



ВІСНИК

СКОВОРОДИНІВСЬКОЇ АКАДЕМІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ



*"Ми сотворим світ лучший,
Возіждем день веселейший"*
Г. С. Сковорода



Харків 2021

**МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ**



***ВІСНИК
СКОВОРОДИНІВСЬКОЇ АКАДЕМІЇ
МОЛОДИХ УЧЕНИХ***

Збірник наукових праць

Харків – 2021

УДК 378:001.891

В 53

Редакційна колегія:

Головний редактор – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди;

Заступник головного редактора – Кабусь Наталя Дмитрівна, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Рецензенти:

Боярська-Хоменко Анна Володимирівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри освітології та інноваційної педагогіки ХНПУ імені Г. С. Сковороди;

Золотухіна Світлана Трохимівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

*Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди,
протокол № 7 від 11.11.2021 року*

В 53 Вісник Сковородинівської академії молодих учених [Електронне видання]: збірник наукових праць / за загальною редакцією проф. Бойчука Ю. Д. – Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. – 479 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню теоретичних і практичних результатів наукових досліджень молодих науковців, викладачів закладів вищої освіти, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних питань розвитку науки, історичного досвіду, сьогодення та перспективи досліджень із найважливіших галузей психолого-педагогічних, суспільних, природничо-математичних, філологічних, мистецтвознавчих наук, фізичної культури, здоров'я і спорту.

© Автори статей, 2021

© ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021

Луцик О. А.	
ВИКОРИСТАННЯ «КУБИКІВ ІСТОРІЙ» У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗВ'ЯЗНОГО МОВЛЕННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ.....	297
Мелешенко М. О.	
СПОРТ ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ	301
Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О.	
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ 3x3	304
Одерій А. О.	
РОЗВИТОК ЛЕКСИКО-ГРАМАТИЧНОЇ СТОРОНИ МОВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	308
Онищенко І. В.	
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ	312
Руденко Л. В.	
ПОРУШЕННЯ ПИСЕМНОГО МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД.....	315
Семенчук К. Г., Цимбалюк Ж. О.	
ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ	320
Синящок В. В., Спужак В. Б.	
САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	324
Sokotska O.O.	
LOGORHYTHMICS AS A COMPONENT OF CORRECTIONAL WORK WITH PRESCHOOLERS WITH GENERAL SPEECH UNDEVELOPMENT CAUSED BY DYSARTHU.....	328
Телетник Т. Ю.	
РОЗВИТОК ЗВ'ЯЗНОГО МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ	333
Турчинова А. І., Коц С. М.	
ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ	338
Чубукіна М. В.	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛОГОПЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ РАНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ МОВЛЕННЄВОГО	

Синяцок В. В.

магістрант спеціальності «Дошкільна освіта»

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Спузяк В. Б.

старший викладач кафедри циклічних видів спорту

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. У зв'язку з кризовою ситуацією, у якій опинилася людина, проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля набувають глобального значення. Здоров'я – одна з головних передумов щастя людини. За визначенням ВООЗ, це стан повного фізичного, душевного, сексуального й соціального комфорту та здатність пристосовуватися до умов зовнішнього й внутрішнього середовищ, які постійно змінюються, до природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Мета статті: формувати в студентства бережливе ставлення до свого здоров'я та фізичної кондиційності, гармонійний розвиток фізичних і психічних властивостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Дані наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності (Мосейчук, 2011). У зв'язку з цим зростає значення самостійних занять фізичними вправами. Як стверджують численні дослідники цього питання, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час (Матвієнко, 2011).

Завдання дослідження: сформуванати комплекс заходів для покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою.

Мотивами, які спонукають до самостійних занять, студенти назвали необхідність покращити стан здоров'я й підвищити працездатність. До найбільш популярних видів фізичної культури та спорту студенти віднесли атлетичну гімнастику, фітнес, спортивні ігри й туризм.

Планування самостійних занять повинне здійснюватися студентами під керівництвом викладачів фізичного виховання. Перспективні плани самостійних занять доцільно розробити на весь період навчання, тобто на 2–5 років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання у вузі – від виконання вимог навчальних і державних нормативів до виконання нормативу майстра спорту України (Платонов, 2006).

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультуватися з викладачем фізичного виховання й лікарем. Одночасно із цим для даної категорії студентів доступні заняття окремими видами спорту в спортивних секціях. Студентам, які ставляться до підготовчої групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття із завданням оволодіння всіма вимогами й нормами, передбаченими навчальними планами й усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку.

Студенти основної медичної групи підрозділяються на 2 категорії: що займалися (I категорія) і не займалися (II категорія) раніше спортом. Всі студенти повинні починати із комплексної підготовки для успішної здачі державних і навчальних нормативів, а студенти I категорії зобов'язані на додаток постійно вдосконалювати свою спортивну майстерність.

Форми самостійних занять фізичними вправами й спортом визначаються їхнім ланцюгом і завданнями. Існує три форми самостійних занять: *ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.*

З огляду на особливе значення *ранкової гігієнічної гімнастики* (зарядки), її варто щодня включати в розпорядок дня всім студентам, аспірантам, викладачам і співробітникам. У комплексі ранкової гігієнічної гімнастики варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (наприклад, елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням).

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2–3 хв); вправи типу «потягування» із глибоким подихом: вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба й ніг: силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг: вправи на розслаблення із глибоким подихом.

Для тих, хто займаються вибраним видом спорту, рекомендується під час ранкової гімнастики вдосконалювати техніку виконання різних вправ, розвивати найбільш відстаючі фізичні якості. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна сполучатися із самомасажем і загартовуванням організму.

Вправи протягом навчального дня виконуються в перервах між навчальними або самостійними заняттями. Такі вправи забезпечують попередження наступаючого стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10–15 хвилин прискорює ефект на поліпшення працездатності, чим пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 чоловік і більше. Групове тренування більш ефективне, чим індивідуальне. Необхідно пам'ятати, що самостійні заняття поодиночі можна

проводити тільки на стадіонах, спортивних площадках, у парках. Виїзд або вихід для тренувань за межі населеного пункту може проводитися групами з 3–5 чоловік і більше. При цьому повинні бути прийняті всі необхідні запобіжні заходи по профілактиці спортивних травм, обмороження й т.д. Займатися рекомендується 2–6 разів у тиждень по 1–1,5 г. Кращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2–3 години після обіду (Мосейчук, 2009).

Висновки. Пропоную до уваги рекомендації комплексних заходів щодо покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою:

- корекція навчальних програм для збільшення оздоровчого ефекту;
- досконале планування навчального процесу з урахуванням інтересів студентів та особливостей майбутньої професійної діяльності;
- цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням рівня психофізіологічної і психофізичної підготовленості;
- диференційний підхід до фізичного виховання щодо статі (хлопці, дівчата);
- формування уявлень про престижність занять фізичною культурою.

Список використаної літератури

1. Матвієнко М. І. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів: *Науковий часопис*. Київ, 2011. 361 с.
2. Мосейчук Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді: зб. наук. пр. Вінниця : 2009. 234 с.
3. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності: *Науковий часопис*. Київ, 2011. 403 с.
4. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения: Спортивная медицина. 2006. 14 с.