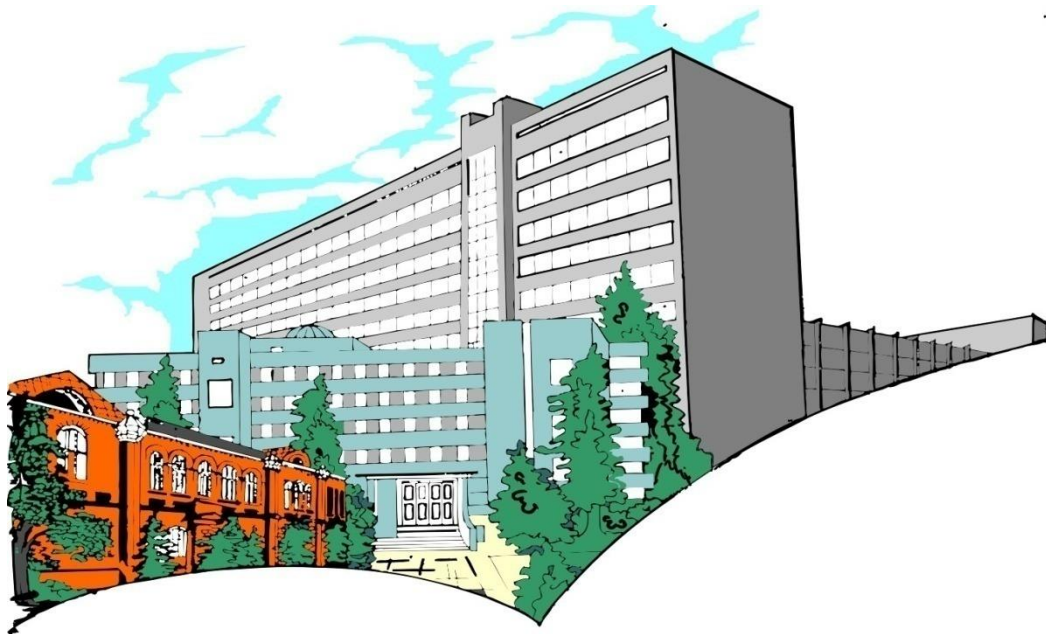


**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет**

СТУДЕНТСЬКІ НАУКОВІ СТУДІЇ

Випуск 7



Херсон
2022

УДК 378.4
С 88

Затвердила вчена рада Херсонського державного університету
(протокол від 28.02.2022 р. №14)

Голова редакційної колегії:

Сергій Омельчук, перший проректор.

Члени редакційної колегії:

*Наталія Головка, Сергій Думасенко, Наталія Ільїна, Тетяна Козакова,
Тетяна Попович, Сергій Сімченко, Оксана Москвичова, Людмила Харченко-Баранецька,
Олександр Черемісін, Юлія Юріна.*

Студентські наукові студії: збірник наукових праць.

Херсон: ХДУ, 2022. Вип. 7. 48 с.

ISBN 978-617-7090-32-7

У збірникові представлено результати наукових досліджень здобувачів вищої освіти у царині економічних, технічних та гуманітарних наук.

ISBN 978-617-7090-32-7

© ХДУ, 2022

ЗМІСТ

Блажко В. О. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕКЛАДУ ЮРИДИЧНОЇ ЛЕКСИКИ В АНГЛОМОВНИХ СЕРІАЛАХ: НА МАТЕРІАЛІ УКРАЇНСЬКОМОВНОГО ПЕРЕКЛАДУ СЕРІАЛУ «HOW TO GET AWAY WITH MURDER/ ЯК УНИКНУТИ ПОКАРАННЯ ЗА ВБИВСТВО».....	4
Гаврилюк Т. В. СТАТЕНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА ПРОТИ НЕЇ.....	9
Зверяк Є. Ю. ТЕМА ВІЛ/СНІДУ В УКРАЇНСЬКОМУ МЕДІАПРОСТОРІ (ПРАВОНАХИСНИЙ АСПЕКТ).....	12
Ільїна Т. О. ЕСТЕТИЗАЦІЯ ТА ТЕАТРАЛІЗАЦІЯ ЯК СКЛАДОВІ КУЛЬТУРИ ПОСТМОДЕРНІЗМУ.....	15
Коршун Ю. К. ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОРСЬКОГО БЕРЕГА КІНБУРНСЬКОГО ПІВОСТРОВА	17
Костюк Н. В. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ДОТРИМАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ ЖІНОК- ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ЗСУ ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	22
Мазур Д. В. ОСОБЛИВОСТІ ВЕРБАЛЬНОЇ ТА НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ДІТЕЙ ЗІ СПЕКТРОМ АУТИСТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ	25
Мазур Д. В. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАЦІЇ У ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	29
Пуняк Д. Р. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕКЛАДУ МЕДИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕРМІНІВ (НА ОСНОВІ УКРАЇНСЬКОМОВНОГО ПЕРЕКЛАДУ ГОТИЧНОЇ ПОВІСТІ Р. СТВЕНСОНА «THE STRANGE CASE OF DR. JEKYLL AND MR. HYDE»/ «ХИМЕРНА ІСТОРІЯ ДОКТОРА ДЖЕКІЛА ТА МІСТЕРА ГАЙДА» М. СТІХИ).....	32
Раєв Д. Г. САМОКОНТРОЛЬ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	36
Резнік К. С. ПЕРСПЕКТИВА РОБОТОТЕХНІКИ ЯК ЧАСТИНИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	38
Саніна К. А. ЖІНКА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В СИСТЕМІ ЕКОНОМІЧНИХ ВІДНОСИН: ГЕНДЕРНО-ВІКОВИЙ АСПЕКТ	40
Шамаль Д. О. ПРО ПРИРОДУ Й ФУНКЦІЇ АКТИВНИХ ДІСПРИКМЕТНИКІВ У НІМЕЦЬКІЙ МОВІ	44
Відомості про авторів	47

3. Карабан В.І. Переклад англійської наукової і технічної літератури / В.І. Карабан. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 576 с.
4. Корунець І.В. Теорія і практика перекладу (аспектний переклад): Підручник / І.В. Корунець. – Вінниця : Нова Книга, 2003. – 448 с.
5. Стівенсон Р. Том 2: Химерна пригода з доктором Джекілом та містером Гайдом; Вечірні розмови на острові; Викрадений. Переклад з англійської: Іван Коваленко, Максим Стріха, Олександр Терех, Юрій Лісняк – Київ: Українознавство, 1995. – 350 с.
6. The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde by Robert Louis Stevenson – Read Online – The Literature Page (дата звернення: 19.12.2021).

УДК 796.37.06:612

Расв Д. Г.

Наукова керівниця – доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання
Городинська Інна Володимирівна

САМОКОНТРОЛЬ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті проаналізовано поняття «самоконтроль» та охарактеризовано методи самоконтролю за станом здоров'я учнів під час занять фізичними вправами.

Ключові слова: самоконтроль, учні, фізичні вправи.

The article analyzes the concept of "self-control" and describes the methods of self-control over the health of students during exercise.

Key words: self-control, students, physical exercises.

Постановка проблеми. Сьогодні засоби масової інформації активно порушують питання про стан здоров'я школярів. Це особливо важливо в сучасних умовах навчання в школі, пов'язаних з пандемією COVID-19, де спостерігається значне перебування учнів біля комп'ютерів, унаслідок чого різко знижується рівень їх рухової активності. Одним з пріоритетних завдань системи фізичного виховання стає формування в учнів цінності здоров'я, здорового способу життя, що пов'язано з оволодінням знань, вмінь та навичок здійснення самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу визначити основні методи самодіагностики під час самостійних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. У сучасних літературних джерелах самоконтроль у фізичному вихованні розглядається як сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінка свого стану, реагування та ін.), що здійснюються індивідуально, як у процесі занять фізичними вправами, так і під час загального режиму життєдіяльності [2]. Отже, самоконтроль – це самостійне систематичне спостереження людини, що займається фізичними вправами, за рівнем свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

За теоретичним аналізом самоконтроль включає в себе спостереження та аналіз визначених показників за об'єктивними та суб'єктивними ознаками функціонального стану організму. Самопочуття, настрої, неприємні відчуття, апетит, активність до виконання фізичних вправ – належать до суб'єктивних показників, а частота серцевих скорочень, маса тіла, довжина тіла, потовиділення, життєва ємність легень, рівень фізичної підготовленості, динаміка спортивних досягнень.

Науковці Круцевич Т., Воробйов М., Безверхня Г. [2] методи контролю розділяють на три групи, а саме:

- самооцінювання фізичного стану;
- контроль інтенсивності та адекватності фізичного навантаження (на основі обліку суб'єктивних та об'єктивних критеріїв, рухових тестів);

- ефективність занять фізичними вправами.

Учні можуть контролювати стан свого організму під час самостійних занять фізичними вправами за зовнішніми та внутрішніми ознаками. До таких зовнішніх ознак відносять зміну кольору шкіри, виділення поту, порушення частоти та ритму дихання, координації рухів. Надмірні навантаження викликають значне потовиділення, посиніння шкіри навколо губ, почервоніння тіла, з'являється задишка, порушується координація рухів. З появою таких ознак рекомендовано припинити виконання фізичних вправ та відпочити. До внутрішніх ознак у методичній літературі відносять появу больових відчуттів у м'язах, нудоту та запаморочення. З появою таких ознак слід припинити тренування. Відчуття появи гарного настрою, задоволення, апетиту, якісного сну після занять фізичними вправами свідчить про достатність і доцільність застосованого навантаження [1].

У сучасній теорії та практиці існує багато об'єктивних методів контролю у фізичному вихованні. Охарактеризуємо методики, які доцільно використовувати під час самоконтролю.

По-перше, оцінка стану тренуваності серцево-судинної системи досліджується за функціональними пробами (проба Руф'є). Для цього необхідно виміряти пульс у стані спокою, виконати 20 присідань за 30 сек., визначити ЧСС під час відновлення. Якщо відновлення пульсу відбувається менше 3 хв., це свідчить про гарний результат, від 3 – 4 хв. – середній; більш ніж 4 хв. – низький відповідно.

По-друге, самодіагностування стану дихальної системи також за допомогою функціональних проб (проба Тенчи-Штанге). Проба Тенчи здійснюється під час подиху на видиху, затиснувши ніс рукою. Нормою для здорової дихальної системи визначається результат 12-15 сек. Проба Штанзі – затримання подиху на вдиху, затиснувши ніс рукою. Нормою є час затримання подиху – 30-40 сек. [3].

По-третє, самоконтроль відбувається за допомогою антропометричних методів дослідження. Антропометричні виміри рекомендовано проводити систематично у певній періодичності, за загальноприйнятою методикою з використанням спеціального інструментарію. Під час самодіагностики вимірюється зріст, маса тіла, окружність грудної клітки та інших частин тіла організму людини, життєву ємність легенів, силу кисті (динамометрія). За отриманими показниками можна також визначати фізичний розвиток за індексами. Наприклад, масово-ростовий індекс Кетле – це відношення маси тіла до його довжини в сантиметрах; індекс Ерисмана та оцінка грудної клітки – це відношення окружності грудної клітки до зросту стоячи в сантиметрах, життєвий індекс – відношення життєвої ємності легенів до маси тіла (кг.) та інші [2].

Четверте – самоконтроль за рівнем розвитку рухових якостей: швидкості, силових здібностей, гнучкості, витривалості, швидко-силових якостей згідно з руховими (педагогічними) тестами [3].

Під час самостійних занять фізичними вправами результати показників самообстеження необхідно реєструвати у щоденнику самоконтролю.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що самоконтроль учнів за станом здоров'я дає змогу контролювати свій функціональний стан на реакцію фізичного навантаження. Самоконтроль включає в себе спостереження та аналіз визначених показників за об'єктивними та суб'єктивними ознаками функціонального стану організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зубов В.О., Євстігнеєва І.В., Воскобойник Т.А. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму в процесі занять фізичними вправами. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній школах. 2021, № 75. Т.1. С.152-155.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч.посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Музика Т. Методика й організація самостійних занять фізичними вправами. *Здоров'я та фізична культура*. № 12, 2008. С.1-5.