

Scientific Journal

VIRTUS

#36, September, 2019
published since 2014

2019

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 36, September, 2019
Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.1 October 7, 2019).*

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Pomeranian Academy in Slupsk (Poland);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of the town of Nish (Serbia);
- + Zielonogorski University (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

*Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba – September # 36,
2019. – 242 p.*

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

Starichenko E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents. Google Scholar's database contains roughly 389 million documents including articles, citations and patents making it the world's largest academic search engine.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

**Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.**

Journal Editorial Staff Contact Information.
e-mail: virtustoday@gmail.com

website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2019.

© Scientific Journal «Virtus», 2019.

Рехтета Л.О.
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ПОЧАТКОВОЇ ЛАНКИ ОСВІТИ ДО СТВОРЕННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА 115

Розман І.І.
РІЗНОВИДИ ДЖЕРЕЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ
ПЕДАГОГІЧНОЇ БІОГРАФІСТИКИ 119

Сироєжко О.В.
ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ
МУЗИЧНО- ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ
ЗАСОБАМИ НАРОДНО- ІНСТРУМЕНТАЛЬНОГО
ВИКОНАВСТВА В ПОЗАШКІЛЬНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ..... 122

Стражнікова І.В.
ОРГАНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ
СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН (30-ТІ РОКИ ХХ СТОЛІТТЯ) 126

Страшенко В.П.
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ МЕТОДИЧНОЮ РОБОТОЮ
В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 129

Федорова Н.В.
ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ
НА ФОРМУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ПОЗИЦІЇ МАЙБУТНІХ ЛОГОПЕДІВ 134

Шаповал С.І.
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 140

Шмир М.Ф.
МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.... 142

Шумовецька С.П.
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
КУЛЬТУРИ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ:
ЗНАЧЕННЯ СПЕЦКУРСУ «ІСТОРІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
КУЛЬТУРИ ОФІЦЕРА-ПРИКОРДОННИКА» 146

Щербініна О.М.
КОМУНІКАТИВНА ТРІАДА У КОНТЕКСТІ ПРОЦЕСІВ
ОСЯГНЕННЯ ФЕНОМЕНІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА.... 150

Якименко С.І.
ЧОТИРИКОМПОНЕНТНА МОДЕЛЬ СВИТОГЛЯДУ:
ДУХОВНИЙ КОМПОНЕНТ 153

ФІЛОЛОГІЯ

Вилка Л.Я.
МЕТОД «ЗАНУРЕННЯ» В МОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ 158

Каїзер І.Ю.
МОДУЛЬНО-ПРОЕКТНА ТЕХНОЛОГІЯ У ПРОЦЕСІ
ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ..... 162

Марченко Н.М.
ОСОБЛИВОСТІ ВІДТВОРЕННЯ ЕТНОКУЛЬТУРНИХ
МОВНИХ ОДИНИЦЬ В АНГЛО-УКРАЇНСЬКОМУ
ПЕРЕКЛАДІ 166

Мисенёва В.В.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕКСИКЕ
В УСЛОВИЯХ ИНОЯЗЫЧНОЙ ЯЗЫКОВОЙ СРЕДЫ 171

Щерба О.В., Черник П.П.
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ
ТА ВІЙСЬКОВО-СПЕЦІАЛЬНОЇ МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ
У НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК..... 175

ІСТОРІЯ

Єгорова С.В.
РОЗВИТОК НАУКОВО-ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ОСНОВ
РЕГУЛЮВАННЯ ВОДНИХ РЕСУРСІВ В УКРАЇНІ
НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТТЯ 180

Мокроусов А.І.
СТАНОВЛЕННЯ МУЗЕЙНОЇ СПРАВИ СУМЩИНИ
ХХ СТ. В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ КРАЄЗНАВЧИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ 185

Ткаченко В.М.
ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА З ПИСАНКАРСТВА
В НАУКОВОМУ АРХІВІ ІНСТИТУТУ АРХЕОЛОГІЇ
НАН УКРАЇНИ 189

Чайка В.В.
РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОГО АМАТОРСЬКОГО
ТА ПРОФЕСІЙНОГО ХОРОВОГО МИСТЕЦТВА
В КАНАДІ ТА США ДР. ПОЛ ХХ СТ. 193

СОЦІОЛОГІЯ. ПОЛІТОЛОГІЯ

Авер'янова Н.М., Воропаєва Т.С.
СПЕЦИФІКА КОНФЛІКТИЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ
В УКРАЇНІ..... 197

Орлянський В.С.
ТЕЛЕРЕСУРС У ФОРМУВАННІ ІНФОРМАЦІЙНОГО
ПОЛІТИЧНОГО ПРОСТОРУ 202

Шедяков В.Е.
СПРАВЕДЛИВОСТЬ В ОРГАНІЗАЦІЇ
МЕЖДУНАРОДНОЇ ЖИЗНИ:
ПОСТГЛОБАЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ 206

ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВО

Андрусів Л.М.
ПРИНЦИПИ Й СПОСОБИ ОПРИЛЮДНЕННЯ
НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ АКТІВ 211

УДК 37.041:796.015.2

Шаповал С.І.,

ст. викладач кафедри загальноекономічної підготовки Херсонського державного аграрного університету,
Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті проаналізовано сучасний стан організації навчального процесу фізичного виховання у ВНЗ. Розглянуто сучасні напрями організації самостійних занять студентів фізичними вправами.

Ключові слова: студент, самостійна робота, м'яч, футбол.

Постановка проблеми. Фізична культура в системі ВНЗ розвивається в її цілісній структурі і відбиває ті перетворення, якими нині живе суспільство.

На сьогоднішній день відбувається пошук нових форм і методів організації фізичного виховання, які б стимулювали покращення якості підготовки фахівців у ВНЗ та збільшили рухову активність студентів. Науковці стверджують, (А.І. Драчук, 2001; О.В. Дрозд, 1999; Л.П. Сущенко, 2005 та ін.) що за останні десятиріччя методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах та методи не змінилися, вони не відповідають сучасним вимогам і їх ефективність низька (С.М. Канішевський, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2003; Р.Т. Расвський, 2003) [3].

Рівень розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти за останній час суттєво знижується, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Кількість студентів, які віднесені до підготовчої і спеціальної медичних груп поступово зростає.

Мета статті полягає в тому, щоб розглянути можливість підвищення рівня фізичної активності студентів шляхом заохочення до самостійної роботи з фізичного виховання. Проаналізувати виконання різних видів достатньо простих фізичних вправ, які можна робити самостійно із використанням різноманітного спортивного обладнання, з точки зору їх ефективності та очікуваного позитивного впливу на фізичний стан студентів.

Виклад основного матеріалу. Повноцінна робота всіх органів і систем організму потребує певної «дози» рухової активності. Рухова активність людини залежить від таких факторів: фізіологічних, соціально-економічних, і таких як стать, вік, умови праці й побуту тощо [2].

Для покращення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді найбільш сприятливі є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень. Сьогодні практичні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводяться раз на тиждень. За такої організації фізичного виховання марно сподіватися на розвиток фізичного стану студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних шляхів заохочування студентів до самостійних занять. Самостійна робота студентів доповнює обсяг одержаних навантажень різної спрямованості й дає змогу набути навичок самостійної роботи над власним здоров'ям [1].

Органічним продовженням навчальної роботи є участь студентів у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності: секційні заняття з різних видів спорту, спортивні змагання, спортивні свята. Окремим

напрямом самостійної роботи розглядаються заняття студентів фізичними вправами за місцем проживання. Самостійна робота студентів – це форма виконання студентами певного завдання. Заняття фізичними вправами самостійно підвищує рівень рухової активності студентів, сприяє відновленню організму, а також підвищує розумову й фізичну працездатність, поліпшує здоров'я людини. Здорова людина – це життєрадісна, оптимістично настроєна, яка легше обходить життєві перешкоди й труднощі на шляху до мети. Займаючись регулярно самостійно необхідно навчитись оцінювати рівень рухової підготовленості й особисті досягнення.

Для організації самостійних занять студентам запропоновано наступні види фізичної активності: вправи з масажним м'ячем, стрибки зі скакалкою, вправи з амортизатором, вправи з обручем та футбол.

Вправи з масажним м'ячем. Масажний м'яч – це гумовий голчастий (з шипами) м'яч, призначений для масажу, рефлексотерапії та релаксації всіх частин тіла. При перекочуванні м'яча наявні на його поверхні шипи впливають на нервові закінчення, покращують приплив крові і стимулюють кровообіг. Великий гімнастичний масажний м'яч використовується для гімнастики, ЛФК, розвитку гнучкості, зміцнення хребта, формування постави, посттравматичної або післяопераційної реабілітації. Маленькі м'ячі розвивають дрібну моторику рук, тому рекомендовані для профілактики хвороб суглобів; вони дозволяють добре опрацювати будь-яку проблемну зону на тілі. М'ячики маленького діаметру добре зарекомендували себе в боротьбі з целюлітом і зайвою вагою. Вправи з ними прості та ефективні. Регулярні заняття з масажними м'ячами благотворно впливають на організм в цілому, покращують живлення тканин, сприяють відновленню м'язових функцій, зменшують болісні відчуття, підвищують пружність шкіри.

Стрибки зі скакалкою. Скіпінг – напрям у фітнесі пов'язаний зі стрибками через скакалку. В усьому світі скіпінг вважається окремим видом спорту. Скіпінг дозволяє спалювати до 1000 ккал в годину. За такого тренування підвищується частота серцевих скорочень, а при дотриманні техніки безпеки навантаження на суглоби зовсім незначне. Стрибки розвивають гнучкість, поставу, почуття рівноваги та координацію рухів. До роботи залучаються не тільки м'язи сідниць та ніг, а й м'язи рук, плечей та преса. Протипоказання: краще відмовитися від скіпінга, якщо ви страждаєте гіпертонією або є проблеми з серцево-судинною системою. Починати стрибки необхідно з невеликою частотою, поступово

збільшуючи темп. Приземляйтеся не на повну стопу, а на подушечки пальців. Під час руху лікті притиснуті до боків, працюють передпліччя та кисті.

Вправи з ексертьюбом. Ексертьюб – один з самих доступних спортивних снарядів. Використання ексертьюбу дозволяє опрацювати всі групи м'язів не гірше, ніж у тренажерному залі. Іноді навіть краще, ніж з гантелями, оскільки, тренуючись з ексертьюбом необхідно прикладати зусиль навіть у вихідному положенні, натягуючи снаряд. Вправи з амортизатором залучають до роботи м'язи-стабілізатори, особливо вони підходять для м'язів плечового поясу. Він підходить навіть для тренування спортсменів. Застосування ексертьюбу дозволяє виконувати велику кількість різноманітних вправ, стоячи або сидячи на ньому, перекинувши його через нерухому опору, тренуючись у парі.

Вправи з хулахупом. Обертаючи хулахуп, доводиться прикладати певні зусилля, що сприяє підвищенню пульсу і збільшенню споживання кисню. Це означає, що тренується серце, а клітини активно насичуються киснем. Рухи стегнами по спіралі підсилюють роботу всього корпусу і змушують тіло спалювати близько 4 кілокалорій у хвилину. Це спортивне знаряддя можна використовувати для опрацювання м'язів ніг, корпусу, рук. Обертати хулахуп рекомендовано до 10 хвилин в одному темпі. Обертання треба чергувати з паузами для відновлення дихання і виконання вправ на гнучкість. Для кращого опрацювання м'язів можна викорис-товувати більш важкий обруч. Так, 30 хвилин простих обертань обруча дозволяють спалити 150-200 калорій, а ускладнене заняття з обручем допоможе втратити 250-300 калорій.

Висновки. Підсумовуючи все вище зазначене, необхідно відзначити, що сучасні можливості для організації самостійної роботи студентів дуже різнобічні.

Постійне поновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю й обладнання, особистість фахівців-професіоналів позитивно впливають на залучення студентів до рухової активності. Саме викладачу фізичного виховання належить провідна роль у формуванні потреби студентів в систематичних самостійних заняттях.

Література

1. Вихляев Ю. Планивання та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання / Ю. Вихляев, О. Чиченцова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А.В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 2 (18). – С. 160-163.

2. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56-58.

3. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи організації оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Львів, 2005 р.

References

1. Vykhlyayev Yu. Planuvannya ta kontrol samostiinoi roboty studentiv iz fizychnoho vykhovannia / Yu. Vykhlyayev, O. Chychenova // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky; [redkol.: A. V. Tsos ta in.]. – Lutsk, 2012. – № 2 (18). – S. 160-163.

2. Levkiv V.I. Shlyakhy optymizatsii fizychnoho vykhovannia v osvitykhi zakladakh / V.I. Levkiv // Aktualni problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentskoi ta uchnivskoi molodi. – Lviv, 2001. – S. 56-58.

3. Pylnenkyi V.V. Orhanizatsiino-metodychni osnovy orhanizatsii ozdorovchoho trenuvannia studentiv z nyzkym rivnem somatychnoho zdorovia : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhi. i sportu. za spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykhi hrup naseleennia». – Lviv, 2005 r.

Shapoval S.I.,

Senior Lecturer of the Department of General Economic Training of Kherson State Agrarian University,
Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

INDEPENDENT WORK OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION

The current article analyzes the actual state of the PE process organization within the institutions of higher education. We report on the contemporary directions of student's out-of-class work.

Key words: student, student's out-of-class work, ball, football.

