

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W KONINIE
ДЕРЖАВНА ВИЩА ПРОФЕСІЙНА ШКОЛА В КОНІНІ
UNIWERSYTET NARODOWY W UŻHORODZIE
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
AKADEMIA KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO W CHERSONIU
ХЕРСОНЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕПВНОЇ ОСВІТИ
PAŃSTWOWY UNIWERSYTET PEDAGOGICZNY W KRZYWYM ROGU
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI – STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY.

WYMIARY INSTERDYSCYPLINARNE

Pod redakcją:

Jan Grzesiak, Ivan Zymomyra, Vasyl Ilnytskyj

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ.**

ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНІ ВИМІРИ

За редакцією:

Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький

Konin – Użhorod – Cherson – Krzywy Róg
2019

Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг
2019

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43
Р 64

Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри / [редактори-упорядники: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. – Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. – 268 с.

Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy. Wymiary interdyscyplinarne / [red.: J. Grzesiak, I. Zymomyra, W. Ilnytskyj]. – Konin – Użhorod – Chersoń – Krzywy Róg: Posvit, 2019. – 268 s.

ISBN 978-617-7235-50-6

Видання містить матеріали, що лягли в основу доповідей VI-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Молоді та досвідчені науковці висвітлюють актуальні питання в галузях педагогіки, психології, мовознавства та літературознавства, історичних, суспільних та природничих наук, туризму, фізичного виховання та реабілітації. Матеріали стануть корисними для широкої наукової громадськості, викладачів, аспірантів, студентів.

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43

Kolegium redakcyjne:

dr hab., prof. **J.Grzesiak**; dr hab., prof. **P.Goldyn**; dr hab., prof. **I.Zymomyra**; dr hab., prof. **M.Zymomyra**; dr hab., prof. **W.Ilnytskyj**; **V.Boychuk**; dr **N.Hrybok**; dr **P.Davydov**; dr hab., prof. **J.Kuzmenko**; dr hab., prof. **O.Newmerżycka**; **O.Nepsha**; dr **Ewa Czaja**; dr **Maria Sobieszczyk**; dr **Katarzyna Wojciechowska**; dr **O.Zymomyra**;

Redakcyjna kolegia:

д-р габ, проф. **Я.Гжесяк**; доктор філологічних наук, проф. **І.Зимомря**; доктор філологічних наук, проф. **М.Зимомря**; доктор історичних наук, проф. **В.Ільницький**; **В.Бойчук**; кандидат педагогічних наук, доц. **Н.Грибок**; кандидат філософських наук, доцент **П.Давидов**; доктор педагогічних наук, проф. **Ю.Кузьменко**; доктор педагогічних наук, проф. **О.Невмержицька**; **О. Непша**; д-р **Ева Чая**; д-р **Марія Собещик**; д-р **Катажина Войтєховска**; кандидат філологічних наук, доц. **О.Зимомря**.

Recenzenci:

dr hab., prof. Zenon Jasiński

dr hab., prof. Ihor Dobriański

Recenzenti:

д-р габ., проф. Зенон Ясінський

д-р педагогічних наук, проф. Ігор Добрянський

ISBN 978-617-7235-50-6

© Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький, 2019
© Посвіт, 2019

Масляник М. Контент сучасних дитячих періодичних видань.....	162
Мелешенко О. Мультимодальна метонімія як засіб комунікативного впливу в інтернет-жанрі твітінг (на матеріалі Твіттеру Д. Трампа)	164
Нестерчук О. Інтерактивні методи у викладанні курсу «Українська мова за професійним спрямуванням»	165
Околович О. Функції мовної гри у формуванні творчої особистості.....	167
Осадча С. Використання інтерактивних форм і методів навчання німецької мови як передумова розвитку комунікативних компетентностей у студентів.....	169
Тишковець М. До історії вивчення християнських імен.....	171
Шулянська О. Роль і використання мультимедійних засобів у викладанні іноземної мови.....	173
Яровенко Т. Винниченковий психопортрет від Сергія Михиди (Центральноукраїнський винниченкознавчий осередок)	175
Яровенко Т. Винниченкознавчі практики Володимира Панченка (Центральноукраїнський винниченкознавчий осередок)	177
Яровенко Т. Віднайдення та уведення в науковий обіг п'єс Володимира Винниченка, які вважалися втраченими (Центральноукраїнський винниченкознавчий осередок)	180
Ястреб Н. Тарас Шевченко в інтерпретаційному дискурсі сучасної драматургії: «Стіна» Ю. Щербака.....	183

КРАЄЗНАВСТВО. ТУРИЗМОЗНАВСТВО. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Абдуллаєв А., Ребар І. Особливості процесу індивідуалізації підготовки борців вільного стилю.....	188
Грибок Н., Гладка О. Іпотерапія в системі фізичної реабілітації.....	190
Грибок Н., Одегов В. Фізіотерапевтичні методи в реабілітації хворих з остеохондрозом хребта.....	192
Грибок Н., Оловець О. Особливості фізичної реабілітації хворих з невропатією лицевого нерва.....	194
Грибок Н., Петрик Є. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при захворюваннях органів дихання.....	196
Гришко С., Сапун Т. Внутрішньопредметні та міжпредметні зв'язки в шкільній географії.....	198
Котова О., Шикуча А. Вплив фізичної культури на здоров'я молоді в сучасних соціально-економічних умовах.....	200
Малетич Н., Слімаковський О., Волошин О. Розвиток фізичних навичок школярів: психолого-педагогічний аспект.....	202
Недорушко С. Технологія соціально-гігієнічного моніторингу функціонального стану і адаптаційних можливостей студентів.....	205
Полулященко Т. Соціально-біологічні аспекти агресивності у спорті.....	207
Проценко А., Данченко П. Основні положення підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	209
Суханова Г., Ушаков В. Обґрунтування необхідності ранкової гігієнічної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи зі захворюванням вегето-судинної дистонії.....	210
Ференц В. Роль фізичного виховання в процесі формування вольових якостей дітей старшого шкільного віку.....	212

Таблиця 1

Умови проведення тренувальних ігор з футболу відповідно віку юних спортсменів

Вік, років	Розмір ігрового майданчика (поля), м	Тривалість гри, хв.	Кількість гравців в команді
8	46,5x34,5	2x20	6x6 без воротарів
9	69x35,5	2x20	7x7 з воротарями
10	69x35,5	2x20	7x7 з воротарями

Відомо, що футбол – командна гра, але на початковому етапі багаторічної підготовки командні завдання вторинні. На перший план виходить індивідуальне навчання технічним прийомам і розвиток координаційних здібностей юних футболістів. У футболі майбутнього особливо затребуваними виявляться гравці, індивідуальна технічна майстерність яких дозволить їм ефективно грати в насичених суперниками зонах поля [2].

Тренер повинен розуміти, що у юних футболістів є своя специфічна психологія, особливий рід взаємин з партнерами, особливості перебігу фізіологічних і біохімічних процесів. Тому тренування юних футболістів не повинні бути зменшеними копіями тренувань дорослих спортсменів [4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Децюра С.І., Ушаков В.С. Особливості методики проведення уроків з футболу у початковій школі. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15–19 травня 2017 р.)* / [за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Л.Ю. Москальової]. Мелітополь, 2017. С. 349–352.
2. Ріпак І.М. Футбол: навч. посіб. Львів: Ліра-Прес, 2010. 224 с.
3. Силова підготовка юних футболістів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/statta-3858.html> [01.03.2019].
4. Соломонко В.В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Футбол: [навч.-метод. посіб]. Львів, 2007. 134 с.
5. Фізична підготовка юних спортсменів футболістів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ukrbukva.net/page_6_47905-Fizicheskaya-podgotovka-yunyh-sportsmenov-futbolistov.html [01.03.2019].

Ганна СУХАНОВА, Віктор УШАКОВ

(Мелітополь, Україна)

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗІ ЗАХВОРЮВАННЯМ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ

Ранкова гімнастика є хорошим засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня. Крім того, що ранкова гімнастика полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, вона збільшує рівень загальної фізичної активності студентів. Постійні заняття ранковою гімнастикою сприятливо впливають на обмін речовин, зменшують ризик ожиріння, збільшують тону м'язів людини [1, 90].

Ритмічне протікання фізіологічних процесів – це важлива властивість живого організму. Всі органи і системи людського організму мають свої власні ритми. Особливе місце займають циркадні (добові) ритми, пов'язані з циклічною зміною дня і ночі, тобто з обертанням Землі навколо своєї осі. В добовому ритмі коливаються все фізіологічні показники організму (починаючи з температури тіла і закінчуючи кількістю кров'яних тілець) [2].

Зміна сну і неспання – це один із проявів внутрішнього добового ритму організму людини, є неодмінною умовою життя. Як показали фізіологічні дослідження, під час сну в організмі людини відбувається перебудова ритмічної діяльності органів і систем.

Так, під час засипання сповільнюється ритм дихання і зменшується частота серцевих скорочень, а так само зменшується домінуюча частота біоелектричної активності мозку і м'язів. Крім того, під час сну знижується тиск крові в судинах, що доставляють її до робочих органів. Температура різних ділянок тіла знижується в середньому на 0,5-1 градусів. Частота серцевих скорочень зменшується на 5-10 ударів на хвилину. У тканинах послаблюється циркуляція міжтканинної рідини, знижується швидкість струму лімфи, внаслідок чого іноді розвиваються застійні явища, проявляються у вигляді набрякості. У нервовій системі під час сну переважає процес гальмування, саме в загальмованому стані нервової системи можуть відбуватися відновлювальні процеси. Відразу після пробудження в нервовій системі зберігається переважання гальмівних процесів. У людини знижена розумова і фізична працездатність, практично всі види чутливості, істотно знижена швидкість реакції [2]. Одним із засобів що допомагає полегшити протікання процесів переходу до стану неспання після сну, є ранкова гімнастика.

Вегето-судинна дистонія (ВСД) – це функціональний розлад серцево-судинної системи, в основі якого лежить порушення нервової і ендокринної регуляції серцево-судинної діяльності. При вегето-судинній дистонії (ВСД) в тканини і органи надходить менше кисню, і це супроводжується рядом симптомів: головний біль, слабкість, стомлюваність, відчуття нестачі повітря, запаморочення і т.ін. ВСД тісно пов'язана з емоційною сферою і особливостями психіки, а процеси збудження нервової системи впливають інтенсивно-звукові сигнали, інтенсивно-зорові сигнали та інші впливи [4, 69]. Тому, прокинувшись, рекомендується включити світло або відкрити штори, включити ритмічну музику, відкрити квартиру (забезпечивши надходження свіжого повітря), і приступити до виконання ранкової гімнастики.

Комплекс ранкової гімнастики можна розділити на кілька етапів: перший етап – вправи, що виконуються лежачи в ліжку, другий етап – сидячи на ліжку, третій етап – це різновиди ходьби, загальні, малоінтенсивні вправи [3].

Невід'ємною частиною комплексу ранкової гімнастики, є дихальні вправи.

Нижче представляємо розроблений комплекс ранкової гімнастики першого етапу для студентів з захворюванням вегето-судинної дистонії:

1. Початкове положення. Лежачи на ліжку, на спині, зробити на рахунок 1, 2 – глибокий вдих, і на рахунок 3, 4, 5, 6 – видих. Вдихання потрібно здійснювати через ніс, видихання через рот. При такому диханні повітря очищається від пилу, зволожується і зігрівається, перш ніж потрапити в порожнину легенів, що сприяє ефективності дихання, і збереженню здорових дихальних шляхів. При вдиханні відбувається насичення організму киснем і виведенням вуглекислого газу і токсичних речовин. Дихальні вправи застосовують з метою поліпшення і активізації функції нижнього дихання, зміцнення дихальних м'язів. Число повторень – 2, 3 рази.

2. Початкове положення те ж. Руки уздовж тулуба. Стискання та згинання пальців рук в кулак. Ця вправа називається – периферичне серце. Ця вправа полегшує роботу серцевого м'язу.

3. Початкове положення те ж. Стискання та розгинання пальців рук в кулак зі зміною положення великого пальця (всередину кулака і назовні кулака). Це складно-координаційна вправа на дрібну моторику для м'язів кисті, сприяє розвитку певних центрів головного мозку, які сприяють розвитку координації в цілому.

4. Початкове положення. Лежачи на ліжку, на спині, руки вздовж тулуба. Пальці рук випрямлені, виконати супінацію і пронацію (поворот кистей рук до верху долоньями, і до низу долоньями). Ця вправа покращує рухливість зап'ястного і ліктьового суглобів, покращує кровообіг в м'язах верхніх кінцівок.

5. Початкове положення те ж. Руки зігнути в ліктях. Пальці рук випрямлені. Віялоподібне розведення і зведення пальців.

6. Початкове положення те ж. Руки зігнути в ліктях. Пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки стиснуті в кулак. Асинхронне стискання і розтискання кулака правої і лівої кисті. Ця координаційна вправа сприяє розвитку зон кори головного мозку.

7. Початкове положення те ж. Стискання та розгинання пальців ніг. Це сприяє поліпшенню кровообігу в стопах.

8. Початкове положення те ж. Виконати відведення, приведення, згинання, розгинання, кругові рухи стопами в гомілковостопних суглобах. Це сприяє збільшенню рухливості суглобів стопи.

9. Початкове положення те ж. Згинання нижньої кінцівки в колінному суглобі з підтягуванням до живота; Почергове піднімання прямої ноги до кута 90 градусів з повільним опусканням в початкове положення; піднімання обох ніг до кута 90 градусів з повільним опусканням в початкове положення. Ці фізичні вправи поліпшують тонус м'язів передньої черевної стінки.

Всі вправи виконати по п'ять-шість разів, з одночасним виконанням дихальних вправ (на зусиллі видих). Тривалість першого етапу комплексу ранкової гімнастики становить 5-7 хвилин. Доцільно підбирати послідовність і складність виконання вправ кожен місяць. Але базові дихальні вправи необхідно залишати.

Щодня виконуючи перший етап комплексу ранкової гімнастики, перехід від стану сну до стану активного неспання у студентів з захворюванням вегетосудинної дистонії відбувається плавно, без різких стрибків, що сприяє розвитку фізичної і розумової працездатності протягом дня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23 березня 2018 року*. Житомир: ПП «ДжіВіЕс», 2018. С. 90–92.

2. Філімонов В.І. Фізіологія людини. Київ: Медицина, 2015. 488 с.

3. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання». Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.

4. Христова Т.Є., Пюрко В.Є., Казакова С.М. Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації для дівчат 13–14 років із вегето-судинною дистонією. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії та практики: матеріали X Міжнар. інтернет-конф. (24–26 січня 2018 р., м. Мелітополь)*. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2018. С. 69–71.

Віталій ФЕРЕНЦ
(Дрогобич, Україна)

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сьогодні фізична культура у школі повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку фізичних здібностей, і одночасно духовних і моральних якостей дитини. Підвищення ефективності системи фізичного виховання стає передумовою і важливим компонентом гуманітарного виховання, формування у школярів патріотичних почуттів, фізичного та