



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСВІТИ ТА НАУКИ

Збірник матеріалів

**XXVII підсумкової науково-практичної
конференції викладачів**

20 лютого 2025 року

Київ 2025

УДК 061.3(063)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ ТА ОСВІТИ: Збірник матеріалів XXVII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ / За заг. ред. М.В. Трофименка. Київ: МДУ, 2025. 385 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет вченою радою Маріупольського державного університету (протокол № 7 від 26.02.2025)

Редакційна колегія:

Голова Трофименко М.В., ректор МДУ, доктор політичних наук, професор;

Члени редколегії Безчотнікова С.В., доктор філологічних наук, професор;
Задорожня-Княгницька Л.В., доктор педагогічних наук, професор;
Іванець Т. М., голова Ради молодих вчених МДУ, кандидат політичних наук, доцент;
Калініна С. П., доктор економічних наук, професор;
Константинова Ю. В., кандидат історичних наук, доцент;
Марена Т.В., кандидат економічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;
Мельничук І. В., кандидат філологічних наук, доцент;
Омельченко В.Я., доктор економічних наук, професор;
Павленко О.Г., доктор філологічних наук, професор;
Пирлік Н. В., кандидат філологічних наук, доцент;
Романцов В.М., доктор історичних наук, професор;
Сабадаш Ю. С., доктор культурології, професор;
Тарасенко Д. Л., доктор економічних наук, професор.

Збірник містить матеріали XXVII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ, яка відбулася 20 лютого 2025 року в Маріупольському державному університеті.

У матеріалах висвітлені актуальні проблеми розвитку міжнародних відносин та зовнішньої політики, філософії та соціології, історії, економіки та менеджменту, права, екології, кібербезпеки, документознавства, культурології, журналістики, філології, літературознавства, методики викладання, педагогіки та психології.

Видання адресоване науковцям, викладачам, аспірантам та здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться сучасними проблемами науки та освіти.

Редакція не несе відповідальності за авторський стиль тез, опублікованих у збірнику.

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2018/12/12/11/20-11-2018rekviz.pdf>

5. Савченко О. Я. Навчальне середовище як чинник стимулювання дослідницької діяльності молодших школярів. Наукові записки Малої академії наук України. 2012. №.1. С. 41-49.

Мірошніченко Вячеслав,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри педагогіки та освіти
Маріупольський державний університет

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВИБОРУ ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

За останнє десятиліття відбулися помітні позитивні зміни в Україні стосовно залучення населення до рухової активності. У громадах активно будуються спортивні споруди вільного доступу. Функціонують державні структури які забезпечують проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, зокрема «Спорт для всіх». Створюються державні програми для залучення якомога більшої кількості населення до занять фізичною культурою, зокрема програма «Активні парки». На даний час серед населення України користуються популярністю як традиційні види рухової активності (біг, велосипедні тренування, біг на лижах, атлетизм, фітнес, плавання, теніс), так і новітні (аквафітнес, Kangoo Jumps, кросфіт). При такому різноманітті постає питання оптимального вибору виду рухової активності, який забезпечить очікуваний ефект.

Заняття різними видами рухової активності викликають неоднакові адаптаційні зміни в організмі [3]. Отже, вид рухової активності слід обирати залежно від поставленої мети.

На даний час науковцями активно вивчається мотивація осіб різних вікових груп до занять руховою активністю. Серед мотивів визначено бажання зміцнити здоров'я, корекція фігури, корекція маси тіла, бажання розвинути певний набір фізичних якостей. Через складність процесів які відбуваються в організмі людини під впливом фізичних навантажень лише фахівці можуть надати кваліфіковані рекомендації стосовно вибору рухової активності які забезпечать досягнення вищезазначених результатів.

Якщо метою занять є підвищення рівня фізичного здоров'я, то слід орієнтуватися на циклічні види рухової активності (біг, плавання, велосипедні тренування, веслування, біг на лижах та інші). Ефективність таких занять обумовлена здатністю підвищувати аеробні

можливості організму. Вираженість адаптаційних зрушень буде залежати від кількості м'язових груп, які задіяні у виконанні роботи [5]. Найбільшу ефективність матимуть заняття бігом, плаванням, бігом на лижах. Оскільки заняття такими видами рухової активності чинять вузько спрямовану дію на організм, з метою гармонійного розвитку організму аеробні навантаження доцільно поєднувати із загально-розвивальними вправами, вправами з арсеналу загальної фізичної підготовки та вправами, спрямованими на розвиток швидкісних здібностей. Ефективність такого підходу доведена нашими дослідженнями на прикладі занять оздоровчим бігом та плаванням [4].

Крім цього, існує низка ациклічних видів рухової активності, якими можна впливати на розвиток аеробної системи енергозабезпечення (за умови достатнього обсягу вправ аеробного характеру): аеробіка, аквааеробіка, аквафітнес [2, 4].

Фізкультурно-оздоровчі заняття атлетизмом, пауерліфтингом, важкою атлетикою, армреслінгом передбачають удосконалення анаеробної системи енергозабезпечення та різних форм силових здібностей: абсолютної сили, силовій витривалості, вибухової сили. При цьому недоцільно включати до таких тренувань аеробні вправи, оскільки вони негативно впливатимуть на розвиток анаеробного компонента підготовленості. На це вказує той факт, що під впливом аеробних вправ швидкоскоротливі (ШС) м'язові волокна набувають властивостей повільноскоротливих (ПС) [5].

Якщо метою занять є підвищення рівня фізичного стану, тобто вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості, тоді доцільно включати види рухової активності, які стимулюють усі режими енергозабезпечення м'язової діяльності. До них можна віднести спортивні ігри, які передбачають значний обсяг переміщення по ігровому майданчику. Такими можуть бути заняття футболом, баскетболом, хокеєм, регбі. Величина фізіологічних зрушень буде залежати від розміру ігрового майданчика та інтенсивності переміщення гравця. Анаеробний алактатний режим енергозабезпечення стимулюється у процесі занять спортивними іграми за рахунок коротких пробіжок максимальної інтенсивності під час відриву від суперників та у процесі силовій боротьби за позицію чи м'яч. Анаеробний лактатний режим енергозабезпечення стимулюється у процесі швидких переміщень по майданчику в умовах обмеженого відпочинку. Аеробний режим енергозабезпечення удосконалюється за рахунок відомого феномену позитивного переносу розвитку одних якостей на інші. Так, стимуляція анаеробного лактатного режиму енергозабезпечення, за рахунок позитивного переносу, сприяє удосконаленню аеробного режиму енергозабезпечення [5].

Крім того, ефективним для реалізації цієї мети можуть бути заняття фітнесом, які включають види рухової активності, що забезпечують удосконалення різних режимів

енергозабезпечення та різнобічну фізичну підготовку. Проведені нами дослідження довели, що заняття фітнесом за апробованою нами програмою, орієнтовані на різносторонню фізичну підготовку, сприяють удосконаленню всіх фізичних якостей, крім витривалості, і показників анаеробної лактатної та алактатної продуктивності організму [4].

Для осіб із високими значеннями індексу маси тіла та значним відсотковим вмістом жирового компоненту слід рекомендувати рухову активність у водному середовищі. Оскільки жир легший за воду і відіграє роль поплавця, а водне середовище через підвищену щільність значною мірою нейтралізує гравітаційний вплив, для таких осіб рухова активність у воді запобігає травмуванню і певною мірою вирівнює рухові можливості, порівняно із особами у яких маса тіла відповідає нормі. Крім цього слід зазначити, що саме по собі перебування у водному середовищі викликає підвищені енерговитрати, які обумовлені необхідністю компенсувати температурну різницю у басейні яка становить 26-28°C і температурою тіла – 36,6°C [1]. Отже водне середовище є ефективним засобом на лише удосконалення фізичних якостей та функціональних можливостей, а й для зниження маси тіла, що доведено нашими дослідженнями на прикладі занять оздоровчим плаванням та аквафітнесом [4].

Зважаючи на виявлені відмінності адаптаційних змін у осіб різних морфологічних типів під впливом фізкультурно-оздоровчих занять, при виборі рухової активності слід орієнтуватися на ті види, які дозволять повною мірою реалізувати генетично закладений потенціал. Для цього нами розроблені моделі ефективності занять аквафітнесом, фітнесом, бігом і плаванням, які демонструють особливості адаптації осіб різних соматотипів до таких занять [4].

Література

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. *Оздоровче плавання: навч. посіб.* Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Сальникова С.В. Вплив комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на показники систем аеробного енергозабезпечення жінок віком 30-36 років. *Молода спортивна наука України*, 2015. Т.3. С. 147-153.
3. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. *Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.* Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с.
4. Мірошніченко В.М. *Теоретико-методологічні засади моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку різних соматотипів.* Дис. ... докт. наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Вінниця, 2024. 558 с.

5. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2019. 648 p.

Нетребба Марина,
кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти
Маріупольський державний університет

ІНТЕГРАЦІЯ ЗМІСТУ ОСВІТИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ: СУТНІСТЬ, РІВНІ ТА ВИКЛИКИ ВПРОВАДЖЕННЯ

У сучасній педагогічній та методичній літературі представлено багаторівневі інтеграції змісту освіти, зокрема: внутрішньо-предметна інтеграція (укрупнення дидактичних одиниць змісту предмета), міжпредметна (слабка – з використанням міжпредметних зв'язків, середня – інтегрований урок, висока – інтегрований курс) та міжсистемна інтеграція (об'єднання в єдине ціле освітніх областей).

Вчителі початкових класів у своїй педагогічній діяльності залучають вертикальні та горизонтальні шляхи, тобто під вертикальними шляхами ми розуміємо вивчення поняття на одному уроці (або в один часовий проміжок на різних уроках) із використанням навчального матеріалу з різних предметів, а під горизонтальними – вивчення одного поняття на уроках з різних предметів впродовж деякого часу (не одночасно) для більшого уточнення картини світу [4, с. 72].

Безперечно, що інтегративні характеристики змісту освіти значною мірою залежатимуть від діяльності вчителя, оскільки саме ним здійснюватиметься остаточний вибір рівня, типу, форми інтеграційної взаємодії різних предметів, саме від нього буде залежати конкретне методичне втілення того чи іншого змістовного та процесуального співвідношення між елементами змісту освіти. А здобувач освіти, у свою чергу, повинен вміти перемикатися з одного виду заняття в інше, що допомагатиме розвитку його особливостей. Так з декількох аплікацій можна створити композицію, показати казку, створити «місто» та ін. Інтеграція дозволяє учням краще побачити досліджуваний об'єкт [3, с. 73].

У початковій школі важливо збагачувати пізнавальну потребу учнів новим змістом, щоб стимулювати їхнє бажання усвідомлювати важливі зв'язки та взаємозалежності між