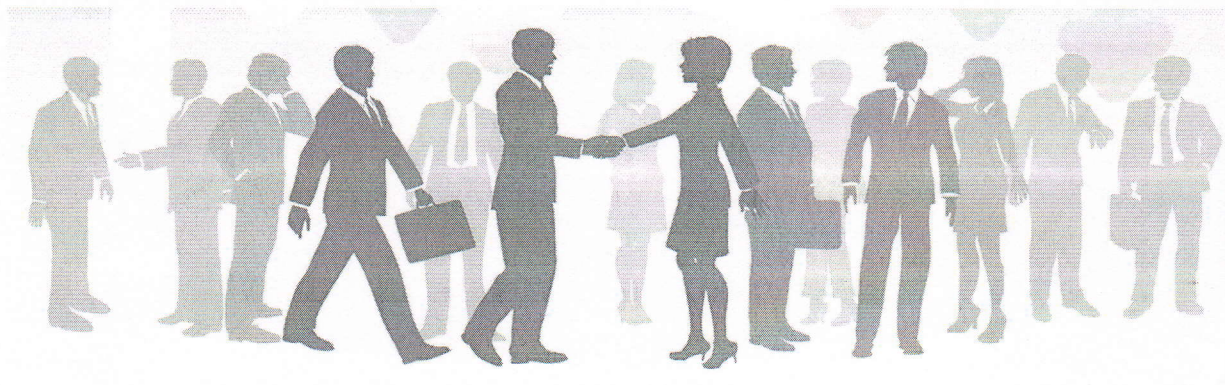


**Збірник наукових матеріалів  
XXVIII Міжнародної науково-практичної  
інтернет - конференції  
*el-conf.com.ua***



***«ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ НАУКИ»***

**18 березня 2019 року**

**Частина 3**



**м. Вінниця**

Пріоритетні напрями розвитку науки, XXVIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. – м. Вінниця, 18 березня 2019 року. – Ч.3, с. 92.

Збірник тез доповідей укладено за матеріалами доповідей XXVIII Міжнародної науково-практичної інтернет - конференції «Пріоритетні напрями розвитку науки», 18 березня 2019 року, які оприлюднені на інтернет-сторінці [el-conf.com.ua](http://el-conf.com.ua)

Адреса оргкомітету:  
2018, Україна, м. Вінниця, а/с 5088  
e-mail: [el-conf@ukr.net](mailto:el-conf@ukr.net)

Оргкомітет інтернет-конференції не завжди поділяє думку учасників. У збірнику максимально точно збережена орфографія і пунктуація, які були запропоновані учасниками. Повну відповідальність за достовірну інформацію несуть учасники, їх наукові керівники та рецензенти.

Всі права захищені. При будь-якому використанні матеріалів конференції посилання на джерела є обов'язковим.



## ЗМІСТ

### *Педагогічні науки*

<i>Аль-Мраят О.Б.</i> ПРИЧИНИ ТРУДНОЩІВ ОВОЛОДІННЯ ГРАФО-МОТОРНИМИ НАВИЧКАМИ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА .....	5
<i>Андрєєва Ю.М.</i> SOFT SKILLS – УНІВЕРСАЛЬНІ НАВИЧКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РІВНЯ В ПОЗАШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ: ВИКЛИКИ, МОЖЛИВОСТІ.....	14
<i>Баранова Л.М.</i> КРОС-КУЛЬТУРНЕ НАВЧАННЯ: ПИТАННЯ, ЯКІ НЕОБХІДНО РОЗГЛЯНУТИ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ .....	19
<i>Бедь Н.М.</i> БУЛІНГ- СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА, ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ .....	24
<i>Бедь Н.М.</i> ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ В УЧНІВ ЗАСОБАМИ ПИСАНКАРСТВА .....	31
<i>Борзик О.Б.</i> СЕМАНТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТУ «МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ» .....	35
<i>Вакуленко О.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЛІПІДНОГО ОБМІНУ У ТВАРИН ПРИ МОДЕЛЮВАННІ АТЕРОСКЛЕРОЗУ .....	39
<i>Данильченко О.І.</i> ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ.....	45
<i>Демченко Ю.М.</i> ПРО ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ РОЗВ'ЯЗУВАТИ ТЕКСТОВІ ЗАДАЧІ .....	51
<i>Долгопол О.О.</i> МЕДІА-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ....	55
<i>Еременко Н.П.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВАРЕКРЕАЦИЕЙ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	57
<i>Король Т.А.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ .....	61

перекладати, але й здійснювати редакторську роботу. Завдяки таким завданням майбутній фахівець, перебуваючи у звичному йому інтернет-середовищі водночас набуває комунікативних компетентностей, розвиває здібності до етичної оцінки медіа-текстів, визначення їх естетичної цінності, що взагалі сприяє формуванню мовних та мовленнєвих умінь.

**Висновки та перспективи дослідження.** Розбудова медіа-технологій у сучасних закладах вищої освіти сприятиме підготуванню молоді до безпечної взаємодії з системою медіа та формуванню медійно-інформаційної грамотності та медіа-культури майбутніх фахівців. Медіа-технології дозволяють звернути увагу на медіа-уподобання кожного студента і визначити його рівень медіа-культури. Тож перспективним напрямом дослідження вважаємо висвітлення питання рівня медіа-культури сучасних студентів та його співвідношення з рівнем розвитку комунікативних компетентностей.

---

УДК 796.412-053.5

Педагогические науки

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВАРЕКРЕАЦИЕЙ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Еременко Н.П.**

*Старший преподаватель кафедрф здоровья фитнеса и рекреации  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
г. Киев, Украина*

Среди множества видов активного отдыха наибольший оздоровительный эффект дают водные виды спорта, в частности, гребля, водный туризм.

Заниматься греблей можно на городских (в зонах отдыха) и загородных водоёмах – прудах, озёрах, реках, на море. Однако, этот вид спорта доступен лишь людям, умеющим плавать. Категорически нельзя садиться в лодку тем, кто не может держаться на воде [2,4].

Преимущества гребного спорта, прежде всего, в той необычной среде, в которой находится гребец. Сидя в лодке между “небом и водой“, вы чувствуете



себя частью природы. Меняющиеся пейзажи берегов, необъятная ширь моря или бегущая “лента” реки захватывают, отвлекают от повседневных забот, успокаивают нервную систему.

Кроме эстетического удовольствия, которое доставляет гребля, кроме прекрасного отдыха для нервной системы, она приносит и много другой пользы здоровью. Находясь в лодке, гребец попадает в исключительно гигиенические условия ионизированного воздуха. Ионизация воздуха увеличивается и за счет разбрызгивания воды. А если заниматься греблей на море, то воздух обогащается ионами морской воды, что обеспечивает своеобразную естественную ингаляцию [1,8].

В результате интенсивных физических упражнений расширяется большинство артерий и раскрываются миллионы “запасных” капилляров, что обеспечивает благоприятные условия для деятельности сердца [42].

Прогулочная гребля снижает диастолическое давление. Снижается и тонус стенки сосудов, если он был повышен в состоянии покоя. Нормализуются, становясь менее возбудимыми, реакции на дозированные физические нагрузки.

Гребля дает широкую возможность для дыхательной гимнастики. Объем пропускаемого через легкие воздуха в течение минуты усиливается при прогулочной гребле в 3 – 5 раз. При этом в 2 – 3 раза возрастает и коэффициент использования кислорода из вдыхаемого воздуха. Весьма существенно возрастает сила вдоха и выдоха. Не случайно, по-видимому, у постоянно занимающихся гребным спортом наблюдается высокий уровень жизненной емкости легких, значительно большая сила легких.

Наблюдения показали, что регулярные занятия даже “лечебной” греблей в спокойном темпе отлично развивают дыхательную экскурсию диафрагмы, мощность легких (максимальную легочную вентиляцию), которая и у легочных больных после 20 – 25 занятий начинает превышать норму [5,6].

При прогулочной гребле существенно повышаются и энергетические затраты, которые наряду с активным включением в работу брюшного пресса, делают греблю отличным средством для борьбы с лишним весом, причем

наиболее страдают при этом жировые отложения в области живота.

Работа вёслами развивает подвижность суставов, особенно рук, укрепляет мышечно-связочный аппарат конечностей, спины. Развивается подвижность грудной клетки – реберно-позвоночных суставов и реберно-грудинных сочленений. Движения при занятиях греблей делают как бы своеобразный массаж суставов.

Гребля является отличным средством в борьбе с такими заболеваниями, как остеохондроз и обменный полиартрит, она эффективна при атонических колитах, начальных стадиях гипертонии и атеросклероза. В санаториях Крыма греблю успешно применяют для борьбы с остаточными явлениями пневмонии и плеврита.

Можно назвать еще немало заболеваний, при которых гребной спорт – лучшее лекарство. А тем, кто здоров, работа веслами отлично помогает всесторонне укреплять организм.

Особенно интенсивно воздействуют занятия греблей на уровень МПК у лиц, находящихся в препубертатном и пубертатном периоде. Трехразовые еженедельные тренировочные занятия продолжительностью 20-30 мин. С интенсивностью соответствующей 70% от МПК, приводит к существенному повышению аэробных возможностей у нетренированных детей: 16-недельная тренировка 11-12 – летних детей – к увеличению относительных показателей (на 1 кг массы тела) на 16%. За это же время максимальный минутный объем крови увеличился в среднем с 12,5 л/ мин<sup>-1</sup> до 14,5 л/ мин<sup>-1</sup>, объем сердца – с 500 до 550 мл, ЧСС при стандартной нагрузке уменьшилось на 10 – 15%. То есть, тренировка аэробной направленности всего в объеме примерно 20 – 25 часов за 3,5 месяца способна привести к столь существенному эффекту. Ежедневные 5 – минутные нагрузки в течении 10 недель приводят к приросту МПК у нетренированных детей на 12%[3,7,8].

#### Література:

1. Борисенко Н.Ф. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е.,



Рудь Г.В. // Лікарська справа.-№ 5-6. 2008 - С.181.

2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И.И.. - 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

3. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. – К. – 2000. – С.45-58.

4. Водные виды спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003.- 316 с.

5. Єременко (Спичак) Н.П. Характеристика веслування на човнах "Дракон" як одного із засобів фізичної рекреації /Єременко (Спичак) Н.П. //Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 1 (42). Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - К., 2014. - С.35-40.

6. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) /О.А. Шинкарук.- К.: Олімпійська література, 2011. - 360 с.

7. Kim M. Sinclair, Mike J. Hamlin & G. Daniel Steel. Physical activity levels of first-year New Zealand university students. New Zealand university students. Youth Studies Australia v.24, n.1, 2005

8. Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide. - Champaign: Human Kinetics, 1999. 39 Das Fitness. – ABC. DTB. – Deutscher Turner-Bund. – Frankfurt/Main, 2000. – 96 p.