



**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»**

ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції
(18 вересня 2019 року)**

№53

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

18 вересня 2019 року

Вип. 53

Збірник наукових праць

Переяслав-Хмельницький – 2019

УДК 001(477)«19/20»
ББК 72(4Укр)63
В 54

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 53. – 171 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Базалук О.О. – доктор філософських наук, професор

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В.М. – кандидат педагогічних наук

Руденко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент

Склярєнко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Солопко І.О. – кандидат фізико-математичних наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Автори статей

©Рада молодих учених університету

©ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

художніх гімнастик. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили.

Результати оцінювання. Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовують контрольні вправи (тести), за допомогою яких опосередковано вимірюється гнучкість в лінійних одиницях. Загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, які вимагають рухливості у суглобах хребта, кульшових та плечових:

- нахил вперед із вихідного положення основна стійка "на підвищеній опорі". Підвищена опора (гімнастична лава або спеціальна табуретка) повинна бути обладнана вертикально закріпленою лінійкою, нульова відмітка якої має збігатись із поверхнею лави. Поділki на частині лінійки, що знаходиться вище цієї поверхні, умовно позначаються знаком "-", а нижче – знаком "+". Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога нижче опустити руки вздовж лінійки. Результат фіксується в сантиметрах по поділці, на рівні якої учень зумів зафіксувати це положення протягом двох секунд;

- "викрут" з гімнастичною палицею, не згинаючи рук. Рівень рухливості у плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями рук. Чим менша відстань, тим вищий рівень гнучкості плечових суглобів;

- "міст". У будь-який спосіб прийняти положення "міст" і переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками і ногами, якомога більше прогинаючись. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів за відстанню між п'ятами і руками та між найвищою точкою хребта і опорою. Чим менший перший показник і більший другий, тим краще розвинена гнучкість.

Висновки. Таким чином, гнучкість як рухова якість має велике значення в спорті. Особливо великого значення набуває гнучкість в тих видах спорту, в яких ефективність техніки змагальної вправи безпосередньо залежить від рівня розвитку. Але незважаючи на велике значення в спорті, вправи на розвиток гнучкості займає гідне місце в практиці лікувальної фізкультури та професійно-побутової сфери діяльності людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.

УДК 796

*Тетяна Шепеленко (Харків),
Наталія Лозенко (Київ)*

МУЗИКА ЯК ОДНА ЗІ СКЛАДОВИХ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

У статті розглядається значення музики на заняттях фітнес-аеробікою. Грамотно підібраний музичний супровід дозволяє вирішити задачі фізичного виховання молоді.

Ключові слова: *фітнес-аеробіка, студент, музика, фізична культура, темп.*

The article discusses the importance of music in fitness aerobics. Justified as a well - chosen musical accompaniment allows you to solve problems of physical education of young people.

Key words: *fitness aerobics, student, music, physical education, tempo.*

У сучасному світі фізична культура розглядається як одна з головних складових загальної культури суспільства та сукупність досягнень у розробці і оптимальному використанні спеціальних засобів, методів та умов фізичного удосконалення людини.

Однією з головних задач фізичного виховання є впровадження нових форм і методів занять, які поєднували б у себе комплексне оздоровлення організму, психіки, емоційної сфери, сприяли духовному і фізичному розвитку особистості, формували позитивне відношення до здорового образу життя, мотивували до регулярних занять фізичними вправами і досягнення оптимального рівня здоров'я.

В останні роки в Україні з'явився широкий вибір напрямків фізичної культури, більшість з яких передбачає використання музичного супроводу. Це не тільки підвищує емоційність, але й може сприяти вирішенню оздоровчих задач, якщо грамотно використовувати засоби музики.

Ритмічна музика є важливим виховним засобом. Велику увагу музичної стимуляції фізичної та розумової працездатності людини приділяв ще Аристотель. Він відмічав, що музика вирішує у суспільстві визначені задачі: сприяє регуляції поведінки і свідомості, надає естетичну насолоду, зцілює від хвороб, формує смаки, інтереси, соціальні настанови, норми і ідеали.

Використання музики у будь-яких форматах занять фізичними вправами вирішує відразу декілька задач, а саме: сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості; сприяє організації тих, хто займається; покращує емоційний фон занять, психофізичний стан.

Найбільшу популярність в останні роки набувають заняття фітнес-аеробікою. Використання музики у процесі занять фітнес-тренувань у значному ступеню сприяє популяризації даному виду системи фізичних вправ [4, с. 53].

Музика, яка використовується на заняттях є тією основою, від якості якої залежить ефективність і привабливість аеробіки для тих, хто займається. Під час проведення занять широко використовується сучасна музика, на яку накладаються відповідні за стилем рухи танцювального характеру. Вміння тренера-викладача проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати заняття естетичним змістом, привертати увагу тих, хто займається, до виразних, точних і красивих рухів є запорукою ефективності занять.

Вивчення мотиваційної сфери студентів, які займаються фітнес-аеробікою, показали, що музичний супровід є міцним стимулом, який спонукає до регулярних занять. Якщо грамотно підібрати музику, то вона дозволяє «запалити» студентів до виконання танцювальних рухів, комбінацій, перенастроїти їх з розумової на інший вид діяльності, зняти емоційне напруження.

Позитивний емоційний настрій під час занять пов'язаний зі впливом музики. У процесі занять музика сприяє можливості студентів емоційно переживати успіх чи поразку, стимулювати формування позитивного відношення до соціальних і професійних цінностей фізичної культури, до самого себе.

На деяких заняттях музика використовується як фон для зняття монотонності рухів, які багатократно повторюються, в інших – як «лідер» – надає ритм та характер і керує темпом рухів. Темп є важливим компонентом заняття. Як і у музиці, так й у заняттях фізичними вправами темп є важливим засобом виразності руху. Музичні темпи треба обирати у залежності від темпу роботи і ритмічного малюнку рухів. Здійснювати вибір музики треба у суворій відповідності зі змістом заняття, задачами, специфікою матеріалу, який вивчається, характером рухів [3, с. 78].

В основній частині заняття доцільно використовувати музичний супровід з чітким ритмічним рисунком, тому що сильні долі асоціюються з нарощуванням м'язового зусилля та видихом, а слабкі – з послабленням м'язового зусилля та вдихом. У заключній частині заняття слід використовувати музику, яка сприяє зняттю стомлення і відновленню сил – спокійна музика. Вона повинна сприяти зниженню навантаження, фізичної і психоемоційної напруженості [1, с. 94].

Музичний супровід обирається у залежності від змісту заняття з фітнес-аеробіки, але перевагу слід надавати музичним композиціям, які мають чіткий ритм та є популярними і улюбленими серед студентів, а саме хіти. Під час обрання пісенного матеріалу слід звернути увагу на текст і пам'ятати, що оздоровчі заняття повинні мати позитивне емоційне забарвлення, не рекомендується використовувати музичний супровід, де є агресія, журба та ін.

Для підвищення ефективності заняття з фітнес-аеробіки музичні фрагменти повинні бути побудовані у визначеній послідовності. Кожна частина повинна поєднуватися логічно між собою (темп, звучання) і мати закінчену думку.

Використання музики на заняттях фітнес-аеробікою вирішує декілька задач, а саме сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості за допомогою мистецтва, організовує тих, хто займається, підвищує емоційний фон заняття, створює стилістичну основу для рухів, сприяє концентрації усвідомлення за рахунок спеціально підібраних засобів музичної виразності, відвертає від монотонної праці, знижує емоційне напруження, стимулює позитивні емоції, дозволяє краще запам'ятати вправи та оволодіти руховими навичками.

Також заняття фітнес-аеробікою під музичний супровід мають велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи, покращує прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх вплив на організм і сприяє підвищенню працездатності, оздоровленню та активному відпочинку. Музика використовується як фактор навчання, так як рухи під музику краще запам'ятовуються.

Можливість сформулювати свої емоції у руху, уважно прослуховуючи музику, у більшому ступеню впливає на здібність контролювати свої рухи та робити їх більш гармонійними. Взаємозв'язок музики і рухів щільно об'єднує емоційно-духовний і фізичний стан. Музична діяльність притягає своїм емоційним забарвленням, можливістю виявити відношення до музики рухами. Завдяки цієї діяльності задовольняється потреба у рухах [2, с. 118].

На заняттях фітнес-аеробікою студенти надбають музично-ритмічні навички. Ритмічні рухи допомагають навчитися володіти та керувати своїм тілом: координувати рухи, навчають орієнтації у просторі; покращують основні види рухів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Матусевич А.М., Такар С.І., Лавренюк С.А., Кожушкіна А.М. особливості викладанн фітнес-аеробіки // Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук : матеріали наук.-практ. конф., м. Одеса, 3 – 4 квітня 2015 р. Одеса, 2015. С. 92 – 94.
2. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
3. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. Львів : «Фест-Прінт», 2016. 106 с.
4. Шишкіна О., Бейгул І Вплив занять фітнес-аеробікою на функціональні показники жінок // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2014. № 2 (26). С. 53 – 56.

ПСИХОЛОГІЯ

Віктор Золотаренко

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ 98

Тетяна Іщенко, Софія Мінайченко

ЕМОЦІЙНА СФЕРА В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 99

Олена Самусенко

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї 101

ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНІ НАУКИ

Олександр Зіненко

СОНЯЧНІ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ
В УКРАЇНІ НА ПРИКЛАДІ ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ 103

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Алла Буц

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ – ВАЖЛИВИЙ КАПІТАЛ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА 108

Микита Гунько, Андрій Іщенко

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМОК
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УНІВЕРСИТЕТУ 110

Олександр Прокопенко

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА –
ЗАПОРУКА МАЙБУТНЬОГО СУСПІЛЬСТВА 112

Назарій Сапуцький

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 114

Володимир Сірик, Оксана Мащенко

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ
СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ РЕЖИМАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ 117

Володимир Тимчук

КАТСУ – ТЕХНІКА ПОЖВАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ
СЕРЙОЗНИХ ТРАВМ ЧИ ШОКОВОГО СТАНУ 120

Василь Токарчук

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ 123

Тетяна Шепеленко, Наталія Лозенко

МУЗИКА ЯК ОДНА ЗІ СКЛАДОВИХ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ
ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ 126

ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

Тетяна Каляпук

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ НІМЕЦЬКОГО ФІТНЕС-ДИСКУРСУ 129

Оксана Кечеджі

РОЛЬ ПОЗАМОВНИХ ЧИННИКІВ У ЗБАГАЧЕННІ
СУЧАСНОГО АНГЛІЙСЬКОГО ВОКАБУЛЯРУ 130

Ірина Коляда

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКІЙ МОВІ 132

Ірина Сагайдак

ФОРМУВАННЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ
УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ 135

Юлія Шевченко

ДЕТЕРМІНАЦІЯ ЛІНГВОСТИЛІСТИЧНИХ МАРКЕРІВ
В ЗАГОЛОВКАХ ТВОРІВ АНГЛІЙСЬКИХ ТА АМЕРИКАНСЬКИХ АВТОРІВ 139

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 53. – 171 с.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій. Передрук і відтворення опублікованих у збірнику матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку».

Матеріали науково-практичної інтернет-конференції розміщені на сайті:
<http://confscience.webnode.com.ua>

Укладачі: С.М.Кикоть, І.В.Гайдаєнко
Верстка та дизайн: І.В.Гайдаєнко

Адреса оргкомітету та редколегії:
вул. Сухомлинського, 30 (к. 100),
м. Переяслав-Хмельницький,
08401, Київська обл., Україна
тел. 0930569496,
сайт: confscience.webnode.com.ua