

Scientific Journal

VIRTUS

#55, June, 2021
published since 2014

2021

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

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 55, June, 2021
Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.10, June 30, 2021).*

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);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of Zielona Góra (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba - June # 55,
2021. - 188 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, Institute of the History of Science, Azerbaijan National Academy of Sciences (Azerbaijan);

Kozlovskaya 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.

✓ **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.

Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF Journal Master List evaluation process. **SJIFactor = 5,883.**

✓ **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.

✓ **InfoBase Index** is a comprehensive, multipurpose database covering scholarly literature from all over the world. InfoBase Index holds indexed records from active, authoritative journals. Most of the journal titles are peer-reviewed, with new journal titles being added to the collection regularly. **IBI Factor** for the journal 'Virtus' is **2.5.**

**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, 2021.

© Scientific Journal «Virtus», 2021.

Editorial Board:

Aliyeva S.I., Ph.D., professor, Institute of History National Academy of Sciences of Azerbaijan (Azerbaijan).

Aliyeva S.N., Ph.D., associate professor, Baku State University (Azerbaijan).

Aliyeva Y.N., Ph.D., associate professor, Baku State University (Azerbaijan).

Aliyev M.N., Ph.D., professor, Baku State University (Azerbaijan).

Arslan C.H., Ph.D., professor, Necmettin Erbakan University (Turkey).

Bohonkova J.A., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

Chyzhova O.M., Ph.D., professor, National Pedagogical Dragomanov University (Ukraine).

Ciftci S.S., Ph.D., associate professor, Necmettin Erbakan University (Turkey).

De Serio B., Ph.D., professor, University of Foggia President of AIM (Italy).

Dombi-Fáy A., prof. dr., CSc, PhD, dr. hab., Professor of Pedagogy, Faculty of Education Hungary, Szeged University "Juhász Gyula" (Hungary).

Drachuk O.P., Ph.D., associate professor, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya (Ukraine).

Fóris-Ferenczi R., Ph.D., associate professor, Docent, Vice-dean, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Applied Psychology of the Babeş-Bolyai University (Romania).

Hamarta E.S., Ph.D., professor, Necmettin Erbakan University (Turkey).

Jovanovic P., Ph.D., professor, University of the town of Nish (Serbia).

Kalko I.V., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Karabacak N.N., Ph.D., associate professor, Recep Tayyip Erdogan University (Turkey).

Karlovtz Já.T., Ph.D., associate professor, Óbuda University (Hungary).

Kasyanova O.V., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Kasyanova V.A., Ph.D., associate professor, Institute of Chemical Technologies Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

Komarevtseva I.A., Ph.D., professor, SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine).

Korotkova E.A., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Kravchuk O.O., Ph.D., professor, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute (Ukraine).

Mennell S., Ph.D., professor, University College Dublin (Ireland).

Mihailovic S., Ph.D., professor, Institute of Serbian Culture Pristina-Leposavic (Serbia).

Moskalyova L.Yu., Ph.D., professor Melitopol Bogdan Khmelnytsky State University (Ukraine).

Okulicz-Kozaryn W., dr.hab., MBA, Member of the International Scientific Association of Economists and Jurists "Consilium" (Switzerland).

Pagava O.V., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Parlar Ali, PhD in Pharmacology, Assistant Professor, Medical Faculty, Department of Pharmacology, Adiyaman University (Turkey).

Pashayeva A.N., Ph.D., senior researcher at the Philosophy Institute of NA of AR, Baku (Azerbaijan).

Polishchuk O.P., Ph.D., professor, Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine).

Polovyi M.A., Ph.D. in History, D.Sc. in Political Science, professor, Vasyl Stus Donetsk National University (Ukraine).

Potapenko E.V., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University (Ukraine).

Sapenko R., Ph.D., professor, Zielonogorski University (Poland).

Semaniuk V.Z., D.Sc., Associate Professor, West Ukrainian National University (Ukraine).

Shpak D.O., Ph.D., associate professor, Mykolajiv branch of Kiev National University Culture and Arts (Ukraine).

Radchenko O.V., Ph.D., professor, Pomeranian Academy in Slupsk (Poland).

Rohit Kumar Verma, B.com.LL.b, Poet & Researcher, Writer, Institute of Law Jiwaji University (India).

Shchudlo S., Ph.D., professor, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine).

Stoffa Ján, prof. Ing., DrSc., emeritus professor, Palacký University in Olomouc (Czech Republic).

Stoffová V., prof. Ing., CSc., Ph.D., Department of Mathematics and Informatics, Faculty of Education, Trnava university in Trnava (Slovakia).

Svintsitska O.I., Ph.D., associate professor, Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine).

Szamosközi I., dr., professor, the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Applied Psychology of the Babeş-Bolyai University (Romania).

Takács M., prof., dr., Ph.D., professor, Hungarian Language Teacher training Faculty, University of Novi Sad, Subotica (Serbia).

Torgyik Ju., Ph.D., professor, Kodolányi János College (Hungary).

Tsyurupa M.V., Ph.D., professor, National University of Defense of Ukraine (Ukraine).

Ustymenko-Kosorich O.A., Ph.D., professor, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University (Ukraine).

Vveinhardt J., Ph.D., professor, Vytautas Magnus University, Lithuanian Sports University (Lithuania).

Yeremenko A.M., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

Yildirim İ., Prof. Dr., Pamukkale University Çal Vocational High School (Turkey).

Zhurba A.M., Ph.D., associate professor of International Academy of Personnel Management (Ukraine).

Zavatskaya N.Yev., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

The authors of materials are responsible for plagiarism, accuracy of the represented facts, quotes, figures and surnames. Editorial staff reserves the right for insignificant editing and reduction and also literary revision of the articles (with preservation of the main conclusions and style of the author). The editorial board of the journal may not share world outlook of the authors.

CONTENT

PHILOSOPHY

Averianova N.M.
REDUCTION OF SCENES OF
VIOLENCE IN MOVIES AS A FACTOR OF
DECONFLICTIZATION OF UKRAINIAN SOCIETY 12

Kurylenko T.V.
SAFETY IN THE WORLDVIEW
PICTURE OF THE WORLD..... 17

Muslim-zade D.M.
ON THE MODERN UNDERSTANDING
OF THE PROBLEMS OF JUSTICE IN ETHICS 21

Prokopovych L.V., Berezorutska O.V.
TOM SAWYER'S METHOD IN THE CONTEXT
OF CYBERSPACE: NEW FORMS AND POSSIBILITIES
FOR MANIPULATION..... 24

Sahuichenko V.V.
PROJECT «SUPPORTING SUPPORT
FOR EDUCATIONAL REFORMS» 27

Stepyko M.T.
THE PHENOMENON AND DETERMINANTS
OF THE FORMATION OF HUMAN
COLLECTIVE IDENTITY 30

PSYCHOLOGY

Mahdysiuk L.I., Rykun B.V.
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF STUDENT YOUNG IN EXISTENTIAL
UNDERSTANDING: THEORETICAL ASPECTS..... 39

Soroka H.M.
COPING BEHAVIOR OF SEAFARERS
AS A REFLECTION OF INDIVIDUAL STYLES
OF THEIR RESPONSE TO STRESS FACTORS
PROFESSIONAL ACTIVITY..... 42

Chemodanova M.F.
EMOTIONAL INTELLIGENCE
DEVELOPMENT IN PROFESSIONAL
ACTIVITIES IMPROVEMENT 47

PEDAGOGY

Vientseva N.O.
UPDATING THE EXPERIENCE
OF TEACHING METHODS IN INSTITUTIONS
OF HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATION
OF UKRAINE AT THE F THE XX CENTURY
IN MODERN CONDITIONS 50

Heorhitse I.I.
ADVANTAGES AND PROSPECTS
OF INFORMATION AND COMPUTER
TECHNOLOGIES USAGE AND INTERNET
CAPACITIES AT UKRAINIAN AS
A FOREIGN LANGUAGE CLASSES 54

Kaizer I.Yu.
APPLICATION OF PROBLEMATIC
METHODS IN THE TEACHING
PROCESS OF UKRAINIAN
LANGUAGE AS A FOREIGN 57

Lysenko O.M.
SOCIO-PERSONAL DEVELOPMENT
OF CHILDREN WITH INCLUSIVE EDUCATION:
STATEMENT OF THE PROBLEM,
ANALYSIS OF PERSPECTIVES 60

Lyshevskaya V.M.
INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE
ON A FEMALE ORGANISM 64

Lyshevskaya V.M.
INCREASE IN THE GENERAL
AND SPECIAL PHYSICAL THE PREPAREDNESS
OF ATHLETES..... 66

Mytianenko Yu.V., Konovalska L.O.
THE PECULIARITIES OF TRAINING
FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION
WITHIN THE CONDITIONS OF MODERN
PARADIGM OF HIGH EDUCATION..... 68

Nezamay M.I.
PREPARATION OF TEACHERS
TO WORK WITH MIGRANT CHILDREN AS A
PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM 72

Oleksyuk O.Ye.
ACTIVATION OF COGNITIVE ACTIVITY OF STUDENTS
AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM
OF MODERN HIGHER EDUCATION..... 76

Pustovoichenko D.V.
APPLICATION OF THE SIOP MODEL
WHILE LEARNING FOREIGN LANGUAGE
AS AN IMPORTANT COMPONENT
OF FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATION
FOR FUTURE SPECIALISTS..... 80

Slukhenska R.V., Gauryak O.D., Logush L.H., Gulina L.V.
PHYSICAL CULTURE IN THE DISTANCE
LEARNING SYSTEM OF HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS..... 83

PHILOLOGY

- Vylka L.Ya.**
PSYCHOLOGICAL-COMMUNICATIVE
LANGUAGE BARRIERS IN THE PROCESS
OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE 86
- Heorhitse I.I.**
METHODOLOGICAL PRINCIPLES
OF COMMUNICATIVE COMPETENCE
FORMATION AT UKRAINIAN LANGUAGE
CLASSES AS A FOREIGN TONGUE..... 89
- Kuzminsky E.G.**
THE PROBLEM OF THE ACCURACY
OF THE TRANSLATION OF POETICAL
WORKS OF GEORGE BYRON BY EXAMPLE
POEM «SUN OF THE SLEEPLESS»..... 93
- Kupchanko M.V.**
FORMALLY DETERMINED STYLISTIC
CHARACTERISTICS OF EXPRESSION
OF THE SUBJECT PART OF THE CONTENT
OF THE APPEAL IN THE POETIC WORKS
OF LINA KOSTENKO..... 97
- Maksymiuk M.V.**
PECULIARITIES OF CONCLUDING TEST
TASKS ON THE SUBJECT «UKRAINIAN
LANGUAGE» FOR FOREIGN STUDENTS..... 100
- Nykyforuk T.M.**
METHODS OF GIVING PRACTICAL
CLASSES IN THE DISCIPLINE «UKRAINIAN
AS A FOREIGN LANGUAGE» ON THE TOPIC
«LOCAL CASE OF NOUNS»
FOR FIRST-YEAR STUDENTS
MAJORING IN «MEDICINE»..... 103
- Rusnak Yu.M.**
CLUSTER “SPEECH” IN OLGA
KOBLYANSKA’S ARTISTIC DISCOURSE 106

HISTORY

- Berest I.R., Strelbytska S.M.**
THE DEVELOPMENT AND ACTIVITY
OF THE PROFESSIONAL UNION
OF GALICIAN RAILWAYS AT THE END OF XIX –
THE BEGINNING OF THE XX CENTURY 110
- Hetmanchuk M.P.**
KREMENETS GYMNASIUM
AND KREMENETS LYCEUM
IN THE HISTORICAL MEMORY
OF UKRAINIAN AND POLISH PEOPLES 116

- Hirna N.M., Slabyi M.V.**
MEDICAL PRACTICE AND PUBLIC
ACTIVITY OF SYLVESTER DRYMALYK 124
- Karikov S.A.**
TRANSFORMATIONS OF THE LAND
STATEHOOD OF THE ELECTORATE OF SAXONY
IN THE SECOND HALF OF THE XVIII
CENTURY: POLITICAL THEORY
AND MANAGEMENT PRACTICE 129
- Levytska N.M.**
THE ROLE OF BROTHERS
MICHAEL AND ALEXANDER
HRUSHEVSKY IN MODERNIZATION
OF HIGHER HUMANITIES EDUCATION
IN UKRAINE (EARLY XX CENTURY)..... 133
- Matiiv Yu.**
NEGATIVE INFLUENCE OF POPULISM
ON ACTIVITIES UKRAINIAN POLITICAL
PARTIES IN SOLVING SOCIAL PROBLEMS 137
- Pasitska O.I.**
METROPOLITAN ANDREI
SHEPTYTSKY AND REVEREND-MITERED
ARCHPRIEST TYT WOJNAROWSKYJ:
SERVICE IN THE INTERESTS OF THE
CHURCH AND THE PEOPLE 142
- Puida R.B.**
THE STRUGGLE OF THE SOVIET
AUTHORITY WITH THE RELIGION
OF THE POPULATION IN THE
IVANO-FRANKIVSK REGION AT
THE BREAK OF THE 70'S – 80'S
OF THE XX CENTURY 146
- Shahverdiyev Zahmat, Akbarov Gadir**
NATIONAL AND MORAL VALUES
IN THE PUBLIC LIFE OF THE NAKHCHIVAN
AUTONOMOUS REPUBLIC IN 1995–2003 150

STATE ADMINISTRATION AND LAW. SOCIOLOGY

- Kupchanko M.V.**
ESTABLISHING INTERACTION
BETWEEN GOVERNMENT BODIES
AND THE MEDIA: THE EXPERIENCE
OF THE CHERNIVTSI REGION 155
- Shedyakov V.E.**
MUTUAL RESONATION
OF INDIVIDUALIZATION / SOCIALIZATION
PROCESSES ON THE FRACTURE OF EPOCHS..... 159

POLITOLOGY

Vasilieva O.V.

THE IMPACT OF THE VATICAN
ON THE ACTIVITIES OF CATHOLIC RELIGIOUS
ORGANIZATIONS IN UKRAINE UNDER
CONDITIONS OF THE HYBRID WAR..... 164

Voropayeva T.S., Averianova N.M.

UKRAINE'S ACCESSION TO NATO IN THE
CONTEXT OF THE «SMART POWER» STRATEGY..... 170

Tukalenko I.A.

CONCEPTUAL DISTINCTION BETWEEN
SOCIAL MOVEMENT AND PROTEST 177

REVIEW 1 181

REVIEW 2 183



ЗМІСТ

ФІЛОСОФІЯ

Авер'янова Н.М.
ЗМЕНШЕННЯ СЦЕН НАСИЛЬСТВА В КІНО
ЯК ЗАСІБ ДЕКОНФЛІКТИЗАЦІЇ
УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА..... 12

Куриленко Т.В.
БЕЗПЕКА У СВИТОГЛЯДНІЙ КАРТИНІ СВІТУ 17

Муслим-заде Д.М.,
О СОВРЕМЕННОМ ПОНИМАНИИ
ЭТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ПРАВОСУДИЯ 21

Прокопович Л.В., Березоручька О.В.
«МЕТОД ТОМА СОЙЄРА» В КОНТЕКСТІ
КІБЕРПРОСТОРУ: НОВІ ФОРМИ
ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ МАНІПУЛЯЦІЙ..... 24

Сагуйченко В.В.
ПРОЄКТ «СУСПІЛЬНА ПІДТРИМКА
ОСВІТНІХ РЕФОРМ» 27

Степико М.Т.
ФЕНОМЕН ТА ДЕТЕРМІНАНТИ
ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ЛЮДИНИ 30

ПСИХОЛОГІЯ

Магдисюк Л.І., Рикун Б.В.
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
В КОНТЕКСТІ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОГО
ПІДХОДУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ 39

Сорока О.М.
КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ФАХІВЦІВ МОРЯКІВ
ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
СТИЛІВ ЇХНЬОГО РЕАГУВАННЯ НА
СТРЕС-ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 42

Чемоданова М.Ф.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ
ПРОФОРІЕНТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 47

ПЕДАГОГІКА

Венцева Н.О.
АКТУАЛІЗАЦІЯ ДОСВІДУ МЕТОДИКИ
ВИКЛАДАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ
ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ 50

Георгіце І.І.
ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-
КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТУ
НА ЗАНЯТТЯХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ
ЯК ІНОЗЕМНОЇ 54

Каізер І.Ю.
ЗАСТОСУВАННЯ ПРОБЛЕМНИХ
МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ
УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ 57

Лисенко О.М.
СОЦІАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК
ДІТЕЙ З ОМЗ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ:
ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ,
АНАЛІЗ, ПЕРСПЕКТИВИ 60

Лишевська В.М.
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
НА ЖІНОЧИЙ ОРГАНІЗМ 64

Лишевська В.М.
ПІДВИЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ
І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 66

Митяненко Ю.В., Коновальська Л.О.
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПАРАДИГМИ
ВИЩОЇ ОСВІТИ 68

Незамай М.І.
ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІВ ДО РОБОТИ
З ДІТЬМИ-МІГРАНТАМИ ЯК
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА 72

Олексюк О.Є.
АКТИВІЗАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА
ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ 76

Пустовойченко Д.В.
ЗАСТОСУВАННЯ МОДЕЛІ SIOP
ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ
ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ІНШОМОВНОЇ
КОМУНІКАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ..... 80

Слухенська Р.В., Гауряк О.Д., Логуш Л.Г., Гуліна Л.В.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ..... 83

УДК 796:613.99

Лишевська В.М.,

канд. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки
Херсонський державний аграрно-економічний університет, Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЖІНОЧИЙ ОРГАНІЗМ

У статті розглядається вплив фізичної культури і спорту на роботу і функціонування жіночого організму. Розкривається вплив фізичних навантажень на працездатність організму жінки та основний вплив спортивних занять на здоров'я і самопочуття. В роботі досліджується питання про регулярні заняття спортом жінок і яку мету вони переслідують.

Ключові слова: фізична культура, спорт, організм, здоров'я, жінки, здоровий спосіб життя, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Фізична культура займає одне з головних місць в житті людини, яка піклується про своє здоров'я. Вона допомагає людям всебічно розвивати себе і за допомогою вправ досягати основної мети зміцнення здоров'я.

Зараз все більше жінок стали приділяти собі особливу увагу, стежити за своїм здоров'ям, зовнішністю, фігурою, іншими словами, вести здоровий спосіб життя. Це дуже важливо і правильно, адже саме жінка має великий вплив на все, що відбувається навколо неї: її сім'я, народження здорових дітей, а значить і здорового людства в цілому. Вона та, хто прищеплює своїй родині здорові звички: правильне і здорове харчування, заняття спортом і ведення здорового способу життя [2].

На даний час в інноваційному цифровому світі стало дуже важко отримувати ту необхідну норму фізичного навантаження, яка активувала і задіяла б всі групи м'язів людини. Основна частина нашого дня проходить стоячи, а найчастіше сидячи, після чого більшість процесів організму загальмовується.

Звичайний життєвий ритм пригнічує, кожен день, приходячи з роботи, дуже багато говорять про те, як вони втомилися і що у них немає сил на щось ще. В результаті чого відбувається як моральне, так і фізичне виснаження організму, який недотримує належної норми фізичних навантажень і починає давати збій, що тягне за собою певні наслідки, особливо в жіночому організмі.

Мета дослідження: розглянути вплив фізичної культури і спорту на здоров'я і функціонування жіночого організму.

Для досягнення даної мети поставлені наступні завдання:

1. Вивчити вплив фізичних навантажень на працездатність організму жінки.
2. Визначити основний вплив спортивних занять на здоров'я і самопочуття.
3. Скласти порівняльну статистику занять фізичною культурою у жінок.

Методи дослідження: здійснити аналіз науково-методичної літератури, соціологічне опитування жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Регулярні заняття спортом благотворно впливають не тільки на фізичне, а й на ментальне здоров'я людини. Завдяки постійним тренуванням зростає м'язова маса, укріплюється імунітет. Крім того, спорт допомагає впоратися зі стресом і підтримувати тіло у фізичній формі. Але чи

означає це, що активне заняття спортом не має негативних наслідків?

Часто у дівчат, які займаються важкою атлетикою або видами спорту, де вимагається сильне фізичне напруження і витривалість, виявляються проблеми з менструальним циклом. Важкі види спорту можуть негативно позначитися на життєво-важливих процесах, що відбуваються в організмі жінки. Обережно потрібно виконувати вправи, які дають великий тиск на нижні ділянки живота. Всі інші види спорту, навпаки, покращують стан представниць слабкої статі, зокрема емоційний фон, який сильно впливає на жіноче здоров'я [2].

Існують такі види спорту, які виступають в якості профілактики жіночих захворювань, наприклад, йога, пілатес, плавання і аеробіка перешкоджають застою крові в венах малого таза, зменшують можливість загострення хронічних захворювань і підвищують тонус м'язової тканини [1].

Розглянемо, як впливають заняття фізичною культурою на жіночий організм:

– збільшення м'язової маси дозволяє підтримувати опорно-руховий апарат і збільшувати швидкість обміну речовин;

– збільшення рівня метаболізму. Навіть залишаючись в спокої, організм активно витрачає енергію;

– зміцнення опорно-рухового апарату. Поліпшення обмінних процесів в кістково-м'язового апарату сприяє: зміцненню кісток, поліпшенню кровопостачання, надходженню поживних речовин в суглоби і т.п.

– зміцнення серцево-судинної системи. Кардіо-тренування зміцнюють серцевий м'яз, підвищується ударний обсяг серця і витривалість організму.

– профілактика ожиріння. Займаючись спортом, відбувається підвищення основного обміну речовин, таким чином, зайва жирова маса поступово замінюється м'язовою;

– поліпшення психоемоційного стану. Регулярні заняття спортом, позитивно впливають на нервову систему, знижуючи рівень стресу в організмі.

– підтримка жіночого здоров'я і репродуктивної системи. Фізичні вправи відновлюють баланс репродуктивних гормонів, збільшують приплив крові і усувають застійні процеси в статевих органах жінки.

Для вирішення поставлених завдань аналізу даних було проведено опитування серед жінок у віці від 18 до 55 років. В опитуванні брало участь 57 чоловік, серед

них виявилися, як і студентки, так і ті, хто працює. Анкетування передбачало наступні питання:

1. Чи займаєтеся ви фізичною культурою у вільний від навчання / роботи час?

2. Скільки ви відводите днів в тиждень на фізичні вправи?

3. Чи вважаєте ви, що фізична культура покращує ваше здоров'я і самопочуття?

Результати опитування показали, що отримане відсоткове співвідношення, дозволяє припустити, що більшість з жінок так чи інакше займаються спортом або фізичними вправами. Анкетування виявило, що здебільшого жінки відводять в середньому 1–2 дня для занять, але є й ті, хто займається 3–4 дня, і ті, хто зовсім не займається. Також варто відзначити, що жінки вважають, що спорт благотворно позначається на їхньому здоров'ї.

В результаті проведеного соціологічного опитування, було виявлено, що більшість жінок займаються фізичними вправами. Загалом вони піклуються про себе, свою фігуру і здоров'я.

Висновки. Таким чином, провівши дослідження і анкетування про вплив фізичної культури на здоров'я жіночого організму, зазначимо, що для підтримки організму і профілактики захворювань, необхідно включити в свій спосіб життя фізичні вправи. Вони допоможуть відновити, поліпшити і запустити життєво-важливі про-

цеси в організмі кожної жінки. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба жінки, визначальна здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості [3].

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. – К.: Здоров'я, 1987. 224 с.

2. Марков В.В. *Основы здорового образа жизни и профилактики болезней: Учеб. пособ. для студ. высших пед. учеб. зав.* – М.: Академия, 2001. 320 с.

3. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // *Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С.328-330.

4. Тиммушкін, А.В. *Физическая культура и здоровье: учеб. пособие*. Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. 120 с.

References

1. Balsevych V.K., Zaporozhanov V.A. *Fyzicheskaia aktyvnost cheloveka*. – K.: Zdorovia, 1987. 224 s.

2. Markov V.V. *Osnovy zdorovoho obrazu zhynny u profylaktyka boleznei: Ucheb. posob. dlia stud. vysshykh ped. ucheb. zav.* – M.: Akademiya, 2001. 320 s.

3. Nitselia O. *Vplyv fizychnoho navantazhennia na stan zdorovoi funktsii* // *Moloda sportyva nauka Ukrainy: Zb. nauk. statei z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*. Lviv: LDIFK, 2000. Vyp. 4. S. 328-330.

4. Tymushkin, A.V. *Fyzicheskaia kultura y zdorove: ucheb. posobyе*. Balashov: Yzd-vo «Nykolaev», 2004. 120 s.

Lyshevskaya V.M.,

Cand. of Physical Education, Associate Professor of the Department of General Economics Training of Kherson State Agrarian and Economics University, Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON A FEMALE ORGANISM

The article deals with the influence of physical culture and sports for the work and functioning of the female organism. The influence of physical activity on the performance of the woman's body and the main influence of sports exercises on health and well-being is revealed. The issue is investigated by the issue of regular sports and what purpose they pursue.

Key words: *physical culture, sport, organism, health, women, healthy lifestyle, physical exercise.*

