

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

В І С Н И К

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



ВИПУСК № 2 (49)

Вінниця, 2025

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 № 11 від 15 травня 2025 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 імені Павла Тичини)

Відповідальність за зміст статей несуть автори
Матеріали видаються в авторській редакції

В 53 Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу : Випуск 2(49) /за заг. ред. К.Ф. Войцехівського. Вінниця : Твори, 2025. 165с.

© КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», 2025

ЗМІСТ

НОПЯТІККИ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

АСАУЛЕНКО АНАСТАСІЯ, СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ	5
БАКЛАНСЬКА АЛІНА, ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГРИ ЯК ПРОВІДНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
БЕВЗА ДІАНА, МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СУЧАСНІЙ РОДИНІ	11
ПОГРЕБНЯК ДІАНА, СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У РОБОТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	15
ЗАСТАВНІЮК ЛЮБОВ, ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МАТЕМАТИЧНИХ УЯВЛЕНЬ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ...	19
ЗРАЛКО АННА, ІНТЕРАКТИВНІ ДИТЯЧІ СВЯТА В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	23
ПЕТРИЧКО КАТЕРИНА, ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАРОДНОЇ МАТЕМАТИКИ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	30
ПЛАХОТНА АЛЛА, РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ..	35
ПОСТУПАЙЛО АННА, ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	39
БОГОЦЬКА ВАЛЕНТИНА, СЕГЕДА МИКОЛА, МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА.....	44
СИВАК МАРИНА, РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	47
ПИЛЯВЕЦЬ ТЕТЯНА, РОЗВИТОК МОРАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	51
СОРОЧАН КАРІНА, ПОЗАКЛАСНА РОБОТА В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	56
ШАФАР ІВАННА, РОЛЬ СІМ'Ї У ПСИХОЛОГІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ПОДІЙ	62
ЯГНІЧ НАТАЛІЯ, ФОРМУВАННЯ СВІДОМОСТІ У СТАРШОМУ ДОШКІЛЬНОМУ ВІСІ.....	65

КУЛЬТУРА, ЛІТЕРАТУРА ТА ФІЛОЛОГІЯ

У ДОСЛІДЖЕННЯХ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

МАРУСІНА ЮЛІЯ, ПОНЯТТЯ КУЛЬТУРИ ТА КУЛЬТУРНОГО «БУМУ»	71
ГУМЕНЮК ІРИНА, КОЛИ ЛЮБОВ УБИВАЄ: ФЕМІНІСТИЧНИЙ І ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПОРТРЕТ РОМАНУ «КОХАННЯ» АНДЖЕЛИ КАРТЕР ..	74
ДОЛІШНЯ КАТЕРИНА, ФРАЗЕОЛОГІЧНІ ОДИНИЦІ З КОМПОНЕНТОМ FOOD В АНГЛІЙСЬКІЙ МОВІ	82

KOLIESNIKOVA IVANNA, SENTENCE AND QUASI-SENTENCES IN MODERN ENGLISH	88
ЛАСКОРУНСЬКА АНАСТАСІЯ, ЛЕКСИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПРИ ПЕРЕКЛАДІ СЛЕНГУ: МІЖ КУЛЬТУРОЮ І МОВНОЮ ГРОЮ	94
ОШІВСЬКА ОЛЕНА, ВЛАСНІ НАЗВИ В АНГЛОМОВНІЙ РЕКЛАМІ	98
СКАЛЕЦЬКА СОФІЯ, ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧНЕ ПОЛЕ "ВІЙНА" В АНГЛОМОВНОМУ ДИСКУРСІ ПРО ВІЙНУ В УКРАЇНІ: АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ І МЕДІЙНОЇ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ	105
СЛЮСАР МАРИНА, COEXISTENCE OF SOCIOLECTS AND REGIONAL DIALECTS IN ENGLISH-SPEAKING COUNTRIES	109
СОЛОМСЬКА ВІКТОРІЯ, STYLISTIC DEVICES IN DIGITAL JOURNALISM: EXPRESSIVE STRATEGIES IN ONLINE MEDIA TEXTS	114
ТИМОШЕНКО ВАДИМ, СИМФОНІЯ ВТРАТИ Й НАДІЇ: КУЛЬТУРНИЙ СИНТЕЗ У РОМАНІ “НОРВЕЗЬКИЙ ЛІС” ХАРУКІ МУРАКАМІ	117

ІННОВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ

ЗВІРИК ЛЮДМИЛА, НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	123
КЛАНЦАТА ВІКТОРІЯ, ІНТЕРАКТИВНІ ПЛАТФОРМИ ТА МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФОНЕТИЧНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	129
КОЗЮЛЬКО АНАСТАСІЯ, МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ РИС ХАРАКТЕРУ ДІТЕЙ	135
ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО, МАРТИНЮК ВІКТОР, БИСТРИЦЬКИЙ ОЛЕКСАНДР, ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	140
КАСЬКО ОЛЕНА, STEM-ОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ НАВИЧОК У ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ	145
ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО, МАРТИНЮК ВІКТОР, БИСТРИЦЬКИЙ ОЛЕКСАНДР, ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	151
СТОРОЖУК НАТАЛЯ, КАСЬКО ТЕТЯНА, ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ХОРОВОГО ДИРИГУВАННЯ	156
СТРАТІЙЧУК НАТАЛІЯ, МУЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ТВОРЧИЙ РОЗВИТОК	159

ВИМОГИ до підготовки науково-методичних статей Збірника «ВІСНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу»	166
---	-----

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. American Academy of Pediatrics. (2024). Environmental factors in autism spectrum disorders management. Pediatrics, 143p.
2. Як навчати дітей з аутизмом в інклюзивних класах. Частина 1. URL : <https://nus.org.ua/2020/07/22/yak-navchaty-ditej-z-autyzmom-v-inklyuzyvnyh-klasah-chastyna-1/>
3. Розвиток соціальних навичок дитини з аутизмом. URL : <https://timmi.club/socialni-navychky-dytyny-z-autyzmom/>
4. Скрипник Т., Мартинчук О. Ефективність STEM-підходу у розвитку соціальних навичок дітей з РАС. Спеціальна освіта: теорія і практика, 2023 р., 2 (4), с. 45-52.
5. Міністерство охорони здоров'я України. Статистичний звіт щодо поширеності розладів аутистичного спектра в Україні. 2023 р. Київ : МОЗ України.
6. Міністерство освіти і науки України. Стратегія розвитку інклюзивної освіти на 2023-2030 роки. Київ : МОН України.
7. Massachusetts Institute of Technology. Robotics and technology in special education: Effectiveness study. Cambridge, MA : MIT Press. 2024.
8. Національна асоціація аутизму України. Соціальна адаптація дітей з РАС через STEM-проекти. Київ : НААУ. 2024.
9. Національний інститут спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. Візуальні стратегії у навчанні дітей з РАС. Київ : НАПН України. 2023.
10. Український інститут розвитку інклюзивної освіти. Інтерактивні технології у навчанні дітей з особливими освітніми потребами. Київ : УІРІО. 2023.
11. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. Індивідуалізація навчання дітей з РАС: результати дослідження. Київ : УНМЦППСР. 2023.
12. World Health Organization. Autism spectrum disorders. Fact Sheet. WHO Press. 2022.

*Стаття надійшла до редакції
25 квітня 2025р*

ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

УДК 796.42:796.077.5

ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО

кандидат педагогічних наук, доцент

МАРТИНЮК ВІКТОР, БИСТРИЦЬКИЙ ОЛЕКСАНДР

викладачі факультету педагогіки

та фінансово-економічної діяльності

Комунального закладу вищої освіти

«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Постановка проблеми. Важлива роль у підготовленні спортивної зміни належить системі відбору перспективних і талановитих юних спортсменів. Практика легкоатлетичного спорту показує, що недостатня ефективність роботи навчально-спортивних підрозділів у переважній більшості випадків є наслідком неправильної орієнтації і відбору у видах легкої атлетики.

Підвищені вимоги, які на сьогодні пред'являються до спортивної підготовленості дітей і підлітків, вимагають озброєння тренерів ДЮСШ, вчителів і викладачів знаннями про об'єктивні критерії відбору талановитих легкоатлетів і показників перспективного прогнозування, враховуючи специфіку того чи іншого виду легкої атлетики.

Проблема спортивного відбору і орієнтації є однією з головних у специфіці підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Інтерес до цієї проблеми пояснюється бурхливим зростанням спортивних показників і настільки високим їх рівнем, що наблизиться до них і перевищити цей рівень може далеко не кожен. Звідси виникає проблема пошуку фізично обдарованих молодих людей, які могли б показувати високі спортивні результати в умовах жорстокої конкурентної боротьби, що є характерною особливістю сучасного спорту.

У процесі багаторічного відбору великого значення набуває оцінка показників, які відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму. Вік та стать, характер обміну речовин, ступінь психоемоційного напруження стану внутрішнього та зовнішнього середовища і інші чинники роблять важливий вплив на функціональний стан серцево-судинної системи спортсменів.

Варто також враховувати при відборі функції легеневої системи, що визначається наступними показниками: життєва ємність легень, дихальний об'єм, резервний об'єм видиху, глибиною і частотою дихання.

Відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, медико-біологічні методи дослідження, на основі яких визначаються задатки і здібностей дітей, які відповідні специфіці певного виду легкої атлетики.

Спортивна орієнтація – комплекс заходів спрямований на підбір для дитини тих видів легкої атлетики, які в найбільшій мірі відповідають його здібностям і бажанням.

У відборі здібних спортсменів у процесі багаторічної підготовки слід визначити п'ять основних етапів: а) на першому етапі установлюється доцільність займатись даним видом легкої атлетики; б) на другому попередньому – виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення; в) на третьому проміжному, етапі ставиться завдання виявити здібності до досягнення високих результатів у певному виді діяльності, до подальших великих навантажень; г) на четвертому, основному етапі передбачається завдання виявити здібності до досягнення максимально можливого, для даного спортсмена спортивного результату. Останній, п'ятий етап, має на меті підтримати високу працездатність організму, зберегти якнайдовше досягнуту результативність. Кожен із цих етапів збігається з відповідним етапом багаторічної підготовки табл. 1

Таблиця 1. Основні етапи і методи спортивного відбору

Етапи відбору	Основні етапи відбору	Методи відбору
I	Попередній відбір дітей і підлітків у спортивну школу	Педагогічне спостереження, контрольні тести, методичні дослідження
II	Поглиблена перевірка попередньо відібраного контингента вимогам, які пред'являються до успішної спеціалізації у вибраному спорті, зарахування дітей у спортивну школу	Педагогічне спостереження, контрольні випробування, змагання і контрольні тести, медико-біологічні спостереження
III	Багаторічне вивчення кожного учня спортивної школи з метою визначення його індивідуальної спеціалізації	Педагогічне спостереження, контрольні випробування, змагання, біомеханічні спостереження, медико-біологічні обстеження

Основними методами спортивного відбору є: антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, педагогічні контрольні випробування (тести), психологічні і соціологічні дослідження. У ході антропометричних обстежень необхідно визначити, наскільки кандидати для зарахування у спортивну школу відповідають тому морфотипу, який характерний для кращих представників даної спортивної спеціалізації. У спортивній практиці виробились певні уявлення про морфотип спортсменів, згідно їх спортивної спеціалізації (зріст, маса тіла, тип статури і т.д.) за даними медико-біологічних досліджень дається оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей і підлітків.

Виявляються діти, які мають протипоказання до занять певним видам спорту. У процесі медико-біологічних досліджень особлива увага повинна бути звернена на тривалість і якість відновних процесів в організмі дітей після великих тренувальних навантажень.

Велику роль у системі відбору відіграють педагогічні контрольні тести, за результатами яких судять про наявність необхідних фізичних якостей і здібностей індивіда, для успішної спеціалізації в певному виді серед фізичних якостей існують так звані консервативні, генетично обумовлені якості, які важко піддаються розвитку і вдосконаленню в процесі тренування. Ці фізичні якості мають важливе прогностичне значення при відборі дітей і підлітків у спортивні школи. До них слід віднести швидкість, силу (відносну), деякі антропометричні показники, здатність до максимального споживання кисню (МСК), економічність функціонування вегетативних систем організму, деякі психологічні особливості.

У системі відбору контрольні тести повинні проводитись з таким розрахунком, щоб визначити не стільки те, що він вже вміє робити дитина, а і те, що вона зможе зробити в подальшому, тобто виявити його здатність у певній діяльності.

Досягнення високих результатів у будь-якому виді спорту залежить від багатьох чинників і індивідуальних особливостей особистості вимогам обраної спортивної діяльності. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту до спортсменів, складання моделей провідного бігуна на довгі дистанції, або стрибун чи метальника є важливою умовою ефективного відбору, його спортивного майбутнього.

У наші часи провідні спортивні фахівці надають наукову обґрунтованість процесу відбору дітей до початкової підготовки і в майбутньому підготовку висококласного спортсмена.

Актуальною і важливою є проблема віку, в якому слід дітей і підлітків залучати до початкових занять у дитячих спортивних школах. Як показує практика частина переможців юнацьких змагань не досягають вершин спорту, особливо при виході з категорії юнацького спорту у дорослий. У наш час поряд з подальшою експериментальною розробкою різних сторін відбору і спортивної орієнтації зростає необхідність у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалів численних досліджень, створення науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.

Кожному виду легкої атлетики відповідають свої вимоги і загальноприйняті норми ваги тіла, збільшення розмірів рук і ніг, швидко-силові якості, сили і витривалості.

На основі цих критеріїв і проводиться набір підлітків в ДЮСШ. Велике значення при відборі дітей в ДЮСШ має оцінка їх здоров'я, відсутність спадкових захворювань, хвороби серця, порушення обміну речовин, психологічні розлади, травми опорно-рухового апарату.

У процесі багаторічного відбору особливо велике значення набуває оцінка показників, які відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму.

Вік та стать, характер обміну речовин, ступінь психоемоційного напруження, етапу внутрішнього і зовнішнього середовища і багато інших чинників роблять помітний вплив на показники функціонального стану організму. У процесі тренування, особливо аеробної витривалості, частота серцевих скорочень у спокої помітно знижується і може знаходитись у межах 40, велика потреба організму, що росте вимагає збільшення роботи серця для забезпечення достатнього припливу крові до тканин.

Варто враховувати при відборі функції легень, що визначаються показниками: життєва ємність легень (ЖЕЛ), дихальний об'єм (ДО), резервний об'єм видиху (РОР), глибиною і частотою дихання, максимальне споживання кисню (МСК). Високі показники ЖЕЛ, МСК і швидкості відновлення час після навантажень дають підстави для оптимістичних прогнозів перш за все щодо представників циклічних видів.

На другому етапі багаторічного відбору велике значення набувають показники, що відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму. Особливо прогностичним є темп приросту показників МЕК, ЖЕЛ, ХОК і інших.

З віком у мірі вдосконалення внутрішніх структур відбуваються складні біомеханічні та мікроструктурні зміни в м'язовому волокні, в енергетичному та скорочувальному апараті.

Вивчення рівня успадкування різних морфофункціональних показників організму людини показало, що генетичні впливи на них надзвичайно різноманітні. Найбільш спадкова обумовленість виявлена для морфологічних показників, менша – для фізіологічних параметрів і найменша – для психологічних ознак.

За останні роки накопичується все більше даних про вплив соціальної напруженості і важливих психоемоційних стресів на генетичний апарат людини і про зворотні генетичні впливи на психоемоційну сферу поведінкової діяльності людини, тобто про існування системи прямого і зворотного зв'язку: психоемоційний стрес, гормоно-генетична система.

Спадкова обумовленість, як вважають, особливо проявляється в трьох поведінкових аспектах – соціальність (товариськість), емоційність (легкість виникнення) та інтенсивність емоційних реакцій і активність (загальний енергетичний рівень).

Сучасний рівень розвитку спорту, в тому числі і легкоатлетичного, характеризується більш раннім залученням дітей і підлітків в інтенсивну тренувальну та змагальну діяльність, що часто призводить до перевантаження юного організму і в кінцевому рахунку до закінчення його спортивної кар'єри. У цьому віці не можна судити про майбутні успіхи, так як не можливо визначити в якому виді спорту він може максимально розкрити свою обдарованість і талант. Здібна дитина явище неспецифічне і при відборі слід шукати дітей з високими руховими здібностями.

Чим раніше дитина залучається до регулярних занять легкою атлетикою, особливо це стосується технічних видів, тим більша ймовірність поповнення груп дитячої юнацької спортивної школи юними даруваннями. Чим раніше відбудеться залучення дітей, до систематичних занять легкоатлетичними вправами, тим тривалішим буде етап попередньої підготовки, яка вважається основою базової підготовки. Знання оптимального віку для досягнення кращих результатів у видах легкої атлетики – ходьби, бігу, стрибках і метань, служить важливим орієнтиром при відборі майбутніх чемпіонів. Поглиблений відбір дозволяє виявити найбільш фізично підготовлених дітей для занять легкою атлетикою. При поглибленому вивченні всіх показників реакції організму можна прискорити процес відбору, тим самим більше уваги приділяти для підготовки кваліфікованих легкоатлетів на ранніх етапах підготовки.

Таким чином, в основі комплексної характеристики здібностей легкоатлета лежать антропометричні особливості (зріст, маса, пропорції тіла), рівень розвитку найважливіших для даного виду легкої атлетики фізичних якостей, та їх відповідність основним фізіологічним особливостям.

Для функціональних показників виявлена значна генетична обумовленість багатьох фізіологічних параметрів, серед яких велика частина метаболістичних характеристик

організму, аеробні та анаеробні можливості, обсяг та розміри серця, характеристики ЕКГ, систолічний та хвилинний об'єм крові у спокої, частота серцебиття при фізичних навантаженнях, артеріальний тиск, життєва ємність легень (ЖЕЛ), життєвий показник, частота і глибина дихання, хвилинний об'єм дихання, тривалість затримки дихання на вдиху і видиху і ін.

ВИСНОВКИ. Аналіз літературних джерел дозволяє встановити, що подальше поліпшення спортивних результатів залежить від якості спортивного відбору і ефективних засобів і методів підготовки, оптимально побудованого тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Вінниця : Планер, 2013. 194 с.
2. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігунів: навч. посібник. Вінниця: Лада, 2013. 249 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : Теорія та практика у 2 кн. Теоретичні основи відбору. Тернопіль : навч. книг. Богдан, 2009. 672 с.

*Стаття надійшла до редакції
25 квітня 2025р*

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ХОРОВОГО ДИРИГУВАННЯ

УДК 781.6.071.2:78.087.68] -027.22

СТОРОЖУК НАТАЛЯ, КАСЬКО ТЕТЯНА

магістри педагогічної освіти,

викладачі факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва

КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Постановка проблеми. Сучасні їхній самостійній підготовці, а також які здобувачі освіти часто стикаються з методи навчання є найбільш труднощами в самостійній підготовці з ефективними.

хорового диригування. Відсутність **Мета статті.** Метою даної статті є достатніх практичних занять, недостатня вивчення практичних аспектів кількість ресурсів та методичних самостійної підготовки здобувачів освіти рекомендацій призводять до формування з хорового диригування, а також неефективних навичок. Самостійна визначення ефективних методів і підготовка вимагає від студентів не лише стратегій, які сприятимуть успішному самодисципліни, але й здатності освоєнню цієї спеціальності.

організувати свій навчальний процес. **Аналіз наукових досліджень.** У Важливо дослідити, які практичні сучасній музичній освіті самостійна аспекти можуть допомогти студентам у підготовка здобувачів освіти з хорового