

Література:

1. Кейнс Дж. М. Общая теория занятости, процента и денег; пер. проф. Н. Н. Любимова. М. : Гелиос АРВ, 2012. 352 с.
2. Phillips A. W. The Relation Between Unemployment and the Rate of Change of Money Wage Rates in the United Kingdom, 1861–1957 // *Economica*. 1958. № 25. С. 283 – 299.
3. Полозенко Д. В. Про гроші, інфляцію та фінанси у трансформаційній економіці // *Фінанси України*. 2008. № 2. С. 82 – 88.
4. Коваленко О. Інфляція в Україні: особливості та вплив на фінансову систему // *Формування ринкової економіки в Україні*. 2009. Вип. 19. С. 308 – 315.
5. Алімпієв Є. В. Інфляційне таргетування за умови асиметрії загального рівня цін // *Фінанси України*. 2010. № 10. С. 21 – 28.
6. Кравченко С., Теленик С. Інфляція в ринковій економіці: сутність, причини і взаємозв'язок з макроекономічними показниками // *Економіка, фінанси, право*. 2002. №7. С.9 – 12
7. Федоренко В.Г., Діденко О.М., Рушенський М.М., Уткін О.Ф. *Політична економія: Підручник / За наук. ред. д.е.н., проф. В.Г. Федоренка*. К.: Алерта, 2008. С.78

УДК 811.111

Жовта Н.А.

Гладир О.Є.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

У статті розглядаються ризики для здоров'я студентів в умовах карантину та шляхи їх подолання. Надані приклади альтернативних занять фізичною культурою та комендації щодо безпеки та гігієни їх проведення.

Ключові слова: пандемія, здоров'я, фізична активність, онлайн-

заняття, додатки.

The article discusses the risks to the health of students in quarantine and ways to overcome them. Examples of alternative physical education classes and recommendations on safety and hygiene are provided.

Спорт і фізична культура – це не тільки здоровий спосіб життя – це взагалі нормальне і здорове життя, яке відкриває все нові і нові можливості для реалізації сил і талантів. На тлі світової пандемії COVID-19 гостро стає питання профілактики здоров'я. Одним із засобів профілактики є заняття спортом, а саме, обов'язкове відвідування занять фізичною культурою.

Епідеміологічна ситуація у світі та в Україні призвела до введення карантинних обмежень, зокрема, закриття вищих закладів освіти, в тому числі і МНАУ. Постійне перебування в одному приміщенні, малорухливий або сидячий спосіб життя – те, що передбачає робота за комп'ютером або іншим гаджетом в період дистанційного навчання. Рівень розумового навантаження та психічного напруження лише зріс. Це може призвести до низки порушень функцій організму. Фізична активність впливає на багато факторів: серце, судини, дихання, імунітет, хвороби хребта та інше, а зміцнення імунної системи зараз особливо важливо. Постійне перебування перед монітором та пасивний спосіб життя через карантинні обмеження можуть спричинити чи стати фактором ризику для певних захворювань та порушень в роботі організму: занепокоєння, депресія, мігрень, серцево-судинні захворювання, високий кров'яний тиск, синдром комп'ютерного зору, діабет, ліпідні розлади, ожиріння, проблеми зі шкірою, інше. [4]

Перехід на дистанційну форму навчання має низку незручностей: неможливість проведення занять в спортивному залі, тренування і відвідування спортклубів, неможливість контролювати виконання вправ і навантаження студентів під час онлайн-занять, індивідуальний підхід до кожного студента.

COVID-19 сучасне інфекційне захворювання органів дихання, найчастіше побічною дією є пневмонія. А значить збільшується кількість факторів ризику, які сприяють виникненню пневмонії, і відповідно – кількість людей, яким загрожує захворювання.

Сьогодення потребує концептуально нового методологічного підходу до вирішення комплексних проблем становлення й розвитку національної системи фізичного виховання та проведення занять в онлайн-форматі. Головним завданням даної статті можна вважати пошук і пропозицію актуальних альтернативних методів проведення занять з фізичної культури у вищих закладах освіти, шляхів вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, методів оптимізації їх використання, а також демонстрацію переваг і важливості використання поданих методів проведення занять.[5]

Дослідженню питання альтернативних занять з фізичної культури присвятили свої роботи багато вчених та викладачів: Колумбет О.М., Гакман А.В., Мордвінцев Г.О., Шевців У.С. та інші. Але серед цих робіт можна виокремити низку непорушених питань, які раніше не обговорювались: які засоби тренувань можна використовувати в онлайн-режимі, чому надають перевагу люди, в тому числі студенти, коли виникає потреба у проведенні домашніх тренувань.[3]

Перший спосіб урізноманітнити та модернізувати дистанційне заняття – ввести онлайн-трансляції танцювальних фітнес-тренувань. Найпопулярнішою програмою вважається Zumba. Тренування містить в собі 4 блоки: розминку, силову частину, ZumbaParty (освоєння зв'язок і поєднання їх в один танець під запальну музику), розслаблення і розтяжка. [1] Всього тренування займає 80 хвилин, що чітко підходить по регламенту занять у ЗВО. Також тренування за цією програмою позитивно впливають на розвиток гнучкості та швидко-силових якостей, а також сприяють підтримці фізичного стану всього тіла. [2]

Велике різноманіття додатків дає змогу обрати будь-який спосіб

тренувань самостійно та онлайн: йога, розтяжка, вправи на певні групи м'язів та інші. У переважній більшості тренування у додатках передбачають розподіл за певними ознаками на категорії. Це дозволяє підібрати максимально ефективний комплекс вправ. Для цього необхідно вказати свої дані: вік, вага, зріст. Це забезпечує спеціальний підбір вправ, що індивідуально розраховані за вашими показниками. Найпопулярнішими додаками є:

- «Leap Fitness Group»
- «Табата. Інтервальні тренування»
- «TrackYoga»
- «Спортсмен PRO»
- «Nike Training Club» та ін.[5]

В організації простору та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах рекомендується:

- забезпечити достатнє і рівномірне освітлення місць виконання фізичних вправ;
- інвентар та обладнання, що використовується, розташовувати таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
- слідкувати за тим, щоб спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються, були справними і надійно закріпленими;
- перевіряти, щоб металеві конструкції, які прикріплюють обладнання, були справні та жорстко закріплені;
- перевіряти стан снарядів (міцність кріплення, фіксаторів і замків, міцність розтяжок та ланцюгів, кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок, тощо);
- обирати легкі і зручні одяг та взуття, такі, що не обмежуватимуть рухи;
- на початку занять обов'язково робити розминку, щоб розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;

- виконувати вправи з помірним навантаженням та орієнтуватись на власне самопочуття;
- підтримувати водний баланс (вживати достатню кількість води).
- провітрювати приміщення та робити вологе прибирання;
- слідкувати за чистотою спортивного обладнання, інвентарю та спортивної форми;
- після занять фізичними вправами приймати душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).[4]

Отже, пандемія поставила нас у не зовсім зручні умови життя. Карантинні заходи, дистанційне навчання унеможливили відвідування спортивних залів та будь-яких інших спеціалізованих спортивних клубів. Саме тому методи й форми тренувань потребують модернізації та введення альтернативних способів їх проведення. Найоптимальнішим варіантом на сьогодні можна вважати приклади виконань завдань та відеозвіт про їх виконання (що може бути і у вищеперерахованих додатках). Перевагою використання такого альтернативного способу проведення занять можна вважати: безпеку, зручність, запобігання розповсюдженню вірусу Covid-19, адже для проведення тренувань достатньо мати зручний одяг і вільний простір у кімнаті вашого помешкання, зберігаючи правила самоізоляції, або займатися на свіжому повітрі, обов'язково уникаючи скупчення людей.

Література:

1. Кей Н. Зумба (ZUMBA) фитнес – худеем весело! 2016. URL: http://hnb.com.ua/articles/ssport-zumba_fitnes_khudeem-veselo-1440.
2. Сухініна К.В. Рухова активність як фактор психофізіологічного здоров'я, Навчальний посібник, 2019, С. 56.
3. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С.

64. URL: naukam.triada.in.ua.

4. Фізичне виховання онлайн .URL: <http://sportmon.org/fizyczne-vyhovannya-onlajn/>

5. Шевців У.С., Чеховська Л.Я. Zumba у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти // Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі : зб. наук. пр. Ужгород, 2018, С. 81–84.

УДК 811.111

Ігнатенко Ж. В.

ЗАСВОЄННЯ ДРУГОЇ МОВИ

Автор подає деякі поняття з приводу вивчення іноземної мови як другої і робить їх аналіз. Також розглядаються методи вивчення іноземних мов, та їх вплив на один одного.

Ключові слова: друга іноземна мова, здатність, вивчення мови, мовні рівні, методи вивчення.

The author presents some concepts about learning a foreign language as a second language and analyzes them. Methods of learning foreign languages and their influence on each other are also considered.

Key words: second foreign language, ability, language learning, language levels, learning methods.

Засвоєння другої мови (англ. Second-language acquisition) в англomовних країнах розглядається як самостійна дисципліна в рамках прикладної лінгвістики, що вивчає процес засвоєння людиною другої мови. Друга мова – це мова, яка вивчається людиною природним чином або з допомогою спеціального навчання, після освоєння рідної мови. Термін