55% від загального обсягу роботи. Ці засоби лежать в зоні, яка знаходиться вище порога анаеробного енергозабезпечення (ПАНО). Кращих спортсменів в бігу на середні і довгі дистанції характеризує високий рівень технічної і психологічної підготовленості.

Система тренування бігунів на сьогодні стала інтернаціональною. Секретів методики підготовки немає, але реалізувати на практиці сучасну систему тренування вдається, на жаль, не кожному.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Затопек Е. Моя тренировка. Гос.изд. «Физкультура и спорт», - М.: 1957. 126с.
2. Коробов А. Селуянов В., В.Волков Н. Бег на середине дистанции. – Легкая атлетика, 1983. № 12, - С 6-8.
3. Кряжев В., Тюрин Ю., Логинов А., Куракин В. Техника бега. Легкая атлетика, 1982, № 1. – С. 10-13.
4. Подготовка сильнейших бегунов мира. (Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др.) – К.: Здоровье, 1990 – 228 с.
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: ТВТ Дивизтон, 2007. -112с.
6. Якимов А. В чем секрет феноменальных мировых рекордов китайских спортсменов в беге на длинные дистанции и стаеров- «горцев»? – Теория и практика физ. культуры, № 9, 1999, - С.34-36.

*Стаття надійшла до редакції
18 лютого 2023*

STORYTELLING ЯК КОМУНІКАТИВНИЙ ТРЕНД ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

УДК 378.091.31-027.31:81.161.2'233

СКРИПНИК НАДІЯ,

*кандидат філологічних наук, завідувач кафедри української філології
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»*

ВОЛКОТРУБ А. О.,

*спеціаліст вищої категорії, викладач української мови,
викладач-методист Відокремленого структурного підрозділу
«Чернятинський фаховий коледж
Вінницького національного аграрного університету»*

ДЕМЧУК ВЕРОНІКА,

*здобувачка освітнього ступеня «бакалавр»
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»*

Нагальною проблемою закладів освіти України є увиразнення мовлення здобувачів. У розвідці зазначено, що досліджувана проблема актуалізована часом і базується на новітніх засадах педагогічної освіти, задекларованих Болонською конвенцією, та спрямована на підготовку фахівців сучасного покоління з високим рівнем професійної компетентності. З'ясовано особливості формування усного мовлення здобувачів освіти на заняттях української словесності засобом Storytelling.

***Ключові слова:** Storytelling, сучасні інструменти, здобувачі освіти, мовленнєва діяльність, комунікативна компетентність.*

Актуальність. У третьому тисячолітті мовлення здобувачів освіти є Україна, обравши шлях кардинальних пріоритетним принципом навчання реформ, поступово входить у української мови, що зумовлює європейський освітній простір. Розвиток врахування освітніх інновацій, а також