

**Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка**

**ЗБІРНИК
МАТЕРІАЛІВ V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
СТДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

***«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ
ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ»***

(12 березня 2019 р.)

Кам'янець-Подільський

2019

Друкується згідно з ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 6 від 23 травня 2019 р.)

Рецензенти:

- Завальнюк О.М.** – доктор історичних наук, професор;
Корець М.С. – доктор педагогічних наук, професор;
Марчук Л.М – доктор філологічних наук, професор;
Онуфрієва Л.А. – кандидат психологічних наук, професор

Редакційна колегія:

- Копилов С.А.** – доктор історичних наук, професор, ректор (голова);
Конет І.М. – доктор фізико-математичних наук, професор, проректор з наукової роботи (відповідальний редактор);
Білецька Т.В. – кандидат соціологічних наук, доцент, керівник відділу наукової роботи (заступник відповідального редактора);
Юрчишин Ю.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання (відповідальний секретар);
Білик Р.М. – кандидат педагогічних наук, доцент;
Глушковецький А.Л. – кандидат історичних наук, доцент, декан історичного факультету;
Коваленко Б.О. – кандидат філологічних наук, доцент, декан факультету української філології та журналістики;
Лабунець В.М. – доктор педагогічних наук, професор, декан педагогічного факультету;
Співак В.І. – кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології;
Стасюк І.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичної культури;
Ткачук В.В. – кандидат економічних наук, доцент, декан економічного факультету;
Федорчук І.В. – кандидат біологічних наук, доцент, декан природничого факультету;
Хоптяр А.О. – кандидат філологічних наук, доцент, в.о. декана факультету іноземної філології;
Щирба В.С. – кандидат фізико-математичних наук, професор, декан фізико-математичного факультету.

3-41 Збірник матеріалів V Всеукраїнської студентської наукової конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної освіти і науки України» (12 березня 2019 р.). Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2019. 75 с.

У збірнику подано матеріали наукових досліджень студентів, які присвячені формуванню професійних компетентностей в системі методичної підготовки майбутнього фахівця, а також інноваціям у науці та освіті.
Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

<i>Ігнатюк Д.О.</i> Фізична культура в житті студента у позанавчальний час.....	с.5
<i>Бучковська К.Ф.</i> Залежність рівня фізичної підготовленості від способу життя студентської молоді.....	с.9
<i>Вишнеєвська О.В.</i> Теоретико-методичні аспекти організації занять для студентів навчальних секцій фізичної реабілітації	с.15
<i>Галайко І.В.</i> Рухова активність студентської молоді в контексті оздоровчого змісту.....	с.20
<i>Грекул С.Р.</i> Силова підготовка дітей шкільного віку.....	с.24
<i>Кавунець А.В.</i> Сучасні підходи до організації самостійної роботи студентів під час навчання у ВНЗ.....	с.28
<i>Макарчук Б.Ю.</i> Особливості мотивації та стилістики спілкування в системі “вчитель-учень” під час занять фізичною культурою	с.33
<i>Поворознюк Д.В.</i> Сучасні технології як засіб формування координаційних здібностей студентів закладів вищої освіти на заняттях з баскетболу.....	с.38
<i>Тівелік М.В., Стаєратій Є.С.</i> Особливості рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку.....	с.42
<i>Тарнавська І.Я.</i> Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності як запорука їх соматичного здоров'я.....	с.46

РОЗДІЛ II. ПЕДАГОГІЧНІ ТА ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

<i>Колісник І.В.</i> Особливості вербалізації німецькомовного кулінарного дискурсу.....	с.51
<i>Процишина О. Ю.</i> Особливості художньо-естетичного навчання молодших школярів на заняттях вокалу в закладах позашкільної мистецької освіти.....	с.56

РОЗДІЛ III. ПРИРОДНИЧІ НАУКИ

Белло М.К. Карачунівське водосховище - як джерело водопостачання населення Криворіжжя.....	с.62
Стояновський М.І. Дозвілєві цінності туристичної сфери.....	с.67
Шемота М.М. Успільно-географічні дослідження лісгосподарських комплексів Закарпатської області.....	с.71

УДК 796.011.3-057.875:613

Ігнатюк Д.О.,

студентка 2 курсу

економічного факультету

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник: **Юрчишин Ю.В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ СТУДЕНТА У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Фізична культура у житті студента є важливою складовою повноцінного розвитку особистості. Проте залишається актуальним питання залучення учнів до занять спортом щодня, формування у них звички до здорового та спортивно-активного способу життя.

Ключові слова: *фізична культура, позанавчальний час, студенти, фізична активність, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Фізична культура повинна стати важливою частиною щоденної культури життя сучасної людини, яка крокує у третє тисячоліття.

Проблема залучення студентів до занять різними видами фізичної активності у вільний від навчання час є досить актуальною. Її досліджують такі науковці як Сугула В.О., Шугєєв В.В., Ковальов В.Г., Нестерова Т.В., Павлюк А.А.

Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити регулярні заняття, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком спроможна.

В умовах гуманізації освіти в Україні створюються сприятливі умови для розвитку особистості, задоволення її потреб та інтересів. У зв'язку з цим впровадження вимог системи виховання щодо здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей молоді, а й від створення мотивації для занять фізичною культурою.

Тобто, також однією із проблем для заняття фізичною активністю є відсутність мотивації та бажання, брак вільного часу, а також досить висока ціна для занять деякими видами спорту.

Метою досліджень є вивчення важливості значення фізичної культури у житті студента в позанавчальний час.

Основними **завданнями** можна назвати визначення значення для студентів важливості занять спортом, вивчення проблеми низької кількості студентів, залучених до занять із фізичної культури у вільний час та шляхи вирішення даної проблеми.

Результати досліджень. Фізичне виховання є однією із головних засобів гармонійного та різностороннього розвитку для студентів, а також підвищення її фізичного стану та покращення здоров'я. За нинішнього дефіциту рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес зростання рівня працездатності та навчально-трудової діяльності студентів набуває великого значення.

Відомо, що заняття спортом та фізичною культурою позитивно впливають на формування в студентів звички до здорового способу життя, фізичного, а також духовного розвитку.

Виконуючи різноманітні фізичні вправи студент сприяє зміцненню свого здоров'я, підвищенню психічно-нервової стійкості до емоційних стресів, а також підтримки високої розумової і фізичної працездатності, розвиває впевненість у собі.

Незважаючи на значну увагу до проблеми фізичного виховання студентської молоді, необхідно констатувати, що на даний час навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах забезпечують загальнодобову потребу студентів у руховій активності лише на 25-30 %.

Рівень фізичної підготовленості більше ніж у 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню відповідного державного стандарту. У цілому ж рівень соматичного здоров'я студентської молоді характеризується як «середній» і «нижче середнього»[1, с.107].

Отже, чудовою альтернативою для покращення свого стану здоров'я є заняття спортом у вільний час.

З метою виявлення проблем про практичне втілення основ здорового способу життя в побут студентської молоді, науковці здійснювали аналіз досліджень за останні 15 років, який виявив тенденцію на погіршення здоров'я та фізичного стану підростаючого покоління[2, с.78].

Для нормального функціонування організму студента, засвідчує Вишняков В. М., необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Численні дослідження, підкреслює автор, свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і

фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття мають різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в старшому віці [3, с.192].

Аналізуючи дослідження, проведені Нестеровою Т. В. та Павлюк А. А., можна узагальнити, що 60% опитаних ними респондентів вважають рівень власної рухової активності недостатньою, 20% вважають свій рівень фізичної активності достатнім, а ще 20% студентів взагалі не замислювалися над цією проблемою[4, с.54].

Ще одним із важливих чинників покращення здоров'я, окрім занять спортом — є дотримання раціонального харчування, а також відмова від шкідливих звичок. Результати дослідження свідчать про те, що ставлення студентської молоді до занять із фізичного виховання є, насправді, не дієвим. Тому, що хоча навчальний заклад і надає можливість безкоштовно відвідувати низку секцій, більшість студентів — 77% — не відвідують жодну з них. Однією із поширених причин, через яку вони припинили заняття, є брак вільного часу, велика відстань до місця тренувань, висока вартість для занять деякими видами спорту, відсутність мотивації та просто лінощі.

Позитивним можна виділити той факт, що сьогодні є досить таки актуальним притримуватися концепції здорового способу життя. Це сприяє збільшенню серед студентської молоді учасників у цьому русі.

Велика кількість молоді починають активно займатися різноманітними видами спортивної діяльності у позанавчальний час, вибираючи для себе те, що їм подобається.

Такого роду результати були отримані і Індиченко Л. із співавтором, за якими більша частина студентів (53%) окрім занять з фізичного виховання в університеті, мають власні захоплення в сфері спорту, що характеризує інформативність студентів у досліджуваній області та увагу до особистого фізичного здоров'я та розвитку [5, с. 56].

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок про те, що питання щодо значення ролі фізичної культури у житті студента є досі актуальне та невирішене.

Позитивним є те, що сьогодні є популярним серед студентської молоді рух за здоровий спосіб життя, що сприяє збільшенню охочих до занять фізичною культурою у вільний час для покращення свого фізичного стану та здоров'я. Проте, досі значна частина молоді відмовляються збільшувати кількість занять із фізичної активності, пояснюючи це браком мотивації та вільного часу.

Перспективи. Серед молоді потрібно проводити різноманітні заходи, щоб сприяти збільшенню мотивації для занять фізичною культурою

Список використаних джерел

1. Сутула В.О., Шутєєв В.В., Ковальов В.Г., Бондар Т. С. Особливості формування особистісної фізичної культури студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №8. С.107-112.
2. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Т. II. С. 76-79.
3. Вишняков В. М. Формування культури здорового способу життя студентської молоді / Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: III Міжн. наук.-метод. конф. (Суми, 14–15 квітня 2016 р.) : тези доповідей. Суми : СДУ, 2016. С. 190-193.
4. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р.. с. 50-58.
5. Індиченко Л., Фора А. Проблема ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту // Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах: регіон. наук.-практ. конф. (Дніпро, 21 квітня 2016 року): матеріали конференції. Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2016. С. 55-57.

Physical culture in the student's life is an important part of the complete development of the individual. However, the issue of attracting students to sports every day is still a topical, the formation of their habit of healthy and sport-active lifestyle.

Key words: *physical education, extra-curricular time, students, physical activity, healthy lifestyle.*

Бучковська К.Ф.,
студентка I курсу
економічного факультету

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Науковий керівник: **Юрчишин Ю.В.,**
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІД СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній статті досліджується стан фізичного виховання та здорового способу життя сучасної студентської молоді. Вивчається рівень фізичної підготовленості студентів, їх думку про фізичну культуру в університеті та власному житті.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, фізична підготовленість, студенти.

Постановка проблеми. Стан екології, стреси, малорухомих спосіб життя призводять до значного погіршення здоров'я та, як наслідок, фізичного стану молоді. За останні 10 років в світі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Понад 50 % всієї студентської молоді, згідно з результатами тестування, мають незадовільну фізичну підготовку. Ці факти свідчать про необхідність змін у системі фізичного виховання студентської та учнівської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До списку країн, в яких фізичний розвиток молоді знаходиться на доволі низькому рівні, потрапили, насамперед, США, Канада, Англія, Фінляндія та ін. (Н. Lerch, 1991; Beer, 1991) [6].

Не краща ситуація спостерігається і в Україні. Як зазначено в цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації”, 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я. Протягом останніх 7 років на 41% збільшилась кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до навчальних секцій фізичної реабілітації [3].

З початку 90-х років майже на 700 тисяч скоротилась кількість підлітків, що займаються оздоровчою руховою активністю в спортивних секціях та клубах [6]. Результати тестування, проведеного за останні 8 років показали, що з загальної кількості студентів мінімальні вимоги виконало лише 21,5% чоловіків і 27,1% жінок, а на початку навчально-

го року всі вимоги тестування виконує 25,2% усіх чоловіків основного відділення та 39,6% жінок [1]. Причина цього полягає в: однодворазовому занятті на тиждень; зменшенні до мінімуму рухових можливостей студентів під час сесії; недостатній інтенсивності та стандартності навантажень; великій чисельності (30 і більше студентів) навчальних груп; недостатньому матеріально-технічному забезпеченні навчального процесу та ін. (Соломонко В. В., Пацевко А.Й., Приставський Т. Г., Стахів М. М., 2001).

Слід пам'ятати, що молодь потрапляє до вищих навчальних закладів із певною фізичною підготовленістю (на жаль, незадовільною). Понад 50% школярів не можуть скласти нормативних вимог. „Сприяють” цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори; шкідливі звички; недостатня рухова активність; невідповідність школярів дбати про свій фізичний стан; недостатній професіоналізм вчителів, розбіжність програм з фізичного виховання у школах та ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання у школах (Зваришук О.М., 2002).

В тих умовах, що склалися сьогодні, викладач фізичного виховання повинен враховувати сучасні технології, знання та використовувати навіть мінімальні шанси для покращення фізичного стану генофонду України [4].

Оскільки у 60 % студентів інтерес до занять фізичною культурою формується до навчання у ВНЗ, у 22 % – на I курсі, а у 18 % всього студентства цей інтерес так і лишається несформованим до кінця навчання (Фалькова Н.І., 2002 р.).

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

- систематичні заняття оздоровчою руховою активністю;
- профілактика захворювань;
- загартування організму;
- раціональне харчування;
- боротьба із шкідливими звичками;
- активний відпочинок (Дутчак М.В., 2010; Поташнюк Р.З., 2011; Юрчишин Ю.В., 2012).

Беручи до уваги соціально-психологічний портрет молоді України, необхідно (Драчук А.І., 2001):

1. Посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання, звертати увагу на мотивацію занять ФК і С;
2. Активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство є терпимим до паління, вживання алкоголю та наркотиків);

3. Обмежити використання в процесі занять фізичними вправами, які прищеплюють агресивність поведінки та привчають до культу насила.

І, зважаючи на те, що значна кількість фахівців (Боднар І.Р., 2000; Шупейко М.Н., Сисоєв Н. В. та ін.) вказують на погіршення стану здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ, сама програма з фізичного виховання потребує значних змін.

Мета роботи: дослідити рівень фізичного розвитку студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та на підставі отриманих даних виявити шляхи оптимізації процесу фізичного виховання.

Організація досліджень. З метою визначення рівня зацікавленості студентів фізичною культурою і спортом та виявлення шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання молоді, студентам Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка була запропонована анкета, яка включала в себе 26 питань, пов'язаних з процесом їх фізичного виховання. В дослідженні взяло участь 150 хлопців та дівчат I-IV курсів факультетів університету. Анкетування проводилось анонімно та в позанавчальний час.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості студенти склали низку нормативних тестів. В кінці навчального року (травень) в рівних умовах студенти склали 8 контрольних нормативів, які дають можливість об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показали, що 89 % хлопців прагнуть підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, а у дівчат цей показник складає 16 %. Більша частина дівчат (64 %) відвідує заняття через бажання отримати високу оцінку з фізичного виховання. Такі закономірності пояснюються тим, що до вступу в університет в спортивних секціях займалися 19,5 % дівчат, а у хлопців ця цифра складає 54%.

Слід зазначити, що в останні роки збільшується кількість студентів, які хотіли б на заняттях з фізичного виховання займатись конкретними видами спорту. Дане твердження ми дізналися у студентів, котрим було поставлено це питання. Було встановлено, що 73% хлопців мають бажання займатися футболом, баскетболом, волейболом та бойовими мистецтвами, відповідно 50% дівчат обрали для себе заняття різновидами фітнесу.

Вкрай тривожним є те, що майже 66 % студенток оцінюють свій рівень фізичної підготовленості як середній, а 25,9 % дівчат визначили його низьким. У хлопців 27 % вважають свій рівень фізичної підготовленості, як високий, а 64,9 % – як середній.

Також заслуговує на підвищену увагу той факт, що більше 18,9% хлопців і 14,8% дівчат впевнені, що вони ведуть здоровий спосіб життя, а 48,6% і 39,2% відповідно дали відповідь „швидше так, ніж ні”. Важливим є те, що тільки 54,1% хлопців та 3,7% дівчат стверджують, що вони мають достатню кількість знань для самостійних занять фізичними вправами. У зв'язку з тим, що у більшості ВНЗ заняття з фізичного виховання проходять один-два рази на тиждень, самостійні заняття становлять основу фізичного виховання студентської молоді. Тим більше, що 91,8% хлопців та 81,5% дівчат намагаються займатися фізичними вправами самостійно хоча би 1-2 рази на тиждень.

Результати наших досліджень показали, що 59,3% дівчат та 59,4% хлопців відмічають покращення свого самопочуття в результаті занять фізичною культурою.

Також дослідження продемонстрували, що студентська молодь виявляє високу зацікавленість до покращення свого фізичного розвитку, який в цілому при вступі до університету невисокий.

Шляхи вдосконалення системи фізичного виховання, які можна виявити на підставі результатів анкетування, полягають у наступному: вдосконалення самої системи занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням потреб фізичного розвитку студентів), створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять, підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять.

Для багатьох представників учнівської молоді, на превеликий жаль, уроки фізичної культури лишають не тільки неприємні спогади, а і стають причиною підсвідомої відмови від будь-яких видів фізичних занять. Якщо врахувати, наскільки застаріли такі уроки, це не дивно. Дуже часто заняття з фізичного виховання у школах та ВНЗ в новому тисячоріччі лишаються такими ж, як у 50 роках ХХ ст.

Уроки фізичної культури розроблялися на основі Сокольської гімнастики, яка була створена ще раніше – на межі ХІХ-ХХ сторіч, коли після тривалого забуття почався новий сплеск популярності фітнесу. В той час з'являються найрізноманітніші гімнастичні системи: німецька, шведська, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична гімнастика Сандова.

З'являються нові технології, наукові видання не встигають за науковими відкриттями. Нововведення необхідно широко використовувати в галузі фізичного виховання у ВНЗ.

Відсутність творчого підходу та креативного мислення викладачів з фізичного виховання приводить до такої небажаної „стабільності”. Заняття подібні одне на друге із року в рік. В кращому випадку – студенти ввічливо сумують на таких уроках (позитив дорівнює нулю), в гіршому – ігнорують їх.

Для того, щоб заняття приносили студентам позитивні емоції – спробуйте скористуватись «правилом трьох». На кожному занятті студенти повинні отримати порцію: зацікавленості → задоволення → здоров'я.

Отож, щоб фізичне виховання приносило студентам користь та емоційне задоволення, вони мають самі обрати для себе вид занять.

Заняття з фізичного виховання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка проводяться з III по IV семестри. Ми мали можливість спостерігати наступні зміни в динаміці фізичного розвитку. В дівчат протягом навчання відбувався рівномірний, стійкий, проте незначний приріст результату: стрибок в довжину з місця на 1,1 %, вис на зігнутих руках на 1,4 %, човниковий біг 4x9 м на 2,6 %, піднімання в сід за 1 хвилину – на 15,5 %.

У хлопців спостерігалася дещо інша картина. У III семестрі нами було зафіксоване погіршення результатів тестування фізичного розвитку студентів в середньому на 3-4 %. Це можна пояснити збільшенням кількості пропущених ними занять з фізичного виховання. У IV семестрі відбулося покращення результатів: підтягування на 1,3 %, стрибок в довжину з місця на 2,9 %, піднімання в сід за 1 хвилину на 2,2 %.

Висновки. Анкетування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка виявило, що 87,6 % з них позитивно ставляться до фізичної культури загалом і до занять з фізичного виховання зокрема. Проте, займатися студенти бажають з обраної спеціалізації (близько 65 % хлопців обрали ігрові види спорту, приблизно 50 % дівчат бажають відвідувати заняття з фітнесом).

Дослідження показали, що суттєвого покращення фізичного розвитку студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка під час навчання в університеті не спостерігається. Середній приріст результатів складання тестів дорівнює $2,5 \pm 0,5$ %.

Встановлено, що навантаження на заняттях із фізичного виховання мають стандартний характер, спрямований переважно на розвиток якоїсь одної фізичної якості. Внаслідок цього необхідно перебудувати зміст занять таким чином, щоб розвиток фізичних якостей відбувався у комплексі.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2007. № 1. С. 17–21.
2. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи // Навч.-метод. посібн. Львів, Українські технології. 2005. 48 с.

3. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 51-52.

4. Поташнюк Р.З. Соціально-економічна сутність здоров'я. Луцьк, 1995. 92 с.

5. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя, 1999. 308 с.

6. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2012. № 4. С. 118–123.

In the present article is investigated the state of physical training and healthy way of life of the up to day young people. It is studying the degree of physical students' qualification, their views on the physical culture in university and own life.

Key words: *physical training, healthy way of life, physical development, physical preparedness, students.*

Вишневська О.В.,
студентка 2 курсу
факультету фізичної культури
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Науковий керівник: **Юрчишин Ю.В.,**
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНИХ СЕКЦІЙ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

В даній статті розглядається аналіз літератури стосовно організації занять в навчальних секціях фізичної реабілітації. Мета – вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до навчальних секцій фізичної реабілітації.

Ключові слова: *навчальний процес, тривалість етапів занять, навчальні секції фізичної реабілітації, рівень фізичної підготовленості.*

Постановка проблеми. У вищих навчальних закладах освіти України навчаються сотні тисяч студентів, з яких значний відсоток має певні вади в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, котрі пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. В зв'язку з цим проблема збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності студентів на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення. Вочевидь, через ці причини протягом багатьох років у вищих навчальних закладах освіти України і за кордоном ведуться пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які відносяться до спеціального навчального відділення.

Мета дослідження – вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до навчальних секцій фізичної реабілітації (НСФР).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, обговорення результатів дослідження. Серед наукових робіт, присвячених фізичному вихованню студентів навчальних секцій фізичної реабілітації, все більше значення отримують дослідження засобів фізичного розвитку організму і методів дозування фізичних навантажень. У наукових публікаціях

пропонується дозувати фізичне навантаження за фізіологічною кривою за частотою серцевих скорочень, яка змінюється у широкому діапазоні [6; 8]. Науковці пропонують дозувати фізичне навантаження за показниками фізіологічної кривої з максимальною частотою серцевих скорочень (Mx ЧСС) 120-150 ск/хв. За даними І.Боднар [3] на початку півріччя рекомендується виконувати вправи з ЧСС 120-130 ск/хв, поступово підвищуючи інтенсивність фізичних навантажень в основній частині заняття і ЧСС до 140 – 150 ск/хв до кінця семестру. Однак, запропоновані Mx ЧСС не взаємопов'язані з іншими важливими фізіологічними параметрами, які характеризують функціональний стан організму студентів НСФР, що не дає можливості будувати оптимальне керування фізичним навантаженням.

Немає однієї думки у співвідношенні засобів і змісту занять фізичним вихованням. Зокрема, Ю.В. Юрчишин стверджує [9], що програма занять студентів НСФР повинна вбирати в себе засоби лікувальної фізичної культури, яка є однією із форм фізичного виховання і має лікувально-профілактичну спрямованість. Р. Антошук, В. Ільницький у своїй роботі [1] пропонують застосовувати в заняттях виключно вправи загальної фізичної підготовки, але із зниженням вимог щодо рівня фізичного навантаження. О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп стверджують [6], що доцільно використовувати засоби і методи, визначені програмою з фізичного виховання для студентів вищої школи. На думку Л. Долженко, головним критерієм у виборі засобів оптимального навантаження, повинен бути не діагноз, а функціональні можливості, ступінь тренуваності та компенсаційних можливостей організму [5].

Питання про комплектування навчальних секцій фізичної реабілітації у багатьох авторів [2] займає одне з важливих місць в організації навчально-виховної роботи студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку. Ми вважаємо, що від правильності комплектування навчальних груп у великій мірі залежить ефективність фізичного виховання вказаної категорії студентів, але єдиної думки в літературних джерелах ми не виявили.

А саме Г.Л. Апанасенком зі співавторами була описана методика комплектування третьої лікарської групи в медичному університеті в період перших пошуків форм та методів організації занять фізичними вправами студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичного розвитку. Студенти вказаної групи були поділені на дві підгрупи "А" та "Б". В групу "А" увійшли студенти, які мали незначні відхилення у стані здоров'я та недостатню фізичну підготовленість. В підгрупу "Б" – ті, які мали більш серйозні протипоказання до занять фізичними вправами. Вони займалися у кабінеті лікувальної фізкультури [2].

І. Боднар вказує [3], що існує два підходи до розподілу дітей на підгрупи: в залежності від характеру захворювання (діагнозу) та залежно від важкості захворювання (функціонального стану).

Осіб, стан здоров'я яких не дозволяє справитися з навантаженнями навчальної секції фізичної реабілітації, спрямовують у поліклініку, або лікарсько-фізкультурний диспансер для занять ЛФК. Таким чином, усі студенти з відхиленнями у стані здоров'я займаються фізичними вправами.

Отже, аналіз літератури показав, що одні автори пропонують комплектувати групи з врахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі та курсу, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості і стан фізичного розвитку.

Низкою науковців відмічено, що існують проблеми психологічного характеру, коли студенти, які відносяться до НСФР, не усвідомлюють усієї важливості занять фізичним вправами. Мотивацією до активного рухового режиму мають бути не лише наявність відхилень в стані здоров'я, але й низка інших чинників. У тому числі і модульний контроль за фізичною підготовленістю і функціональним станом на основі багатобальної рейтингової оцінки. Тести, які забезпечують модульний контроль, стимулюють студентів НСФР досягнути конкретного рівня показників стану організму.

В літературі ми не виявили єдиної думки щодо тривалості та кількості занять з фізичного виховання на тиждень, а також спостерігаються протиріччя і відносно місць занять. Питання про організацію занять фізичними вправами студентів навчальної секції фізичної реабілітації в літературних джерелах викладене як досвід роботи кафедри фізичного виховання вузів і тому включає в себе різні за характером, змістом і спрямованістю підходи в організації фізичного виховання.

Велика увага приділяється оздоровленню студентів навчальної секції фізичної реабілітації за допомогою самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, як на основі індивідуальних завдань, так і в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики. Такі заняття розглядають як метод профілактики захворювання.

На наш погляд, основним принципом в методиці фізичного виховання студентів НСФР є методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень і керування ними. Аналіз літературних джерел показав, що методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень для студентів НСФР на основі вивчення характеристики функціонального стану організму не знайшла відображення в опублікованих роботах. Недостатньо вивчені також питання комплектування навчальних груп, визначення статусу студента НСФР, систе-

ми модульного контролю за фізичною підготовленістю і функціональним станом організму. Не вивчені методи побудови діагностичної технології фізіологічних і педагогічних засобів моделювання рівнів фізичних навантажень і режимів їх регламентації.

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел показав, що в більшості випадків фізичне виховання розглядається як фактор оздоровлення студентів навчальних секцій фізичної реабілітації. Однак, велика кількість питань залишається ще не вирішеними. Особливо це стосується питання побудови моделей керуючих впливів на рівні внутрішньо- і міжсистемних структурно-функціональних зв'язків. Не з'ясованими залишаються питання про рівень індивідуального фізичного навантаження за обсягом, інтенсивністю і потужністю з урахуванням нозологічних форм захворювання, рівня функціонального стану і фізичної підготовленості. Враховуючи це, перспектива подальшого вирішення проблеми є наступною:

- визначення критеріїв регламентації режимів фізичних навантажень шляхом керування на етапах фізичного виховання;
- вивчення впливу різних режимів занять фізичних вправ на стан здоров'я, розвиток фізичних якостей і компенсаторних механізмів систем дихання і кровообігу;
- виявлення закономірностей для планування тривалості етапів занять фізичним вихованням з врахуванням рівня фізичних навантажень та функціональних можливостей студентів НСФР;
- виявлення можливостей для розширення рухового потенціалу студентів за рахунок самостійних занять, включаючи екзаменаційні сесії і канікули;
- визначення шляху оптимального темпу вдосконалення функцій організму на основі модульного контролю.

Список використаних джерел:

1. Антошук Р., Ильницький В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнар. наук. конгрес. К., 2000. С. 332.
2. Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. Распределение студентов на медицинские группы для участия в учебных и внеучебных занятиях физическими упражнениями // Тез. докл. I Всесоюзной научной конференции "Физическое воспитание студентов медицинских и фармацевтических институтов в системе подготовки специалистов здравоохранения". Харьков, 1985. С. 32.

-
3. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи // Навч.-метод. посібн. Львів, Українські технології. 2005. 48с.
 4. Вржесневський І., Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою // Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2002. №2 С. 78.
 5. Долженко Л. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоровья // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнар. наук. конгрес. К., 2000. С.362.
 6. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи // Навчальний посібник. Луцьк: Надтир'я, 1995. 220 с.
 7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник. М.: Медицина, 2001. 453 с.
 8. Леонова В., Дуржинська О., Ковбой Н. Нові технології у фізичному вихованні: фізичні навантаження для студентів з вадами зі сторони серцево-судинної системи // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Л., 2006. Вип.10. Т. 1. С. 289-293.
 9. Юрчишин Ю.В. Самостійні заняття руховою активністю оздоровчої спрямованості для студентів навчальної секції фізичної реабілітації : Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 276 с.
 10. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2012. № 4.С. 118-123.

In this article the analysis of the literature concerning organization of educational classes of the training section of physical rehabilitation is considered. By the purpose - study and analysis of the scientific literature on a problem of research both searches of the rational forms and methods of organization of employment (occupations) on physical education of the students, which are engaged in training section of physical rehabilitation.

Key words: *study process, duration of stages of occupations special, training section of physical rehabilitation, level of physical preparedness.*

Галайко І.В.,

*студентка I курсу магістратури
факультету фізичної культури*

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Науковий керівник: **Мисів В.М.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ОЗДОРОВЧОГО ЗМІСТУ

У статті розкрито значення рухової активності та здорового способу життя студентів та їх роль у збереженні і зміцненні здоров'я. Автором проаналізовано статистичні дані відношення студентів до занять фізичною культурою.

Ключові слова: *рухова активність, здоровий спосіб життя, фізична культура, студентська молодь.*

Постановка проблеми. Рухова активність – один з найбільш потужних і доступних компонентів гармонійного взаємозв'язку фізичного розвитку, розумової праці та профілактики захворювань у студентської молоді.

На сьогоднішній день, у зв'язку із постійним збільшенням навчального навантаження на студентів, у них відзначається недостатня рухова активність, що викликає постійну хворобливість, пасивність та ряд серйозних змін у організмі молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді завжди викликали інтерес у науковців [1; 3]. Досвід вітчизняних та зарубіжних вчених свідчить, що засоби рухової активності є основним чинником фізичної культури і вони дають багато можливостей для поліпшення стану здоров'я студентів [2; 4]. Як здоровий спосіб життя, так і шкідливі звички в певній мірі закладаються ще в дитячому віці, а тому змінити звичний спосіб життя з віком стає все складніше. Ця ситуація загострюється тим, що у дитячому, й особливо, у молодіжному середовищі з'являються нові, нефізичні види діяльності (комп'ютерні ігри), що негативно впливають на розвиток молодого організму та на рухову активність. Тому потрібно заохочувати студентську молодь до регулярного заняття спортом та фізичними вправами, цим самим можна сформувати основу для її активного майбутнього життя після закінчення вищого навчального закладу [2].

Аналіз літературних джерел [3; 4; 6] свідчить, що сучасні умови життя студентської молоді вимагають від вищих навчальних закладів пошуку оптимальних шляхів підготовки високо кваліфікованих фахівців з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У зв'язку із цим молоді фахівці мають пристосуватись до нових умов життя та праці, покращувати власний професійний рівень, розвивати високу працездатність, берегти та зміцнювати власне здоров'я.

Накопичені протягом останніх років дані вітчизняних науковців (С.М. Канишевського, Т.Ю. Круцевич, М.В. Дутчака, І.В. Огірка та ін.) свідчать про низький рівень «фізкультурної освіченості» студентів, які не хочуть визнавати такі поняття, як «сутність здоров'я», «здоровий спосіб життя», «роль рухової активності» у формуванні здорового способу життя.

У свідомості переважної більшості студентської молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя, що включає інші важливі чинники – харчування, раціональний графік праці і відпочинку, гігієну, тощо. Це пов'язано із низькою мотивацією студентів до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя і недостатньою ефективністю організації сучасного фізичного виховання молоді. Все це не забезпечує розвиваючий вплив на життя та здоров'я студентів.

Мета дослідження – вивчити вплив рухової активності оздоровчої спрямованості на життя студентської молоді в сучасних умовах навчання та проживання.

Поставлена мета передбачає виконання наступних **завдань**:

1. Проведення дослідження для виявлення ролі рухової активності у житті студентів.

2. Аналіз компонентів гармонійного взаємозв'язку фізичного розвитку, розумової праці та профілактики захворювань у студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення ролі рухової активності у житті сучасної студентської молоді нами було проведено дослідження, яке дозволило виявити види рухової активності, яким студенти надають перевагу, роль їх у збереженні та зміцненні здоров'я, у формуванні здорового способу життя. На момент проведення анкетування 40% студентів (48% хлопців та 35% дівчат) дали позитивну відповідь на запитання: «Чи займаються вони фізичною культурою?»

Більшість студентів – 55% (67% дівчат та 30% хлопців) письмово підтвердили, що не систематично відвідують заняття з фізичного виховання. Близько 5% студентів відповіли, що не займаються

фізичною культурою взагалі. Звичайно одержані дані опитування студентської молоді є суб'єктивними, але з їх допомогою можна зробити певні висновки про присутність та участь студентів на заняттях фізичною культурою й про участь у руховій активності.

Нами було з'ясовано, що переважна більшість студентів – 45% (47% дівчат та 36% хлопців) витрачають мало часу на заняття фізичною культурою. 30% вважають, що вони виділяють достатню кількість часу на заняття фізичною культурою. 7% студентів вважають, що вони витрачають надмірну кількість часу на заняття фізкультурою. Якщо звернути увагу на ці дані, то разом ми отримаємо 37% (30% + 7%) студентів, що відвідують заняття фізичної культури. Але ці дані не співставляються із раніше одержаними даними, згідно яких лише 15% студентів постійно, систематично, без пропусків відвідують заняття з фізичної культури.

Причиною такого негативного ставлення до занять переважно є небажання зрозуміти важливість фізичної культури та рухової активності, що складає 12-14 годин на тиждень (Л.Я. Іваненко, 1989). На сьогоднішній день, згідно із навчальним навантаженнями, для студентів відводиться 4 години занять з фізичної культури на тиждень.

Зараз дуже важливо донести до студентської молоді важливість рухової активності, адже це, перш за все, потреба молодого організму для його злагодженої діяльності. Важливо, щоб організм одержував достатню кількість навантаження, не нижче встановленої норми.

Тому переважна більшість студентів 55% (50% дівчата і 47% хлопці) відповіли, що відчують потребу у руховій активності і виявили бажання займатись фізичною культурою. 15% студентів не відчують такої потреби.

Ще близько 20% студентів вагалися із відповіддю, чим вони продемонстрували низьку поінформованість про значення рухової активності.

Важливим є також те, що 40% студентів (45% дівчат та 30% хлопців) не відвідували заняття з фізичної культури, не займались видами рухової активності до початку навчання в університеті. Студенти називають наступні причини, через які не відвідували систематично заняття з фізичної культури: недостатність вільного часу, це свідчить про те, що рухова активність не стала важливою частиною діяльності студентів в університеті, а відіграє додаткову роль; відсутність сили волі; низький рівень здоров'я; недостатнє спортивне оснащення для занять.

Ці причини варто враховувати при індивідуальній роботі із студентами, а особливо з тими, які не бажають відвідувати заняття з

фізичної культури. Під час дослідження також виявлені значні резерви для поповнення дозвілля студентів різними видами рухової активності.

У вільний час студенти надають перевагу пасивним видам відпочинку: прослуховуванню музики, читанню художньої та іншої літератури, зустрічам із друзями.

Висновки. Одержані дані є свідченням того, що можливо створити та втілити у навчальний процес ефективну систему фізичного виховання, яка б дозволила доцільно вибирати засоби фізичного виховання, які також враховували б індивідуальні особливості студентів. Важливо також формувати у студентів мотивацію до занять фізичною культурою, а також впровадження у свій розпорядок дня рухову активність.

Саме такий предмет як фізичне виховання має формувати у майбутніх фахівців навик збереження високої фізичної та творчої активності на довгі роки, а також використовувати різноманітні види рухової активності під час навчання у вузі.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем, що негативно впливають на рухову активність та на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990 – С. 166.
2. Валеологія. – К.: Знання України. – 1996. – С. 336.
3. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П.І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005 – С. 209-211.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 4 грудня, 2003.

The article explores the importance of physical activity and healthy lifestyles of students and their role in preserving and strengthening the health. The author analyzed the statistical data relevant to modern students of physical education.

Key words: *physical activity, healthy lifestyles, physical education, students.*

Грекул С.Р.,

*студент I курсу магістратури
факультет фізичної культури*

Кам'янець Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник: Мисів В.М.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Зміст роботи побудований на аналізі літературних джерел і педагогічних спостережень за навчальним процесом на уроках фізичної культури, який дає можливість виявити причини зниження рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості юнаків, а також пошук найбільш ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей.

Ключові слова: *рухові якості, силові здібності, витривалість, фізичний розвиток.*

Постановка проблеми. Є велика кількість науково-методичних робіт, присвячених розвитку тих або інших рухових якостей школярів: витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, координації [3; 4].

На необхідність всебічного і гармонійного розвитку рухових якостей вказується в багатьох працях [1; 2]. Питання про комплексний розвиток рухових якостей серед молоді, що навчається, і в першу чергу між юнаками-випускниками загальноосвітніх шкіл, постало перед спеціалістами особливо гостро в останні роки. Викликано це було в зв'язку з виявленням низького рівня фізичної підготовленості багатьох старшокласників.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку спеціалістів, протягом більшої частини шкільного періоду вправи з навантаженням повинні мати переважно швидкісно-силову спрямованість, тобто характеризуватися не стільки власне силовими проявами, скільки поєднанням сили та швидкості.

Виховання сили як і інших рухових якостей, здійснюється у відповідності із загальними методичними принципами фізичного виховання.

Відповідно розрізняють три напрямки в методиці виховання сили.

Перший напрямок широко використовується на практиці і пояснюється це рядом існуючих переваг:

1. великий об'єм виконуваної роботи, відповідно, викликає великі зрушення в обміні речовин;

2. вправи з граничними напруженнями дають більше можливості контролювати техніку;

3. у осіб, які раніше не займалися силовими вправами, обмеження навантаження дає можливість уникнути травм, ймовірність яких при роботі з граничними напруженнями досить значна:

4. велике значення має і те, що на перших порах ефективність розвитку сили майже не залежить від величини опору, якщо ця величина переважає визначений мінімум (приблизно 35-40% максимальної сили). Разом з тим робота, "до відмови" не вигідна в енергетичному відношенні. Для досягнення одного і того ж тренувального ефекту при малих навантаженнях доводиться виконувати незрівнянно більшу механічну роботу, ніж при підвищених [2]

Другий напрямок – використання граничних і близькограничних навантажень. Це нерідко є основним у тренуванні кваліфікованих спортсменів.

Третій напрямок використовується при низькому рівні швидкісно-силових здібностей.

Якщо для юнаків середнього віку основне завдання полягає в розвитку всієї мускулатури, без особливого акценту на розвиток тих груп м'язів, які мають вирішальне значення в обраному виді спорту, то на заняттях з юнаками старшого віку увага повинна акцентуватися саме на розвиток цих груп м'язів. В той же час не повинна припинятися робота над зміцненням всієї мускулатури спортсмена.

В процесі розвитку силових здібностей старшокласників доцільно використовувати метод «до відмови» і метод «не до повного стомлення». Рекомендують для розвитку сили м'язів використати навантаження для рук (не більше 5 кг), ніг (40 кг) і тулуба (25 кг).

Недоцільно виконувати вправи на силу «до відмови», а величину навантаження необхідно дозувати так, щоб можна було виконати вправу не менше 6-8 разів підряд.

Для розвитку власних силових здібностей слід виконати вправи з навантаженням (зовнішньою і власною вагою тіла), які виконуються в трьох режимах напруження м'язів: динамічному, статичному і змішаному. Наприклад, вис на зігнутих руках – статичний режим, підтягування – долаючий, опускання у вис – поступальний режим роботи м'язів.

Кращих результатів в розвитку силових можливостей можна домогтися, використовуючи наступні методичні прийоми [1].

Метод стандартно-повторного навантаження представляє собою повторне виконання силових вправ з обумовленою стандартною величиною навантажень (середньою, "до втоми", "до відмови" і граничною). Суть методу полягає в тому, що від уроку до уроку, в міру зро-

стання силових можливостей учнів, кількість повторів даної вправи поступово збільшується. Після того, як збільшена сила дозволяє виконувати вправи більше 15 разів підряд, величина зовнішнього навантаження чи початкове положення змінюється так, щоб максимально можлива кількість повторень знову знизилась до рівня, який дозволяє розвивати абсолютну силу.

Метод навантаження, що прогресивно змінюється полягає в тому, що учням на у році пропонується послідовно виконати декілька силових вправ з різними навантаженнями, наприклад, спочатку з малим, а потім з середнім і в завершенні – з великим.

Можливі різні варіанти цього методу, пов'язані з послідовністю збільшення або зменшення величини навантаження, різними співвідношеннями в числі підходів і в порядку послідовності навантажень в цих підходах. Усі ці варіанти істотно не впливають на результати розвитку сили, а лише сприяють емоційності занять у силовій підготовці учнів.

Висновки. Безсумнівно, роботи останніх років, присвячені питанню розвитку м'язової сили школярів 15-17 років на уроках фізичної культури, дозволяють спеціалістам більш ефективно вдосконалювати фізичний розвиток юнаків. Але стати по-справжньому сильним, здоровим, готовим до трудової діяльності старшокласник може лише тоді, коли окрім уроків у школі він буде регулярно, як мінімум 6-8 годин в тиждень займатися фізичною культурою.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури вказує на необхідність корінного покращення фізичною розвитку підростаючого покоління. Майже всі ці роботи розглядали лиш одну форму фізичного виховання – урок фізичної культури. Без сумніву, вони можуть забезпечити більший руховий режим школярів. Однак стати сильним витривалим, здоровим, готовим до виробничої діяльності, служби в армії, випускник школи зможе лише тоді, коли у нього буде вироблена потреба до регулярних занять фізкультурою і спортом.

Список використаних джерел:

1. Хрипковой А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Андроповой. М.: Педагогика, 1992. С. 240.

2. Ашмарин Б.А., Завялов Л.К. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников // Физическая культура в школе, 1980. №9-10. С. 13-17.

3. Булич Э.Г., Мурахов И.В., Мясников П.Д. Направленная тренировка проприоцепции как фактор гармонического развития организ-

ма школьников // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков: Матер. Всес. науч. конф. Талини, 1986. С.35-36.

4. Волков Л.В. Фізичне виховання учнів. К.: Радянська школа, 1988. С. 184.

The table of contents of work is built on the analysis of literary sources and pedagogical looking after an educational process on the lessons of physical culture, which enables to find out reasons of decline of level of physical development and motive preparedness of youths, and also search of the most effective facilities and methods of development of motive qualities.

Key words: *motive qualities, power capabilities, endurance, physical development.*

Кавунець А.В.,

студентка 2 курсу

економічного факультету

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник: Юрчишин Ю.В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ

Самостійна робота студентів є важливою складовою освітнього процесу, що дає можливість всесторонньої підготовки. Проте залишається невирішеною проблема підвищення ефективності самостійних занять.

***Ключові слова:** самостійна робота, студенти, навчальна секція фізичної реабілітації, ефективність, підготовка, сприйняття.*

Постановка проблеми. Фізична культура повинна стати важливою частиною щоденної культури життя сучасної людини, яка крокує у третє тисячоліття.

Раптові зміни звичнонр стилю життя є небажаними, краще і легше впроваджувати їх поступово. Особам, які протягом тривалого часу були пасивними до фізичних навантажень або просто їх не люблять, дуже важко розпочати регулярні тренування. Часто буває так, що людина припиняє виконувати фізичні навантаження, якщо через тиждень або через місяць після початку занять вона не відчуває істотних зрушень. Ми дуже швидко здаємося, так як мотивація дуже слабка, а "солом'яний запал" швидко минає.

У зв'язку зі введенням нових державних освітніх стандартів значна частина роботи з освоєння навчального матеріалу переноситься на самостійні заняття студентів. При цьому зміст і об'єм навчальних програм залишається колишнім. Як правило, ефективність самостійної роботи студентів невелика, крім того, вона супроводиться підвищеними тимчасовими витратами як студентів на її виконання, так і викладачами на контроль за її виконанням.

Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів, при самостійній роботі відіграє методичне забезпечення навчального процесу.

Наразі особливого значення набуває процес розробки і впровадження в педагогічну практику досконалішої методики навчання, що забезпечує підвищення якості навчальної роботи, активізацію пізнава-

льної діяльності студентів, розвиток їх розумових здібностей. У вирішенні цієї проблеми значна роль відводиться формуванню у них умінь і навичок самостійної розумової праці. Необхідно навчити студентів самостійно набувати знання з різних джерел інформації та оволодіти великою різноманітністю видів самостійної роботи.

Однією з проблем процесу підготовки студентів є низький рівень самостійності студентів в оволодінні і застосуванні знань, неміцність придбаних навичок, умінь. Як свідчить практика вищої школи, на етапі самостійного вивчення нового матеріалу є недостатньою лише перевірка отриманих знань, умінь і навичок.

Вимагають свого вивчення такі чинники, як уміння раціонально організувати самостійну роботу; самостійно аналізувати інформацію, що вивчається; уміти формулювати висновки, обґрунтовувати свої практичні дії.

Метою досліджень є вивчення процесу самостійної освіти студентів. Основними **завданнями** можна назвати визначення значення для студентів самостійного навчання, вивчення проблем низької ефективності самостійної роботи студентів і шляху вирішення даної проблеми.

Результати досліджень. Самостійна робота студентів – це їх діяльність у процесі навчання і в позааудиторний час, виконувана за завданням викладача, під його керівництвом, але без його безпосередньої участі.

Основними ознаками самостійної роботи студентів прийнято вважати:

- наявність пізнавального або практичного завдання, проблемного питання або завдання і особливого часу на їх виконання, вирішення;
- відома, самостійна активність студентів у процесі вирішення поставлених завдань;
- володіння навичками самостійної роботи;
- здійснення управління і самоврядування самостійною пізнавальною і практичною діяльністю студента.

Ключовим моментом самостійної роботи є пізнавальне або проблемне завдання. Саме наявність завдання обумовлює процес самостійної роботи, передбачає самостійне вирішення поставлених завдань, підготовку до самостійного виконання навчальних і професійних завдань.

У різних формах навчального процесу самостійність виявляється по-різному: від простого відтворення, виконання завдання до самостійної творчої роботи. Самостійність студентів при вивченні спеціальних предметів виявляється через планування ними своєї навчальної роботи; відбір навчальної літератури, методичних вказівок для самостійного вивчення.

Функціональне призначення самостійної роботи студентів у процесі лекцій, семінарів, практичних занять з оволодіння спеціальними знаннями полягає в самостійному прочитанні, перегляді, прослуховуванні, спостереженні, конспектуванні, осмисленні, запам'ятовуванні і відтворенні певної інформації. Постановку мети і планування самостійної роботи студенту визначає викладач. Вся інформація здійснюється на основі її відтворення.

Самостійна робота студентів здійснюється студентами у процесі отримання теоретичних знань за допомогою спеціальної літератури або комп'ютерних технологій.

Враховуючи, що зміст семестрової оцінки виставляється взагалі за фізичне виховання і практично не відображає, яку саме користь принесло студентові систематичне відвідування циклу занять фізичними вправами, була впроваджена система рейтингово-модульної оцінки впливу фізичного виховання на функціональний і руховий стан організму в динаміці кожного семестру I - III курсів навчання у ВНЗ.

Вихідною концепцією було положення, що при дотриманні нормального обсягу організованої рухової активності, тобто відвідуванні занять із фізичного виховання чотири години на тиждень, виконання рекомендованого обсягу рухового режиму у позанавчальний час, рівень функціонального і рухового стану організму студентів поступово буде поліпшуватися, що суб'єктивно буде відображатися на зміні показників кардіо-респіраторної системи і морфофункціонального стану організму.

Цей підхід спирається, перш за все, на інтереси особистості студента, необхідності допомоги йому щодо розкриття індивідуального потенціалу навчання спостерігати й оцінювати внутрішні резерви здоров'я і фізичного стану. Крім того, такий підхід дозволяє кожному студентові психологічно самовиразитись, бути визнаним викладачем, іншими студентами. Рейтингово-модульна система "Перевір і оціни себе" створює передумови позитивного ставлення до фізичної культури як способу життя людини в молоді роки, оскільки оцінка значущості впливу систематичних занять цілеспрямованими фізичними вправами, як основи здорового способу життя, дозволяє під керівництвом викладача, а в подальшому і самостійно, коригувати свою фізичну кондицію.

Це особливо актуально для майбутніх учителів, які передаватимуть власні знання в подальшій професійно-практичній діяльності підростаючому поколінню. Крім того, в студентські роки відбувається переоцінка пріоритетів щодо рівня здоров'я і фізичних можливостей організму.

Після підрахування кількості балів за кожною з позицій і знаходження середнього арифметичного, визначається середньостатистична

інтегральна оцінка оздоровчого впливу організованих форм занять фізичними вправами на організм студентів спеціальної медичної групи.

Було встановлено, що використання запропонованої системи оцінки об'єктивно сприяє:

- розвитку особистого інтересу кожного студента до перевірки своєї фізичної кондиції і рухової підготовленості під впливом занять фізичними вправами в динаміці семестру, навчального року, певного періоду життя.

- вдосконаленню у студентів ініціативи прийняття самостійних рішень до оптимізації добору засобів і методів фізичної культури з метою самокорекції організму при вадах у стані здоров'я;

- стимулюванню задоволення природної потреби кожної людини у фізичній активності;

- своєчасному коригуванню стану фізичної кондиції і рухової підготовки.

Однією з умов успішної організації самостійної роботи студентів на етапі вивчення нового є активне сприйняття матеріалу. Існує велика різноманітність прийомів, способів активізації сприйняття матеріалу, що вивчається.

Сприйняття нового навчального матеріалу буде якнайповнішим, свідомим у тому випадку, якщо студент буде в ньому зацікавлений.

Наявність інтересу при засвоєнні нового додає знанням міцність та свідомість. Навпаки, відсутність інтересу при засвоєнні знань веде до того, що знання засвоюються поволі, формально, не знаходять застосування в житті, швидко забуваються.

Для успішності і результативності розумової діяльності студентів необхідно виховувати у них самостійність мислення. Досягти ж найбільшої активності студентів, результативності сприйняття можна лише при організації самостійної роботи кожного. Самостійна робота вирішує багато завдань у процесі освіти студентів і виконує різні види підготовки студентів. Це: методологічна підготовка, професійна підготовка, ерудиційна підготовка, інформаційна підготовка, науково-дослідна підготовка, самоосвітня підготовка.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок про те, що самостійна робота студентів - це не тільки вивчення навчального матеріалу, але і розвиток в людини уміння самостійно мислити, організувати процес навчання і робити грамотні висновки. Крім того, при самостійній роботі розвиваються розумові можливості студента, підвищується його ерудиція та освіченість. Враховуючи всю важливість даного процесу, необхідно навчити студентів грамотно і повноцінно здійснювати самостійну підготовку.

Перспективи. Увага викладачів до самостійної роботи студентів

повинна виявлятися не тільки в контролі виконання завдань, але і в тому, щоб навчити студентів працювати самостійно і творчо.

Список використаних джерел

1. Аникеенко В. А. Самостоятельная работа студентов и формы ее контроля // Пути совершенствования учебного процесса в вузе. Саратов, 1993. С. 28-34.

2. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи // Навч.-метод. посібн. Львів, Українські технології. 2005. 48 с.

3. Вржесневський І., Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою // Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2002. №2 С. 78.

4. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної груп, // Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.

5. Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение. Киев, 1990. 246 с.

6. Юрчишин Ю.В. Самостійні заняття руховою активністю оздоровчої спрямованості для студентів навчальної секції фізичної реабілітації : Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 276 с.

Independent work of students is an important educational process enabling comprehensive preparation. However, mere is unsolved the problem of rise of efficiency of independent employments of students.

Key words: *independent work, students, study section of physical rehabilitation, effectiveness, training, perception.*

Макарчук Б.Ю.,

*студент I курсу магістратури
факультету фізичної культури*

Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Науковий керівник: **Мисів В.М.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ТА СТИЛІСТИКИ СПІЛКУВАННЯ В СИСТЕМІ “ВЧИТЕЛЬ-УЧЕНЬ” ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У даній праці на розгляд виноситься проблема педагогічного спілкування вчителя фізичної культури. З одного боку автори розглядають мотиви і значення спілкування в процесі фізичного виховання, а з іншого – досліджують стилі педагогічного спілкування спеціалістів в процесі практичної діяльності.

Ключові слова: *фізична культура, вчитель, учень, спілкування, соціологічні, педагогічні і психологічні фактори, мотивації навчання.*

Постановка проблеми. Під час професійної педагогічної діяльності вчителі частіше всього зупиняються на двох наступних проблемах: небажання дітей навчатись і проблеми в спілкуванні з ними. Таким чином, кризи в школі відбуваються як у сфері діяльності так і в сфері спілкування.

Ознайомлення з практичною діяльністю вчителів фізичного виховання показує, що у вчителів, які працюють більш якісно, діти відзначаються більш високою рухливою, теоретичною, організаційною підготовкою і підвищеним інтересом до процесу фізичного виховання.

Формування цілей статі. Враховуючи вищесказане, ми спробували експериментально вивчити значення уміння спілкуватися у професійній діяльності вчителів фізичної культури. Тому проблема спілкування учителя фізичної культури з учнями на сучасному етапі окреслилась досить чітко і актуально.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна роль у формуванні в учнів потреби у фізичному вихованні належить уроку фізкультури. Інтерес до уроку фізкультури виникає в учнів від умілого володіння вчителя словом, від його вміння демонструвати технічні елементи і від успішної та умілої діяльності самих учнів.

Особливу роль на уроці фізкультури відіграє мова вчителя і його вміння спілкуватися. Мова вчителя - це важливий елемент професійної діяльності педагога, з допомогою якого вирішуються різноманітні педа-

гогічні завдання: зробити учбовий процес цікавим, захоплюючим, створити доброзичливу атмосферу у спілкуванні з учнями, встановити контакт, взаєморозуміння з дітьми на уроці.

Деякі вчителі застосовують на уроках фізкультури образну мову. Це відіграє значну роль в доступності учбового матеріалу для учнів. А.С.Макаренко вважав, що однією з найнеобхідніших рис вчителя є його вміння користуватися образністю мови.

Досвідчені вчителі фізичного виховання застосовують на уроках образні порівняння. Наприклад, на заняттях з легкої атлетики вчитель, навчаючи правильно бігати, хоче бачити одночасно вільність рухів, пружну амортизацію при постановці стопи, тому рекомендує "бігати так пружно, як відскакує м'яч від підлоги". При навчанні ігровим видам спорту вчителі використовують такі образні порівняння: при веденні баскетбольного м'яча кисті й пальці утворюють розкриту "чашу" або під час стрибків через коня відштовхнутися руками, як від чогось гарячого та інше. (М.Кричфалушій, 1999. - С. 186).

Часто у своїй роботі вчителі фізичного виховання використовують прислів'я та приказки. Мудре точне слово, ємка коротка думка, виражена в прислів'ях та приказках - важливий фактор у вихованні підлітків.

Нагадуючи дітям, що головне на уроці - не гра, а навчання техніці вправ, можна сказати учням: "Всьому свій час" або "Маленька справа краща за велике байдикування". Після уроку, гри, необхідно прибрати за собою спортивний інвентар, м'ячі. Вчителі використовують такі приказки: "Любиш з гірки кататись - люби й саночки на гірку везти", "Без справи жити - тільки небо коптити". Таким чином, мудрі, короткі фрази інколи можуть замінити занадто довгі нотації про дисципліну. (В.Б.Межуєв, 2000, -С.52).

Також слід звернути увагу на особливості спілкування молодих вчителів, котрі згідно експертної оцінки керівників шкіл, відчують труднощі в спілкуванні з учнями.

Результати дослідження. Спостереження за особливостями діалогу між учителями та учнями проводились в природних умовах - на уроках і між уроками. Дані доповнювались інформацією, одержаною під час індивідуальних бесід.

Нас цікавили такі характеристики діалогу:

- 1) використання невербальних знакових систем: жестів, міміки, інтонації, стопдистанції, довжини візуального контакту;
- 2) використання вербальної знакової системи: висловлювань з їх функцією у взаємодії (інформаційної, оціночної, заохочувальної та захисної), типових циклів діалогу;
- 3) прийняття та варіанти використання соціальних (учитель-учень) і міжособистісних (батьки-дорослі-діти) ролей, узгодженість ролевих позицій;

4) взаємне сприймання: існуючі установки та установки, що змінюються, які фіксувались по двох параметрах: доброзичливість-негативізм та довіра-недовіра;

5) взаємне розуміння: можливість стати на позицію співрозмовника як на рівні симпатії, так і раціонального осмислення особливостей партнера по спілкуванню. За підсумками були виділені типи бар'єрів спілкування, частина яких виявилась характерною для спілкування вчителів-початківців.

Комунікативний бар'єр у спілкуванні призводить до порушення діалогу, як наслідок неоднакове сприймання значення вербальних та невербальних знаків учасниками діалогу. Він зафіксований як у діалозі учитель-учень, так і в діалозі учитель-клас.

Типовими для молодих учителів є комунікативний бар'єр під час діалогу з групою, тому що він потребує сформованості особливих професійних навичок спілкування. Відсутність у вчителя-початківця цих навичок призводила до послаблення контакту, а іноді й до повного припинення діалогу - учні не слухали пояснень учителя, не реагували на репліки.

Комунікативний бар'єр виявлявся поступово. Відбувалось повільне збільшення психологічної дистанції між партнерами по спілкуванню: послаблювалась увага учнів, вони почували себе розгубленими, з'являлись репліки: "Це незрозуміле...", "говорить, говорить, а толку..." Але різкого негативізму саме по собі воно не викликало. Комунікативний бар'єр у спілкуванні притаманний більшості молодих вчителів.

Інтерактивний бар'єр у спілкуванні призводить до порушення діалогу, внаслідок якого відбувається неузгодженість ролевих позицій суб'єктів спілкування. Неузгодженість проявлялась на рівні соціальних та міжособистісних ролевих позицій.

Частота виявлення ролевих конфліктів на соціальному рівні взаємодії досить велика. Незадоволеність положенням справ у школі призводить до розуміння нерациональності звичних засобів взаємодії між учителями та учнями, як правило, така взаємодія базується на безпечному авторитеті учителів і слухняності учнів.

Слід зауважити, що загальна кількість ролевих конфліктів у вчителів з достатнім стажем роботи не менша, а навіть більша, ніж у починаючих. На відміну від вчителів з великим стажем роботи, молоді були спроможні правильно оцінити ситуацію, яка склалась та виявити істинну причину порушення діалогу.

Крім взаємного сприймання, важливе і взаємне розуміння суб'єктів спілкування, при відсутності цього розуміння, при невмінні стати на позицію співрозмовника, з'являється смисловий бар'єр у спілкуванні [1, 2].

Смисловий бар'єр проявлявся у формальних відношеннях, різкому звуженні міжособистісного спілкування. Значне збільшення стопдистанції,

уникнення візуального контакту, недосконалі міміка та жести, "контакт масок" між учителями і учнями - було притаманне невербальному спілкуванню. На вербальному рівні взаємодії спостерігалась перевага інформативних та збуджувально-інформативних висловлювань, вчитель дотримувався стандартних зразків поведінки без врахування конкретної ситуації спілкування.

Найбільш загальним засобом прояву смислового бар'єру було прагнення учителя здійснювати формальний контроль за поведінкою учнів.

У цьому дефекті спілкування проявляються глибинні особистісні характеристики, які були сформовані в примусовій діяльності та маніпулятивному спілкуванні, тому цей бар'єр спілкування дуже важко піддається корекції.

На основі спостережень за діяльністю вчителів фізичного виховання стало можливим розподілити вчителів у відповідності зі стилями спілкування. Встановлено, що 32% вчителів будують свої уроки на основі "захоплення спільною діяльністю". Як відомо, вчитель фізичного виховання, закоханий в свою справу, не може не захопити своєю діяльністю учнів. До такого вчителя тягнуться діти, заряджаючись його енергією і відданістю до фізичного виховання.

31% вчителів фізичного виховання будують взаємовідносини з дітьми на підставі "дружніх відносин", вибираючи по відношенню до них позицію старшого товариша, більш досвідченого і знаючого, ніж вони, готового допомагати у кожну хвилину.

Переживання за свій авторитет, бажання показати різницю в суспільному стані приводить, як правило, до "спілкування-дистанції". 28,2% досліджуваних вчителів фізичного виховання продемонструвати цей стиль спілкування.

6,5% вчителям властивий стиль "спілкування-залякування". Це найлегший (але не найефективніший) шлях до керування діяльністю учнів. Спілкування-залякування може дати тимчасові швидкі результати. Вчитель домагається слухняності, дисципліни, виконання окремих його вимог, але втрачає при цьому найцінніше - любов дітей, їхнє захоплення фізкультурою.

2,3% вчителів фізичного виховання використовували в проведенні уроків "стиль-загравання". Цей стиль спілкування характерний, в основному, для молодих вчителів, які намагаються завоювати дешевий авторитет у дітей.

Висновки. У цілому, вивчення особливостей спілкування вчителів, які відчувають труднощі, показало, що вони не мають чіткого уявлення про стилі спілкування, не мають необхідних навичок спілкування, їх професійне становлення відбувається шляхом випробувань та помилок, що часто призводить до стресових ситуацій та значно знижує зацікавленість до

своїї діяльності. Частіше за інші фіксувались такі дефекти спілкування: комунікативний бар'єр в спілкуванні з групою і перцептивний бар'єр у спілкуванні з окремими класами та учнями.

Слід зауважити: чим більший стаж роботи вчителя, тим складніше спілкування. Щоб формальні, стереотипні стилі спілкування в учителів-початківців не переросли у звичку, їх необхідно своєчасно корегувати.

При існуючому підході сьогодні до навчання психології в педагогічних вузах кожний молодий вчитель потребує допомоги не тільки з боку вчителя-наставника, а й психолога.

Враховуючи вважливість спілкування як професійно важливого компонента діяльності вчителя фізичного виховання, необхідно приділяти особливу увагу цьому питанню ще під час підготовки майбутніх вчителів у вузах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення ефективності використання студентами факультету фізичного виховання стилів спілкування з учнями під час проходження всіх видів педагогічної практики. Враховуючи результати попереднього дослідження розробити рекомендації з цієї проблеми випускникам факультету.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2007. № 1. С. 17–21.
2. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутнього вчителя : монографія. Полтава : Снайтек, 2006. 431 с.
3. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». СПб, 2007. 19 с.
4. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. 3-е изд., перераб. и доп. СПб : Питер, 2008. 546 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
6. Платонов В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 1990. № 4. С. 5–10.
7. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2012. 22 с.

A problem of pedagogical communication of teacher of physical training during a lesson is given in the article. On one hand, motives and importance of communication in the physical training process are discussed by the author and on the other hand, styles of pedagogical communication of specialists in their practical activity are investigated.

Key words: *physical training, teacher, pupil, intercourse, sociological, pedagogical and psychological factors, teaching motivation.*

УДК378.016:796.323.2

Поворознюк Д.В.,

*студент 1 курсу магістратури
факультету фізичної культури*

Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Науковий керівник: **Одайник В.В.,**

викладач кафедри фізичного виховання

Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Стаття присвячена проблемі розвитку координаційних здібностей студентів баскетболістів. Апробовано авторську методику. Дослідження в цьому напрямку можуть мати вагомий вплив на подальше удосконалення координаційних здібностей.

Ключові слова: *координаційні здібності, рецепторна іннервація, моторна пам'ять.*

Постановка проблеми. Удосконалення вітчизняної системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, до відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку змагальної діяльності.

Відмінною особливістю сучасного баскетболу, на думку багатьох фахівців, є надання процесу гри активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складних і несподіваних ігрових ситуацій в досягненні єдиної мети - закинути м'яч в корзину суперника (С.В. Голомазов, 2003; І.М. Баталов, 2006). Суттєво підвищилось значення раціональної техніки та її варіативності при економізації рухової діяльності, ускладнилися тактичні дії і тим самим зменшилася

їх інформативність для команди суперника. Участь у грі з високою інтенсивністю дій в нападі та захисті змушує кожного баскетболіста майстерно оволодіти техніко-тактичними діями, швидко орієнтуватися на майданчику, приймати вірні рішення і швидко їх реалізовувати в умовах постійної мінливої ситуації при дефіциті часу і простору (С.В. Литвинова, 1999; В.К. Пельменєв, 2000; В.Н. Притикін, 2003). Проблема розвитку координаційних здібностей (КЗ) студентів, а також підбір найбільш інформативних тестів для визначення рівня розвитку цих здібностей є однією з найважливіших в теорії та практиці сучасного тренувального та навчального процесу засобами баскетболу.

Наші спостереження та практичний досвід роботи в вищих навчальних закладах показали, що у навчально-тренувальному процесі студентів що займаються баскетболом недостатньо уваги приділяють формуванню вмінь керувати власними руховими діями, їх основними характеристиками.

Мета дослідження - наукове обґрунтування методики координаційної підготовки студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

Результати дослідження. Поряд з аналізом літератури та педагогічними спостереженнями нами був проведений констатуючий експеримент [3], який включав комплексне фізіологічне, педагогічне, психофізіологічне тестування студентів різних вузів і виявлення особливостей в рівні та структурі комплексної підготовленості студентів вищих навчальних закладів у порівнянні із студентами технічних та фізкультурних вузів. На основі отриманих даних був розроблений і проведений формуючий експеримент.

Педагогічний (формуючий) експеримент складався із застосування розробленої методики підготовки спортсменів-баскетболістів вищих навчальних закладів в експериментальній групі.

Методика складалася із наступних положень та принципів:

1. Застосування в навчально-тренувальному процесі баскетболістів вищих навчальних закладів принципів побудови навчально-тренувального процесу команд вищих розрядів, головний із яких — це націлені індивідуальні найвищі досягнення, серйозне особисте відношення до тренувань і навантажень [3].

2. Побудова навчально-тренувального процесу в баскетбольній команді вищого навчального закладу з опорою на свідомість гравців, що передбачало застосування відповідних методів:

– при дозуванні фізичних навантажень — застосування шкали суб'єктивно сприйнятої напруженості навантаження, що передбачало індивідуальний підхід до кожного гравця в плані його індивідуальних особливостей підготовленості і адаптаційних можливостей [3];

– при загальній побудові навчально-тренувального процесу - опора на провідні якості в загальній структурі підготовленості та індивідуальну структуру підготовленості гравців з індивідуальними завданнями [3];

– при навчанні технічним та тактичним прийомам - широке застосування наочних приладь [4] та навчально-методичних діаграм.

– широке застосування методів аутогенного та ідеомоторного тренування при навчанні техніці та оптимізації процесів відновлення працездатності;

– застосування вправ на розвиток координаційних здібностей, спрямованих на розвиток і вдосконалення почуття часу.

Як показали проведені дослідження, для студентів вищих навчальних закладів характерний розвиток уваги, психофізіологічних функцій, розвиток координаційних здібностей. На ці якості також потрібно спиратися при побудові навчально-тренувального процесу з баскетболу в вищих навчальних закладах. І тому застосування широкого спектру наглядних приладь та інших засобів наочності (діаграм, відео- фільми, презентації) в вільний від тренувань час має бути досить корисним.

Висновки:

1. Сучасний світ вимагає гармонійного фізичного та розумового розвитку людини.

2. Методика тренування студентів-баскетболістів вищого навчального закладу повинна враховувати їх фізіологічні та психофізіологічні особливості .

3. Методика, яка була розроблена на основі даних констатуючого експерименту, включає націлену на індивідуальний підхід до спортсменів та опору на свідомість при розвитку координаційних якостей, технічних та тактичних навичок.

В перспективі подальших досліджень планується перевірка ефективності застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі спортсменів-баскетболістів вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.

-
-
2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 381 с.
 3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009 593с.
 4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие: Учебное пособие. Москва: Дивизион, 2006. 290 с.
 5. Sadowski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy: Internation Associational of sport kinetics. Biala Podlaska, 2005. 468 s.
 6. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. Sportmotorik. Berlin, 1998. S. 206-236.

Development of coordinating capabilities of basketball-players of groups of initial preparation. An article is devoted to the problem of development of coordinating capabilities of young basketball-players. An author method is approved. The researches in this direction can carry ponderable weight on the subsequent improvement of coordinating capabilities.

Keywords: *coordinating capabilities, retracts innervation, motor memory.*

Тівелік М.В.,

студентка 5 курсу

факультету фізичної культури та здоров'я людини

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ставратій Є.С.,

студентка 3 курсу

факультету фізичної культури та здоров'я людини

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Науковий керівник: **А.В. Гакман,**

кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПРОЦЕСІВ СТАРІННЯ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Старіння населення стало сьогодні одним з фундаментальних чинників, що визначають вікову структуру населення всіх країн світу. У відповідності зі світовими тенденціями даний процес набирає обертів і в нашій країні. Уже зараз Україна відноситься до числа країн з дуже високим рівнем демографічної старості. За даними ВООЗ: частка осіб у віці 60 років і старше в даний час перевищила 19%, а у 2030 р. згідно із прогнозами, значення даного показника може досягти 24%. Дані демографічні процеси призвели до того, що уряди багатьох країн усвідомили необхідність організації спеціальних заходів, що сприятимуть вирішенню проблем похилого віку, забезпечення умов для успішного і активного дозвілля.

Ключові слова: рухова активність, рекреація, похилий вік.

Постановка проблеми. Важливий компонент концепції активного старіння – створення умов для підтримки здорового і активного способу життя літніх людей. Низький рівень рухової активності експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) відносять до одного з важливих факторів ризику для здоров'я і однією зі значних причин смертності [8]. Експерти ВООЗ підкреслюють необхідність регулярних занять фізичною культурою і спортом для всіх груп населення незалежно від віку. У той же час, особливу увагу фахівці ВООЗ рекомендують приділяти розробці спеціальних заходів з пропаганди і сприяння регулярного залучення до рухової активності осіб старшого віку, які є, як правило, найменш фізично-активною віковою групою [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначають ряд вітчизняних та закордонних науковців відсутність здорового способу життя й низький рівень рухової активності обумовлюють різко прискорений темп старіння, характерний для людей усіх вікових груп, що

відображає загальну тенденцію погіршення якості життя, рівня здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості громадян у нашій країні та висуває завдання профілактики передчасного старіння як одне зі стратегічних [1, 3, 4, 6 та ін.].

Метою нашого дослідження є на основі аналізу літературних джерел визначити особливості рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку.

Для досягнення даної мети використовувалися комплекс теоретичних **методів дослідження**: вивчення й аналіз філософської, психолого-педагогічної, фізкультурної науково-методичної літератури з питань рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку.

Вклад основного матеріалу дослідження. Дані про спосіб життя літніх людей свідчать про те, що лише невелика частка з них приділяє належну увагу регулярних занять фізичною культурою і спортом. Як показують дослідження, пенсіонери сьогодні здійснюють рухову активність в основному за рахунок виконання різних видів робіт (оплачувана робота, робота на присадибній ділянці, догляд за дитиною, риболовля, полювання і т.д.), але не за рахунок занять спортом і фізичними вправами.

Згідно з даними соціологічного дослідження, частка людей пенсійного віку, які займаються будь-яким видом фізичних вправ і спортом, в 2013 р склала близько 17,6% для чоловіків і 16,8% для жінок [2]. Найбільш популярними видами рухової активності для літніх чоловіків у віці 60 років і старше стали прогулянка ходьба (11%), їзда на велосипеді (2,7%), заняття бігом, катання на лижах, ковзанах (2%), а також вправи на тренажерах (1,6%) і плавання (1,2%). Жінки пенсійного віку також найбільшу перевагу віддають пішим прогулянкам (11%), далі йдуть заняття плаванням (2,6%), вправи на тренажерах (1,4%) і їзда на велосипеді (1,2%) [7].

На жаль, в Україні сьогодні практично відсутня спеціальна політика, щодо стимулювання рухової активності осіб старшого віку. Разом з тим, Україна разом з іншими країнами-членами ООН підписала в 2002 р Мадридський міжнародний план дій з проблем старіння, які рекомендують, зокрема, приділяти підвищену увагу таким факторам, що погіршують здоров'я людей похилого віку, як малорухливий і нездоровий спосіб життя [4].

Однак реалізація заходів, щодо підвищення рухової активності літніх людей здійснюється поки епізодично і ще не стала невід'ємною частиною соціальної політики ні на державному, ні на регіональному рівнях. У розвинених країнах накопичено чималий досвід в цій області, вироблені механізми реалізації подібних програм як на загальнодержавному, так і на територіальному рівні.

Аналізуючи вплив рухової активності на якість життя, більшість вчених роблять акцент на перевагах активного способу життя для фізичного здоров'я людини. У дослідженнях відзначається, що регулярна рухова активність сприяє зниженню ризику передчасної смертності, дозволяє зменшити або запобігти ряду функціональних проблем, пов'язаних зі старінням [3].

Ученими також отримані переконливі дані, що у людей, які займаються фізичними вправами, нижче ризик виникнення і розвитку серцево-судинних і онкологічних захворювань, різних хронічних хвороб, збільшується щільність кісткової тканини, зменшуються жирові відкладення, поліпшується індекс маси тіла, знижується ризик опорно-рухової інвалідності [6].

В останні роки з'явилися емпіричні дослідження, які свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на психічне здоров'я людини. Окремі роботи свідчать про зниження ризику виникнення депресивного стану у людей похилого віку, які займаються фізичними вправами [5]. Також наголошується, що в результаті занять фізичними вправами у літньої людини нормалізується сон, зростає задоволеність життям і якість життя в цілому [4]. Причому нерідко поліпшення психічного здоров'я відбувається опосередковано, за рахунок поліпшення загального самопочуття людини [2].

Крім індивідуальних переваг регулярна рухова активність здатна принести відчутний вигравш для суспільства в цілому, виражений у зниженні витрат системи охорони здоров'я, пов'язаних з медичною допомогою і інвалідністю [7]. Цікавий результат отримано в іншій роботі британських вчених (Nicholl et. Al., 1994). Автори досліджували співвідношення витрат і переваг, пов'язаних з реалізацією заходів, стимулюючих рухову активність людей різних вікових груп. В результаті було встановлено, що щорічна економія медичних витрат від реалізації заходів по підвищенню рухової активності осіб у віці 45 років і старше приблизно в три рази перевищує фінансові витрати на їх організацію.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, регулярна рухова активність – одна з важливих і необхідних компонентів активного довголіття, здатна істотно поліпшити якість життя літніх людей і принести користь суспільству в цілому. Майбутні дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо збільшення рухової активності осіб похилого віку.

Список використаних джерел:

1. Андреева Е., Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста // Спортивный вестник При-

дніпров'я №2. 2013. С. 37-41.

2. Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 60–63.

3. Гакман А.В. Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. К., 2017. С. 241

4. Дыба И.А., Асанов Э.О., Осьмак Е.Д. Влияние положительного давления на выдохе на состояние гемодинамики пожилых людей с ускоренным старением дыхательной системы // Проблемы старения и долголетия. 2010. № 1. С. 83–89.

5. Коробейніков Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. № 2. С. 3–13.

6. Фединак Н. В. Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50-60 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 125–130.

7. Among Older Adults / A. Catherine, M. D. Sarkisian, R. Thomas // Age-Expectations and Low Physical Activity. 2005. Vol. 12. P. 911–915.

8. Physical Activity, Including Walking, and Cognitive Function in Older Women / W. Jennifer, J. H. Kang, J.E. Manson [et all.] // Original Contribution. 2004. Vol. 292. P. 1454–1461.

Aging of the population today became one of the fundamental factors determining the age structure of the population of all countries of the world. In accordance with world trends, this process is gaining momentum in our country. Already, Ukraine is among the countries with very high demographic ages. According to WHO: the proportion of people aged 60 and over now exceeds 19%, and in 2030, according to forecasts, the value of this indicator can reach 24%. These demographic processes have led governments in many countries to realize the need to organize special events that will help address the elderly, provide conditions for a successful and active longevity.

Key words: motor activity, recreation, elderly.

Тарнавська І.Я.,

*студентка I курсу магістратури
факультету фізичної культури*

Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Науковий керівник: **Мисів В.М.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ЇХ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У даній статті проаналізовано необхідність залучення студентської молоді до активної рухової діяльності для оптимізації шляхів формування у студентів основ здорового способу життя як запоруки здоров'я.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, рухова активність, фізкультурно-спортивна робота.*

Актуальність дослідження. Відповідно до основних положень закону України „Про освіту” – головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, виховання культури студентів та піклування про їх здоров'я. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного вузівського процесу, орієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового спеціаліста, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Звацький, Ю.О. Короп, 1995; І.В. Поташнюк, Г.Є. Іванова, 1999; А.І. Драчук, 2001).

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (Р.З. Поташнюк, 1995; В.І. Звацький, 1996; Г.Є. Іванова, 2000; Р.Т. Раєвський, 2000; С.Л. Савчук, 2001; В.В. Романенко, 2003 та інші) стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність

лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Адже для людини рух – це життєва потреба, яка впливає на стан опорно-рухової системи, серця, легенів, центральної нервової системи, розумовий розвиток, дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (С.А.Бозанова, 1982; О. Качеров, І. Козетов, 1999; Б.М. Шиян, 2002 та інші).

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О.В.Дрозд, 1998; А.І. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2003 та інші) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами, студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канішевський, 1998; Р.Т. Раєвський, 1998; О.О. Малімон, 1999; Є.М. Свіргунець, 2001; В.В. Романенко, 2003 та інші). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тому, **мета** дослідження полягала у розробці моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищого навчального закладу у навчальному і позанавчальному процесі та під час відпочинку.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України.

Предмет дослідження – активізація спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою анкетування виявлено, що студенти не виконують оптимальних обсягів рухової активності, які повинні складати не менше ніж 8-10 годин на тиждень. Найбільше число опитаних на організовану рухову активність протягом тижня відводить від 2 до 4 годин (37,4%). Найменший відсоток (12,5%) студентів займаються понад десять годин.

Результати дослідження виявили низький рівень мотивації студентів усіх курсів навчання до обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Найголовнішим мотивом відвідування занять фізичним вихованням є отримання залікової оцінки, а для задоволення власних

потреб, пов'язаних зі зміцненням здоров'я, їх відвідує незначна кількість студентів.

Традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на їх думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта 17,5% вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, 16% різними видами спорту та 12% професійно-прикладною фізичною підготовкою, 12% інше.

Результати проведеного анкетування зумовили необхідність створення організаційної моделі спортивно-оздоровчої діяльності, яка би враховувала бажання, потреби студентів і сприяла покращенню їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Сформована та впроваджена організаційна модель спортивно-оздоровчої діяльності студентів в режимі навчання, позааудиторний час, вихідні та канікулярні дні враховує всі можливі і прийнятні для студентів варіанти залучення до спортивно-оздоровчої діяльності. Вона сприяє задоволенню їх фізкультурних інтересів, забезпеченню оптимальних обсягів рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, що було підтверджено результатами експерименту.

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів контрольних та експериментальних груп до і після організаційно-педагогічного експерименту свідчить про достовірні зміни у багатьох з них. Так, у студентів, які займалися у групі волейболу відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання тренуваності за шістьма показниками із семи, лише у рівні розвитку загальної витривалості (біг на 3000 м) не зареєстровано достовірних змін ($t = 0,21$; $p > 0,05$).

У студентів, які займалися в експериментальній групі атлетичною гімнастикою достовірне ($p < 0,05$) зростання показників фізичної підготовленості зареєстровано у чотирьох параметрах. За трьома показниками (загальна витривалість, біг на 100 м, біг 4 по 9 м) у студентів цієї підгрупи достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$).

Практично аналогічні зміни у стані фізичної підготовленості під час експерименту було виявлено і у дівчат, які займалися в експериментальних групах волейболу та аеробіки. Так, в експериментальній групі з волейболу у дівчат як і в юнаків, достовірні ($p < 0,05$) зміни зареєстровані у шести із семи показників фізичної підготовленості (окрім загальної витривалості).

У дівчат, які займалися в експериментальній групі аеробікою, після експерименту без суттєвих змін ($p > 0,05$) залишилися лише два показники фізичної підготовленості: загальна витривалість (біг на 2000 м) та швидкісні якості (біг на 100 м).

Отримані результати свідчать про те, що запропонована система спортивно-оздоровчої роботи зі студентами виявилася досить ефективною. Особливо це помітно у порівнянні приросту показників фізичної підготовленості учасників експериментальних і контрольних груп. В учасників контрольної групи, які відвідували заняття традиційного змісту після експерименту не виявлено достовірних змін жодного компонента фізичної підготовленості, тоді як у студентів експериментальної групи відбулися достовірні позитивні зміни за більшістю показників фізичної підготовленості.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації спортивно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі вивчено недостатньо. Численні дослідження виявили низький рівень стану здоров'я студентів, їх рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу до занять з фізичного виховання.

2. Дослідження показників фізичної підготовленості студентів свідчать про те, що:

- стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання у вищому навчальному закладі погіршується (кількість студентів з високим рівнем фізичної підготовленості до четвертого року навчання значно зменшується, а з нижчим за середній рівнем – зростає майже до 50%);
- необхідні організаційні зміни у системі аудиторних і позааудиторних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів.

3. Значна кількість опитаних (35,9%) дає негативну оцінку традиційному змістові навчальних форм занять фізичним вихованням і пропонує надати можливість займатися видами спорту за власним вибором (42,5%). Це, на їх думку, сприятиме зростанню інтересу до навчальних занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я.

4. Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення спортивно-оздоровчого центру із секціями з видів спорту. Залучення студентів до занять видами спорту у позааудиторний час і можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять з фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль зв'язуючої ланки між аудиторними та позааудиторними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.

5. Комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання, покладений в основу запропонованої моделі, сприяв покращенню показників відвідування занять (на 20,3%), зменшенню пропусків занять через хворобу (на 70,7%).

6. Вивчаючи передовий досвід і масову практику з дослідженої теми можемо стверджувати, що залучення студентів до активної рухової діяльності підвищує їх рівень працездатності в умовах навчальної діяльності, тренувальні заняття в спортивних секціях сприяють формуванню здорового способу життя студентської молоді. Систематичні тренування зміцнюють здоров'я, сприяють високій працездатності, здатності до прискороного відновлення, успішному виконанню навчальних вимог, підтримують фізичну і розумову працездатність, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, формують здоровий спосіб життя у студентів

Список використаних джерел

1. Базильчук В.Б. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у вищому навчальному закладі: Методичні рекомендації / В.Б. Базильчук, О.М. Жданова. – Хмельницький: ХНУ, 2004. – 42 с.

2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання / В. Базильчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. - Вип. 7. – Л., 2003. – С. 259-262.

3. Жданова О.М., Базильчук В.Б. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О.М. Жданова, В.Б. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №17. – С.46-51.

4. Лазорко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу / В. Лазорко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип.5. – Л., 2001. – Т.2. – С. 142-143.

5. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю.В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2012. – № 4. – С. 118–123.

In this article is analysed the necessity of involving of students into active moving activity for optimization of the ways on formation of students the foundations healthy way of life as the pledge of life.

Key words: *healthy way of life, moving activities, physical training and health-improving work.*

УДК 811.133.1'255.4

І. В. Колісник,

студентка 4 курсу

факультету іноземної філології

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. Сковороди

Науковий керівник: **Ю.О. Пивовар,**

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. Сковороди

ОСОБЛИВОСТІ ВЕРБАЛІЗАЦІЇ НІМЕЦЬКОМОВНОГО КУЛІНАРНОГО ДИСКУРСУ

Сьогодні дедалі частіше інтерес науковців у галузі лінгвістики спрямований на вивчення різних типів дискурсу, серед яких гастрономічний дискурс займає особливе місце, оскільки в ньому віддзеркалюється цілий культурно-історичний пласт існування народів та націй. Стаття має за мету визначити, які структурні, лексичні та стилістичні ознаки є характерними рисами німецькомовного кулінарного дискурсу.

Ключові слова: *лінгвістика, дискурс, глоттонія, кулінарний рецепт.*

Постановка проблеми. Вивчення мови як науки характеризується бурхливим розвитком і зміною аспектів, що потрапляють у фокус лінгвістичних досліджень. Спілкування як предмет вивчення є цікавим у таких напрямках, як: психологія, філософія, логіка, культурологія, етнографія, естетика, семіотика, герменевтика та інші. У ході дослідження мовлення, а також через появу та розвиток теорії комунікації та мовної взаємодії виникають нові напрямки у лінгвістиці, нові об'єкти дослідження та нова мовна одиниця – дискурс, поява якої передбачає та зумовлює її детальне вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність дослідження обумовлена інтересом сучасної лінгвістики до вивчення різних типів дискурсу, серед яких гастрономічний дискурс займає особливе місце. Беззаперечною є також важливість вивчення німецькомовної лінгвокультури сьогодні, коли у світі усвідомлюється неминучість співіснування різних культур, суспільств з різними тенденціями і національними традиціями у сфері комунікації.

Деякі дослідники у сфері сучасної лінгвістики позначають, що термін «дискурс» близький за значенням до поняття «текст», але на відміну від тексту характеризується як динамічне, комунікативне явище, яке розгортається у часі; у свою чергу текст визначається

переважно як статичний об'єкт, результат мовної діяльності. Над дослідженнями спільного та відмінного між текстом та дискурсом працювала велика кількість науковців (Н. Арутюнова, П. Грайс, Я. Іфверсен, У. Мейнхоф, П. Серіо, Ю. Степанов, З. Харріс та інші). Кожен з них розглядав ці два поняття в певному аспекті та за певними ознаками. Представник етнографічного підходу до аналізу дискурсу С. Стемброук фокусував дослідження на поглибленні аналізу інтер- та інтракультурних особливостей комунікації.

З. Еггер на сьогоднішній день є одним з найбільш впливових дослідників дискурсу в Німеччині як перший, хто опублікував методичний посібник з дискурс-аналізу. Д. Буссе, В. Нойберт, Ф. Херманс, Г. Штетцель та інші присвятили свої наукові праці лінгвістичному аналізу дискурсу різних типів.

Метою дослідження є виявлення лінгвістичних та синтаксичних особливостей рецептів національної німецької кухні, які відображаються в текстах завдяки певній формі викладу думок, тобто певній формі дискурсу, що допоможе надалі скласти загальний образ німецькомовного гастрономічного дискурсу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гастрономічний дискурс – явище, яке приваблює дослідників різноманітних аспектів та підходів: етнографічного, лінгвокультурного, соціологічного тощо, оскільки цей тип дискурсу має соціальні та гендерні характеристики особливого виду спілкування, з використанням певних професійно-орієнтованих знаків – термінології, усталених зворотів, морфосинтаксичних структур. На думку М. Ундринцової, «комунікативною подією» тут є страви і кухні народів світу, а також способи їх приготування [2, с.58]. Рецепти передають знання, присвячені кухням народів світу, та накопиченому століттями досвіду, що передається адресату через текстову форму.

Етноспецифічні особливості німецької мови виражаються в їх прагненні зберегти фундаментальні цінності та унікальність побутової культури та знаходять своє відображення в системі глуттонії (від лат. *gluttonare* - «їсти, харчуватись»), а також в її лінгво-семіотичному втіленні. Дослідник А. Олянич визначає кулінарний дискурс як «особливий вид комунікації, пов'язаний зі станом харчових ресурсів і процесами їх обробки і споживання» [1, с.34]. У своїй роботі «Презентаційна теорія дискурсу» автор обґрунтував лінгво- та етнокультурну специфіку глуттонічного дискурсу та визначив, що кулінарний рецепт може передавати культурні та національні ознаки поведінки та навіть ритуали. Учасниками кулінарного дискурсу виступають автор – експерт в кулінарії і кухар. При цьому комунікативна дія є письмовою і має невербальну складову, оскільки кухар-аматор «спіл-

кується» з «експертом в кулінарії» за допомогою читання кулінарних журналів.

Характерною особливістю кулінарного дискурсу є оціночне відношення до процесу приготування їжі в самій страві та струнка організація тексту. Кулінарні рецепти та статті характеризуються великою кількістю кулінарних реалій, які складають пласт лексики, що відноситься до кулінарної тематики. Кулінарні реалії відповідно до предметної класифікації реалій відносяться до етнографічних реалій, а саме до реалій побуту. Серед реалій у німецькомовному гастрономічному дискурсі можна назвати наступні: реалії, що представляють інгредієнти страв та самі страви; напої; реалії на позначення часу прийому їжі та реалії, які вказують на спосіб її приготування.

Кулінарний рецепт є малоформатним типом тексту. Малий обсяг – відмінна риса цього типу тексту (20-25 рядків), при цьому він вміщує великий об'єм інформації, що передається. У структурному аспекті малоформатний текст характеризується простотою і стереотипністю будови.

З'ясовано, що текст кулінарного рецепта, являючи собою алгоритм, має покроковий характер, де кожен крок чітко відмежований від попереднього, але тісно з ним пов'язаний. Велике значення в тексті кулінарного рецепта має ілюстративність: багато текстів забезпечені малюнками або фотографіями. Кулінарний рецепт як тип тексту характеризується адресністю, наявністю соціальних відносин, формальністю мови, чіткою структурою, складністю процедури приготування страви.

Заголовок є сильною позицією тексту кулінарного рецепта, у якому представлено в згорнутому вигляді основний зміст тексту в формі окремого текстового знака. Завдання заголовка – привернути увагу читача, встановити контакт із ним. Щодо німецьких страв, то свої назви вони отримують з різних причин, наприклад таких:

- за місцем, де вони були винайдені (Hamburger Aalsuppe, Leipziger Allerlei, Thüringer Kartoffelklößen, Berliner Pfannkuchen);
- на ім'я відомої особи або за назвою творця (Hackepeter, Kassler Rippchen);
- за способом їх приготування (Gebratene Plötzen, Bratfisch, Hähnchen in Alufolie, Dampfhudeln, Grilltomaten);
- за швидкістю приготування (Schnellkochtopf).

Також існує велика кількість рецептів, в основі назви яких лежить метафора. Їх можна класифікувати за схожістю:

- за формою: Butterbuchstabe, Kaesekugeln, Kaesetaschen, Kaesetropfen, Quarkbombe, Speckroellchen, Tomatenkoerbchen,

Birnenigel, Baumstamm, Apfel im Schlafrock, Apfelkuchen mit Decke , Eier im Nest;

- за кольором: Marmorkuchen, Dominosteine, Regenbogensalat, Apfelschnee.

Такі різноманітні назви привертають увагу читача та створюють інтерес до поданої страви. Заголовок виконує не тільки інформативну, але й рекламну функції. Він є посередником між автором тексту та його читачем.

За заголовком зазвичай слідує інформація про те, на скільки порцій розрахована подана нижче кількість інгредієнтів, а також час приготування страви. Далі відображено список необхідних компонентів (Zutaten), особливу підсистему якого утворює мова символів: 150 g, ½ Bund, 1 EL тощо. Вживання абрєвіатур відповідає прагненню до економічності тексту та читачеві можливість швидко переглянути список та визначитись із вибором.

Після інтродуктивного блоку йде основний блок (Zubereitung), який містить репрезентацію основної інформації, послідовність дій і маніпуляцій. Текст складається з одного, двох чи більше абзаців, які є структурно-завершеними і висловлюють цілісну думку. Основний блок становить нейтральна лексика без емоційного забарвлення. Лексичні одиниці, що входять до складу рецепта, розділяються на загальноповживані, загальнонаукові та вузькоспеціальні. Остання група утворює неповторний стиль рецепта. Аналіз семантики лексичних одиниць, що вербалізують німецькомовну глуттонічну комунікацію, показав, що в процесі приготування і споживання їжі не припиняється спілкування, що протікає в рамках гастрономічного дискурсу з використанням жорстко структурованої лінгвосеміотичної системи глуттонічних знаків: команда – рекомендація – спонукація.

Висновки. Кулінарний рецепт – це не просто перелік інгредієнтів та дій, це своєрідна комунікація між автором страви та читачем, це певного роду спілкування народів та цілих пластів культури. Дослідження німецькомовного глуттонічного дискурсу є перспективним науковим напрямком, що може поглибити знання з історії та культури етносів Європи.

Список використаних джерел

1. Олянич А.В. Гастрономический дискурс в системе массовой коммуникации (семантико-семиотические характеристики). Массовая культура на рубеже 20-21 вв.: Человек и его дискурс. М., 2003. 91 с.

2. Ундринцова М.В. Глуттонический дискурс: лингвокультурологические и переводческие аспекты. М.: Вестник Московского университета, 2012. № 2. с. 56-62.

3. Freudenberg F. Kulinarische Erlebnisreise durch Berlin Brandenburg. Berlin: Sirius, 2004. 74 S.

Today, the interest of scholars in the field of linguistics is increasingly focused on the study of various types of discourse, among which gastronomic discourse occupies a special place, because it reflects the entire cultural and historical layer of the existence of peoples and nations. The article aims to determine which structural, lexical and stylistic features are characteristic features of German-language culinary discourse.

Key words: linguistics, discourse, gluttonium, culinary recipe.

Процишина О.Ю.,
магістрант
Інституту мистецтв
Київського університету імені Бориса Грінченка
Науковий керівник: **Мережко Ю. В.,**
кандидат педагогічних наук,
завідувач кафедри академічного та естрадного вокалу
Київського університету імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ ВОКАЛУ В ЗА- КЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлений аналіз науково-педагогічної літератури з означеної теми дослідження, розкрито вікові особливості молодших школярів, які слід враховувати в процесі вокальної підготовки. Обґрунтовано необхідність ретельного підбору вокального репертуару, який відіграє основну роль у художньо-естетичному навчанні молодших школярів.

Ключові слова: *молодші школярі, художньо-естетичне навчання, заняття вокалу, спів, заклади позашкільної мистецької освіти.*

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. В умовах стрімкого поширення засобів масової інформації та її продуктів, сучасний стан соціального та культурного розвитку суспільства потребує невідкладного оновлення системи освіти та культури України.

В останнє десятиліття вокальне навчання набуло популярності за рахунок появи значної кількості телевізійних талант-шоу та вокальних конкурсів, внаслідок комерціалізації ЗМІ. Проте, викликає сумніви художньо-естетична цінність переважної більшості продуктів популярної, «загальнодоступної» музики, яку споживає не тільки доросле населення, але й школярі, і навіть діти дошкільного віку. Саме тому, в основі проблеми лежить виховання високодуховної, культурно освіченої особистості.

Діяльність закладів мистецької освіти різних рівнів акредитації в Україні спрямована на формування у дітей різного віку духовних цінностей, художньо-естетичного світогляду тощо. Основними завданнями музичного навчання та конкретно вокального – є створення умов для духовного і фізичного, творчого й інтелектуального розвитку учня, здобуття ним первинних професійних знань, навичок і вмінь,

необхідних для соціалізації та подальшої самореалізації. Спів – це засіб самовираження, водночас, це можливість пізнати себе та навколишній світ. Цей вид діяльності сприяє творчому розвитку та збагаченню життєвого досвіду.

З ранніх років життя людини важливу роль відіграє позашкільна мистецька освіта, до якої входить і навчання співу. У процесі вивчення та виконання вокального репертуару дитина сприймає, переосмислює та відтворює вокальний твір, головні ідеї, закладені авторами.

Вокальне навчання молодших школярів у закладах позашкільної мистецької освіти сприяє їхньому художньо-естетичному розвитку, вихованню мистецького смаку, рефлексії, адаптації у нових соціальних умовах, збагачує культурологічними знаннями, а також формує емоційний інтелект дитини, пізнавальний інтерес, вміння та навички, які необхідні для ведення успішної навчальної діяльності, творчої самореалізації та становлення особистості.

Мета статті – розкрити характерні особливості художньо-естетичного навчання молодших школярів на заняттях вокалу у закладах позашкільної мистецької освіти.

Завдання: визначити сутність понять «художнє навчання», «естетичне навчання», «художньо-естетичне навчання»; розкрити зміст навчання вокалу у закладах позашкільної мистецької освіти; висвітлити характерні особливості художньо-естетичного навчання молодших школярів на заняттях вокалу у закладах позашкільної мистецької освіти.

Аналіз попередніх наукових публікацій та досліджень. Досить багато науковців досліджували проблеми духовно-морального та художньо-естетичного виховання учнів. Серед них В. В. Ворожбит, Л. М. Жербіна, О. М. Котикова, Є. Н. Марченко, А. І. Омельченко та інші. Проблема естетичного навчання та виховання школярів засобами музичного мистецтва досліджували О. В. Васильєва, О. В. Гайдамака, В. В. Гаснюк, О. А. Комаровська, І. В. Крицька, О. І. Крюкова, В. М. Процюк, З. М. Сирота, І. М. Таран та інші.

Виклад основного матеріалу. Серед основних завдань позашкільної освіти, які зазначені в Законі України «Про позашкільну освіту» є: вільний розвиток особистості та формування її соціально-громадського досвіду; виховання в учнів патріотизму, любові до України, поваги до народних звичаїв, традицій, національних цінностей українського народу, а також інших націй і народів; виховання в учнів шанобливого ставлення до родини та людей похилого віку; пошук, розвиток та підтримка здібних, обдарованих і талановитих учнів. Ці й інші завдання реалізуються на заняттях вокалу повною мірою.

Художнє навчання у закладах початкової освіти мистецького спрямування – це організована, двостороння діяльність в галузі мистецтва, спрямована на відтворення дійсності в образах, вивчення вже існуючих творів мистецтва, та підготовка майбутніх працівників мистецтва. Словник української мови в одинадцяти томах за ред. І. К. Білодіда дає визначення терміну «естетика» як науки про мистецтво, про форми прекрасного в художній творчості, у природі та суспільстві. Це наука про прекрасне. Таким чином, «естетичне навчання» – цілеспрямований процес сприйняття, створення та відтворення прекрасного в мистецтві та житті людини, з використанням різних форм і методів естетичного виховання та навчання учнів.

Художньо-естетичне навчання молодших школярів на заняттях вокалу у закладах позашкільної мистецької освіти має свої характерні особливості, пов'язані з віковими особливостями, які підпорядковані процесу розвитку молодших школярів, їхніми мистецькими потребами, та методикою вокального навчання.

На заняттях вокалу в учнів формується базова музична майстерність. В умовах креативного середовища, сприятливого для розвитку особистості, творчої самореалізації, з орієнтацією на загальнолюдські цінності, світову і національну духовну культуру, виховується художній смак учня, розвивається його загальна культура, музичні здібності необхідні для сприйняття, виконання та творення музики.

У дитячих музичних школах та школах мистецтв велика увага приділяється охороні дитячого голосу та формуванню правильного механізму голосоутворення в учня. Від цього залежить подальший розвиток вокальних даних школяра та його успішність у процесі вокального навчання та виконавської діяльності. Бажано ставити перед учнем завдання і підбирати репертуар, які йому під силу, чітко формулювати мету занять, окреслювати короткострокові та довгострокові цілі. Це сприятиме формуванню усвідомленого ставлення до вокального навчання та посиленню мотивації. Адже до вокально-виконавської практики входять виступи на академічних концертах та екзаменах, відкритих концертах класу та відділу, тематичних та святкових мистецьких заходах, участь у конкурсах різних рівнів, фестивалях, оглядах [1].

Процес вокальної підготовки учня характеризується інтеграцією елементів різних видів мистецтва, утворюючи в результаті єдине ціле – концертний номер. Основним засобом виразності вокального твору є «мелодія», але не менш важливу роль відіграє і «слово». Це свідчить про взаємопроникнення музичного мистецтва, яке передає почуття й емоції, та літератури, яка в свою чергу наповнює музику конкретним змістом.

Вокальне мистецтво як вид сценічного мистецтва, не може існувати без хореографії та театру. Важливо вже з перших років навчання співу виховувати в учнів сценічну культуру, вміння красиво рухатись на сцені, виходити та сходити з неї; працювати над розвитком акторської майстерності, володінням психо-фізичними та технологічними (костюм, грим) інструментами актора, що необхідні для створення сценічного образу, втілення ідейного змісту твору та донесення його до глядача.

У наукових працях, присвячених віковій психології, знаходимо вікові межі періоду «зрілого дитинства» від 6-7 років до 10-11 років. Це учні 1–4 класів середньої школи. Основний вид діяльності молодших школярів – навчання. У цьому віці продовжується ріст тіла і розвиток організму, збільшується грудна клітка, зростають органи голосоутворення, що характеризують домотаційний період формування дитячого голосу. У молодших школярів якість співу, інтонування, пов'язане з використанням голосових резонаторів – грудного й головного.

У процесі засвоєння нових знань проявляється пізнавальний інтерес, який спрямований на розвиток особистості, її інтелекту та творчих здібностей. Заняття художньою діяльністю, музичним мистецтвом, в тому числі співом, сприяє активному розвитку сприймання, уваги, пам'яті, уяви, мислення, мовлення учня, а також усвідомленню власних дій та психічних станів, виробленню власних поглядів, цінностей та суджень [2]. У процесі співу засвоюються такі основні вокальні навички: співацьке дихання, звукоутворення, дикція, артикуляція та інтонація.

Основу художньо-естетичного навчання учнів являє вдало підібраний репертуар за різними критеріями. Зміст твору та втілені образи повинні відповідати віковим особливостям молодших школярів, викликати в них позитивні емоційні переживання, сприяти розвитку емпатії та розуміння навколишнього світу, виховувати любов до себе та близьких, бережливе ставлення до предметів живої та неживої природи. Це пісні, що охоплюють широке коло інтересів учнів, а саме: сім'я, друзі, школа та дозвілля, природа, пори року тощо.

Викладачам вокалу бажано додавати в репертуар твори, що виховують активну громадську та соціальну позицію, навчають, розвивають, розважають та надихають. До репертуару повинні входити дитячі вокальні твори сучасних композиторів та композиторів-класиків України та світу. Актуальними будуть тематичні пісні до різних свят. Необхідним є використання дитячого українського та зарубіжного фольклору: нескладні в мелодійному та ритмічному виконанні пісеньки-поспівки, забавлянки, скоромовки, заклички [3].

На художньо-естетичне навчання учнів активно впливає участь у мистецьких заходах, конкурсах і фестивалях, відвідування концертів, зустрічі з композиторами, професійними музикантами та виконавцями.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, нами було подане визначення поняття «художньо-естетичне навчання», розкрито зміст навчання вокалу у дитячих музичних школах та висвітлено характерні особливості художньо-естетичного навчання молодших школярів на заняттях вокалу у закладах позашкільної мистецької освіти.

Суспільство розвивається, вдосконалюються телекомунікаційні технології, які складають невід'ємну частину життя сучасної людини, навіть молодших школярів. Водночас це відвертає увагу від більш важливих глобальних питань та реального життя, затягуючи людину у віртуальний світ. Перед педагогом постають нові завдання. Викладач вокалу на заняттях повинен поглибити мистецькі знання учня, розвинути його музичні та вокально-сценічні здібності, посилити його зв'язок з навколишнім світом, збагатити духовний світ естетичними емоціями та почуттями, сприяти формуванню культури особистості, розширенню її світогляду, утвердженню загальнолюдських цінностей, принципів та переконань.

Список використаних джерел:

1. Євстіфєєва І.М., Пілявський М.М. Клас сольного співу (академічний, естрадний): програма для ПСМНЗ. Київ: Палітра, 2003. 43 с.
2. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
3. Євстігнєєва Н.І. Особливості процесу голосоутворення та розвиток вокальних навичок молодших школярів: методичні рекомендації. Полтава: Видавництво ПДПУ імені В.Г. Короленка, 2004. 44 с.
4. Д жола Д.М., Щербо А.Б. Теорія і методика естетичного виховання школярів: навч.-метод. посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 392 с.
5. Блудова Ю.О. Художньо-естетичне виховання як один з основних чинників гармонійного розвитку особистості // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. / Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2015. Вип. 40. С. 64-70.
6. Ду Цзілун Методика формування навичок естрадного співу у учнів молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Суми, 2018. 20 с.

The article analyzed pedagogical and psychological literature, reveals the age features of junior pupils, which should be taken into account in the vocal training process. The necessity of a careful selection of vocal repertoire, which plays a major role in the artistic and aesthetic education of junior pupils, is substantiated.

Key words: *junior schoolchildren, artistic and aesthetic education, vocal training, singing, institution of extracurricular artistic education.*

УДК 614.777:543.3 (477)

Белло М.К.,
студент 4 курсу
II міжнародного факультету
ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»
Науковий керівник: **Григоренко Л.В.**,
кандидат медичних наук, доцент
ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

КАРАЧУНІВСЬКЕ ВОДОСХОВИЩЕ – ЯК ДЖЕРЕЛО ВОДОПОСТАЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ КРИВОРІЗЖЯ

У воді Карачунівського водосховища відзначається несприятлива тенденція до збільшення вмісту солей, наявність важких металів (Mo, Mg, Cd, Ni, Zn, Fe, Cu, Pb, Cr) на протязі 1965–2012 років, що обумовлено систематичним скидом високо- мінералізованих шахтних вод з гірничовидобувних підприємств міста Кривого Рогу до річок Інгулець і Саксагань, та послідуєчим забрудненням Карачунівського водосховища – основного джерела водопостачання населення Криворізжя.

Ключові слова: *якість води; водосховище; сольовий склад; важкі метали; органічне забруднення.*

Вступ. У питній воді м. Кривого Рогу присутня більшість важких металів (ВМ), хоча й відповідають гранично допустимим концентраціям (ГДК). Так, у Карачунівському водопроводу м. Кривого Рогу з року в рік зростає вміст Mn, Cu, Pb, Zn. При відповідності ГДК, звертає увагу те, що після очищення води на водопровідних спорудах, вміст деяких ВМ, навпаки підвищується: в окремі місяці в питній воді Кривого Рогу - Cu, Fe, Al, Mn, Zn, Pb. Пояснюється це міграцією ВМ у воду з металевого обладнання очисних споруд, їх накопичення на фільтрах [1, 2, 3].

Мета роботи – оцінити якість води з поверхневого джерела водопостачання – Карачунівського водосховища за період спостереження за (1965–2012) роки.

Матеріали і методи дослідження. Визначали багаторічні показники якості води з Карачунівського водосховища. Клас джерела водопостачання кожного із показників визначали за ДСТУ 4008:2007 [4], а якість води з водосховища аналізували за Санітарними правилами і нормами 4630-88 [5]. Серед показників якості води з водосховища визначали наступні: органолептичні – запах, смак та присмак, каламутність; загальну жорсткість, сухий залишок, сульфати, хлори-

ди, перманганатну окислюваність, рН, біхроматну окислюваність, розчинний кисень, загальний органічний вуглець, вміст хімічних речовин: Мо, As, Ni, Zn, Na-K⁺, Ca, Mg, Fe, Mn, Cu, F, ціанідів, кальцію фосфату, азоту аміаку, нітритів, нітратів, кремнієвої кислоти, синтетичних поверхнево-активних речовин (СПАР), поліфосфатів, нафтопродуктів (усього досліджено 33 показника). Дослідження більшості показників якості води з Карачунівського водосховища вивчали за (1965–2012) роки.

Результати дослідження та їх обговорення. У воді з Карачунівського водосховища встановлена динаміка зросту загальної жорсткості, за рівнями середньобагаторічних показників: від $6,76 \pm 0,40$ мг-екв/дм³ – за 1965-1979 роки до $10,28 \pm 0,44$ мг-екв/дм³ – за 2002 – 2012 роки. На протязі 1965-1979 річного періоду за показником загальної жорсткості вода з водосховища належала до 3 класу поверхневих джерел водопостачання, згідно ДСТУ 4008:2007, тобто "задовільної, прийнятної якості води" [4]. За рівнями середньобагаторічних показників загальна жорсткість перевищувала $7,0$ мг-екв/дм³, тобто вода з Карачунівського водосховища відноситься до 4 класу поверхневих вод, якість якої можна охарактеризувати як "посередня, обмежено придатна, небажана якість води". Сухий залишок за (1965-1979), (1980-1990) роки не перевищував установлений гігієнічний норматив (1000 мг/м³), згідно із Санітарними правилами і нормами 4630-88 [5], однак вода з цього водосховища відносилась до 3 класу згідно класифікації поверхневих вод ДСТУ 4008:2007 [4]. Проте, з 1991 по 2012 роки якість води за вмістом сухого залишку погіршилась, і відносилась до 4 класу поверхневих водойм. За аналогічний період спостереження визначена динаміка до збільшення сухого залишку, з перевищенням гігієнічного нормативу: у 1991-2001 роках – в 1,04 рази; у 2002-2012 роках – в 1,23 рази. Зокрема, рівень середньобагаторічного показника сухого залишку ($1005,31 \pm 37,12$) мг/дм³ перевищував гігієнічний норматив у 1,0 раз, за 1965-2012 роки. Показана тенденція до збільшення середньобагаторічного показника за вмістом сульфатів у воді з Карачунівського водосховища. При цьому, концентрація сульфатів стрімко зростала від ($283,50 \pm 8,50$) мг/дм³ за 1965-1979 роки, і перевищувала ГДК в 1,13 разів до ($526,95 \pm 6,27$) мг/дм³ у 2001-2012 роках, з перевищенням ГДК у 2,11 рази. За вмістом сульфатів вода з цього водосховища відносилась до 4 класу небезпеки за весь період спостереження (1965-2012 роки). За вмістом хлоридів спостерігається динаміка зменшення в 1,34 рази: від ($139,58 \pm 2,49$) до ($104,33 \pm 1,80$) мг/дм³. За 2008-2012 роки хлориди жодного разу не перевищували ГДК (250 мг/дм³) у воді водойми, якість води належала до 3 класу ($101-250$ мг/дм³). Найвищий вміст марганцю спостері-

гався на протязі (1980 – 1990), (1991-2001) років і становив 2,2 – 2,1 ГДК. В цілому, якість води з цієї водойми відноситься до 3 класу і знаходиться в межах $(0,162 \pm 0,018)$ мг/дм³ за весь період спостереження (1965-2012 роки). Найліпша якість поверхневої водойми за вмістом марганцю: 2 клас "добра, прийнятна якість води", була зареєстрована у (1965-1979) та (2001-2012) роках, і була нижчою за ГДК $(0,1$ мг/дм³).

За рівнем середньобагаторічного показника $(71,59 \pm 1,36)$ мг/дм³ сполуки магнію перевищували гігієнічний норматив (3,58 ГДК), тому вода з Карачунівського водосховища відноситься до 3 класу якості. Встановлена динаміка зменшення сполук натрію – калію в воді водосховища: від $(236,58 \pm 4,83)$ до $(189,33 \pm 6,05)$ мг/дм³. Однак вміст цих сполук у воді перевищував ГДК на протязі 2008-2010 років і коливався в межах $(1,18 – 1,11)$ ГДК, окрім 2011 – 2012 років. Середньобагаторічний показник сполук натрію-калію також перевищував ГДК в 1,07 рази і становив $(215,0 \pm 4,31)$ мг/дм³. Азот амонійний не перевищував ГДК $(2$ мгN/дм³), однак спостерігалась тенденція збільшення вмісту цієї сполуки за 2008-2012 роки, з найвищим вмістом у 2010 році – $(0,393 \pm 0,025)$ мгN/дм³. При цьому, якість води у 2010 – 2011 році відповідала 3 класу. За рівнем середньобагаторічного показника, в межах $0,262 \pm 0,013$ мгN/дм³, азот амонійний відповідав 2 класу якості $(0,10 – 0,30)$ мгN/дм³. Азот нітритний не перевищував ГДК $(3,3$ мгN/дм³) за весь період спостереження, вода відносилась переважно до 3 класу якості. Проте, у 2008 та 2010 роках вода з Карачунівського водосховища відносилась до 4 класу "посередня, обмежено придатна, небажана якість" $(>0,050$ мгN/дм³), з найвищим значенням показника у 2010 році – $0,061 \pm 0,021$ мгN/дм³. Слід зазначити, що за вмістом азоту нітратного спостерігається негативна тенденція до зниження протягом 2008-2012 років, однак концентрації цих сполук не перевищували ГДК $(45$ мгN/дм³). Воду з Карачунівського водосховища за весь період спостереження можна віднести до 4 класу якості $(> 1,00$ мгN/дм³), з найвищим вмістом азоту нітратного у 2008 році – $1,58 \pm 0,17$ мгN/дм³. Встановлена тенденція збільшення середнього вмісту заліза у воді водосховища протягом 2008-2012 років, з перевищенням ГДК $(0,3$ мг/дм³) в 1,14 разів у 2010 році $(0,342 \pm 0,003)$ мг/дм³. Також відбувається зміна класу якості води у поверхневому джерелі з 1 класу в 2008 – 2010 роках до 2 класу в 2011 – 2012 роках, при цьому вміст заліза варіює в межах: від $0,060 \pm 0,009$ до $0,083 \pm 0,021$ мг/дм³. Кадмій у воді знаходився нижче за ГДК $(<0,001$ мг/дм³) в усі роки спостереження, при цьому джерело водопостачання відповідало 3 класу $(0,6 – 5,0$ мкг/дм³). У воді Карачунівського водосховища за 2008 – 2012 роки відбувається зниження вміс-

ту міді на 45 %: від $(0,0056 \pm 0,001)$ до $(0,0031 \pm 0,0006)$ мг/дм³, проте сполуки цього хімічного елементу не перевищували ГДК ($1,0$ мг/дм³), за якістю така вода відповідає 2 класу ($1 - 25$ мкг/дм³). Фтор у воді водосховища не перевищував ГДК ($0,7$ мг/дм³), вода відповідає 1 класу якості. За весь період спостереження відбувається зниження вмісту сполук фтору на 18 %: від $(0,313 \pm 0,021)$ до $(0,266 \pm 0,164)$ мг/дм³, з найвищим значенням у 2009 році $(0,332 \pm 0,021)$ мг/дм³. Вміст хрому не перевищував ГДК ($0,5$ мг/дм³) і постійно знаходився на рівні ($<0,001$ мг/дм³). За значенням середньобагаторічного показника сполук хрому – $0,030 \pm 0,006$ мг/дм³, вода з водойми відносилась до 1 класу. Аналогічна тенденція спостерігається за вмістом летких фенолів, які знаходились нижче за ГДК ($<0,001$ мг/дм³) за 2008–2012 роки (1 клас якості).

Висновки. Встановлено, що вода у Карачунівському водосховищі не кондиційована за сольовим складом і відноситься до 3–4 класу джерел водопостачання: має високий вміст загальної жорсткості, сухого залишку, сульфатів, хлоридів протягом тривалого часу спостереження (1965–2012) роки, що пояснюється систематичним скидом високо-мінералізованих шахтних вод з гірничо-видобувних підприємств міста Кривого Рогу в річки Інгулець та Саксагань, і посліду-ючим забрудненням води цього водосховища.

Показана несприятлива тенденція до самоочищення у воді водойми, за показниками нітрифікуючої активності протягом 2008–2012 років. Періодично спостерігається перевищення вмісту деяких ВМ у воді цього водосховища: Fe ($1,14$ ГДК), Mn – від $1,42$ до $1,54$ ГДК, кальцію фосфату – від $26,05$ до $23,5$ ГДК, Mg – від $3,82$ до $2,94$ ГДК, сполук $\text{Na}^+ - \text{K}^+$ в межах ($1,18 - 1,11$) ГДК.

Список використаних джерел:

1. Забезпечення населених пунктів централізованим водопостачанням [Електр. ресурс]. – Режим доступу: dovur.gov.ua/Info/
2. Hryhorenko L.V. Water quality in the Karachunivskiy reservoir as a basic source of water supply in Kryvyi Rig city / L.V. Hryhorenko // International Medical Scientific Journal "MEDICUS". Volgograd, 2015. № 2 (2). P. 15–17.
3. Hryhorenko L.V. Potable water quality in the Karachunivskiy reservoir // Austrian Journal of Technical and Natural Sciences, February 28, 2014. № 1. pp. 40–45.
4. Джерела централізованого питного водопостачання. Гігієнічні та екологічні вимоги щодо якості води та правила вибору:

ДСТУ 4808:2007. [Чинний від 2012.01.01]. К.: Держспоживстандарт України, 2012. 27 с.

5. Санитарные правила и нормы охраны поверхностных вод от загрязнения: СанПиН № 4630-88.

In water of the Karachunivskiy reservoir was unfavorable tendency to increase the salt content, presence of heavy metals (Mo, Mg, Cd, Ni, Zn, Fe, Cu, Pb, Cr) during 1965-2012 years, due to a systematic discharges of the high-mineralized mine water from mining enterprises of city Kryvyi Rih to the rivers Ingulets and Saksagan, and the subsequent pollution of Karachunivskiy reservoir - main source of water supply for the population of Kryvorizhzhya.

Key words: *water quality; reservoir; saline storage; heavy metals; organic pollution.*

Стояновський М.І.,

студент 1 курсу

природничого факультету

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник: Придеткевич С.С.,

кандидат географічних наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ДОЗВІЛЛЕВІ ЦІННОСТІ ТУРИСТИЧНОЇ СФЕРИ

Встановлено, що зараз туризм починає відігравати все більш значну роль в реалізації цінностей особистості. Трансформація всіх сторін життя суспільства привели до зміни ситуації в галузі туризму. На зміну статичному стереотипу життя приходить новий динамічний стереотип життя.

Ключові слова: *дозвілля, туризм, мотивація, чинник, життя.*

Постановка проблеми. Туризм є одним з видів дозвільної життєдіяльності, в процесі якої відновлення працездатності поєднується з культурно-пізнавальною, духовно-моральною, розважальною діяльністю. Туризм за своєю природою соціальний, так як це діяльність людей в рамках розвиненого цивілізаційного людського суспільства. Туризм в сучасних умовах є невід'ємною частиною життя людини і одним з ефективних засобів реалізації соціокультурних цінностей у сфері дозвілля. Аксиологічний аналіз туризму може дати багато для вивчення його сучасного стану, оскільки цінності входять в число основних компонентів мотивації людської діяльності, багато в чому детермінують специфіку сприйняття індивідом навколишньої дійсності й особливості його поведінки.

Аналіз попередніх досліджень та публікацій присвячених проблемам визначення напрямів дозвільних цінностей туристичної галузі, свідчить, що питання їх реалізації залишаються маловивченими. Проаналізовані праці [1-13] зорієнтовані переважно на структурно-функціональний методичний підхід, який полягає у поєднанні різноманітних компонентів туристичної індустрії та її інфраструктури. Проте, на нашу думку, чинники дозвільних мотивів є одними із провідних на ниві туристичних реалій сьогодення.

Основною **метою** дослідження є визначення основних груп чинників дозвільних цінностей туристичної галузі.

Виклад основного матеріалу. Впродовж усієї історії існування туризму його потреби трансформувалися. Тепер одним із важливих

мотиваційних чинників туризму, поряд із прагненням наблизитися й осягнути світ іншої культури, стає набуття відповідності тієї культурної реальності, яка створюється телевізійною рекламою та статтями в популярних журналах. Саме це і стає реальністю сучасних подорожей.

Не всі туристські мотиви, можуть бути чітко сформульовані і визначені, але їх можна систематизувати за двома критеріями: мета подорожі та інтереси різних туристських груп. Виділяють наступні цілі туризму: розважальні, рекреаційні, пізнавальні, оздоровчі, лікувальні, професійно-ділові, гостьові тощо. Всі ці цілі обумовлені тими чи іншими потребами.

Залежно від мети подорожі потреби класифікують в такий спосіб.

1. *Турбота про здоров'я.* Потреби в лікуванні можуть мати різне функціональне навантаження і в екстремальному випадку лікування може бути основною метою поїздки. Туристична поїздка може бути: а) оздоровчою – загальна мета всіх турів (клімат, відпочинок, корисні для здоров'я моральні та фізичні впливи); б) припускати лікування в якості супутньої програми; в) лікувальною за приписом лікаря (лікування є основною метою туристичної подорожі), що включає відвідування курорту, водолікарні, спеціалізованого санаторію, клініки [12].

2. *Заняття спортом.* Сюди входять тури, що дозволяють займатися в період відпустки такими видами спорту, якими більшість людей не мають можливості займатися регулярно протягом року. Це гірські лижі, теніс, гольф, планерний спорт, кінний, вітрильний спорт, серфінг, підводне плавання, сплав на байдарках і катамаранах та багато іншого [13].

3. *Навчання.* Тут можна виділити, перш за все, вивчення іноземних мов та розмовну практику, що передбачають щоденні заняття, а також інші види рекреаційних занять. Крім того, сюди входять оволодіння різними видами спорту та професійні програми навчання (менеджмент, маркетинг, економіка). Невелику групу складають навчальні тури за інтересами (кулінарія, екологія, астрономія) [8].

4. *Можливість самовираження і самоствердження.* Ці потреби можуть реалізовуватися за допомогою паломництва, основною метою якого є святкування культових обрядів, отримання заряду духовної енергії, а також пригодницьких турів (сафарі, полювання, підкорення гірських вершин тощо) [1].

5. *Можливість зайнятися улюбленою справою (хобі)* в середовищі однодумців передбачає спеціальні тури для автолюбителів, фанатів і спортивних уболівальників на спортивні змагання, тури для паломників, колекціонерів, гурманів [9].

6. *Розвага і потреба в спілкуванні з людьми.* Це в основному подорожі в святкові дні та тури з розважально-пізнавальними програмами. Розважальні потреби можуть бути самі різні: відвідування атракціонів, аквапарків, театрів, цирків, казино, кабаре, карнавалів, фестивалів, національних свят [10].

7. *Пізнавальні цілі пов'язані зі споживанням культурних цінностей:* огляд визначних пам'яток, явищ природи, красивих видів і пейзажів, національних парків; ознайомлення з досягненнями культури, науки і техніки (музеї, галереї, культові споруди); відвідування екологічно чистих або, навпаки, дуже забруднених об'єктів, історичних місць і споруд [5].

Узагальнюючий висновок. Туризм в сучасних умовах є одним з ефективних засобів реалізації соціокультурних цінностей у сфері дозвілля. Дозвільні цінності – це предмети різноманітної діяльності людей, які задовольняють будь-які матеріальні чи духовні потреби представників різних соціальних груп у сфері дозвілля. Цінності в сфері туризму як виду дозвільної діяльності дозволяють задовольняти потреби в лікуванні, занятті спортом, навчанні, пізнанні, розвазі, занятті улюбленою справою, а також в самовираженні, самостверженні особистості і підвищенні її культурного рівня.

Список використаних джерел:

1. Абуков А.Х. Туризм на новом этапе. М. : Профиздат, 1983. 230 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Путешествия. Туризм и турист. Туристская деятельность. Туристская индустрия. М.-СПб. : Герда, 2003. 412 с.
3. Вавилова Е.В. Основы международного туризма. М. : Гардарики, 2005. 160 с.
4. Воронкова Л.П. История туризма и гостеприимства. М. : Фаир-пресс, 2004. 304 с.
5. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. М. : Поллиджи, 1996. 312 с.
6. Демченко Е.В. Маркетинг услуг. Минск : БГЭУ, 1996. 128 с.
7. Ефремова М.В. Основы технологии туристского бизнеса. М. : Ось-89, 2001. 192 с.
8. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма. М. : Финансы и статистика, 2004. 368 с.
9. Квартальнов В.А. Туризм. М. : Финансы и статистика, 2003. 320 с.
10. Курилова В.И. Туризм. М. : Просвещение, 1988. 227 с.

11. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентации. М. : Смысл, 1992. 117 с.

12. Пича В.М. Ваше свободное время. К. : Политиздат. Украины, 1988. 207 с.

13. Туризм как вид деятельности / Под ред. В.А. Квартальнова. М. : Финансы и статистика, 2003. 352 с.

Established that tourism is now beginning to play an increasingly important role in the realization of the values of the individual. The transformation of all aspects of society's life has led to a change in the situation in the field of tourism. Instead of a static stereotype of life, a new dynamic stereotype of life comes.

Key words: *leisure, tourism, motivation, factor, life.*

УДК 330.3:630 (477.87)

Шемота М.М.,
студент 3 курсу
природничого факультету
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Науковий керівник: **Матуз О.В.,**
асистент кафедри географії та методики її викладання
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

СУСПІЛЬНО-ГЕОГРАФІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛІСОГОСПОДАРСЬКИХ КОМПЛЕКСІВ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Для регіонів України, зважаючи на їх аграрну спеціалізацію, актуальним є дослідження лісогосподарського комплексу. Діяльність лісогосподарських підприємств належить до тих видів економічної діяльності, частка яких у структурі економіки України є незначною. Але, деревина, що є основним продуктом лісогосподарських підприємств, суттєво впливає на розвиток багатьох галузей: промисловості, транспорту, будівництва тощо [1, с. 142].

Ключові слова: лісогосподарський комплекс, лісогосподарська діяльність, лісовідновлення, лісокористування, заготівля ліквідної деревини, заготівля другорядних лісових матеріалів, природне поновлення лісів, посадка і посів лісу.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Особливості функціонування лісового господарства регіону зумовлені характером використання природних ресурсів, недосконалістю існуючих економічних методів природокористування, в першу чергу глибокої переробки деревини, рекреаційних та інших корисних функцій лісу. Ефективне функціонування і розвиток лісового господарства Закарпатської області вимагає сучасного дослідження його проблем [1, с. 143-152].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні і методологічні основи управління лісовим господарством, питання ефективності його функціонування, оцінки, комплексного використання і відновлення лісових ресурсів знаходяться в центрі наукових досліджень багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених. Значну увагу цим питанням приділяли М.М. Бойко, С.А. Генсирук, К.Р. Голднер, М.О. Данилюк, М.І. Долішній, Б.І. Дяченко, А.А. Златнік, В.М. Кучерук, М.А. Лендел, В.Р. Лещій, О.І. Мельник, В.П. Мікловда, В.П. Непий-

вода, В.І. Ніколайчук, В.І. Пила, М.І. Пітюлич, М.Ю. Рушак, Ю.Ю. Туниця, О.І. Фурдичко, Т.М. Шкіря, І.Р. Юхновський, В.І. Ярема, та інші.

Формулювання мети статті. Мета статті - проаналізувати господарське використання лісових ресурсів Закарпатської області. У процесі дослідження розв'язувались такі **завдання**: провести аналіз лісокористування; окреслити заходи щодо відтворення та збереження лісів.

Виклад основного матеріалу. Лісове господарство забезпечує розширене лісовідтворення, підвищення продуктивності лісів, посилення їх екологічних функцій, лісовпорядкування, захист та охорону.

У підпорядкуванні Закарпатського обласного управління лісового господарства знаходиться 18 державних лісогосподарських підприємств, які ведуть лісове та мисливське господарство на 484,5 тис.га лісового фонду. Загальна площа лісового фонду Закарпатського ОУЛМГ складає 588,8 тис.га, в тому числі вкриті лісовою рослинністю – 530,9 тис.га або 90,2% і неvkриті лісовою рослинністю – 57,9 тис.га або 9,8%. В лісовому фонді державних підприємств Закарпатського ОУЛМГ переважають середньовікові насадження, які становлять 50,0 % від вкритих лісовою рослинністю ділянок. Питома вага молодняків складає 16,8 %, середньовікові – 50,0%, пристигаючі – 11,1%, стиглі та перестійні – 22,1 %. За породним складом лісовий фонд характеризується насадженнями з перевагою бука лісового – 59,2% площі вкритих лісовою рослинністю земель, ялини європейської – 27,5% та дуба звичайного -8% [4].

За 2018 рік підприємствами галузі від усіх рубок заготовлено 16,5 млн. куб. метрів деревини. З них на рубках головного користування заготовлено 6,6 млн. куб. метрів, що становить 92,6 % головного користування від лісосічного фонду 2018 року, і на 757, тис.куб.м, або на 10,%, менше в порівнянні з 2017 роком. Загальний обсяг реалізації деревини у круглому вигляді на внутрішній ринку у 2018 році становить 13,7 млн. куб. метрів на загальну суму 12,8 млрд. грн., що у порівнянні з 2017 роком відповідно на 1,1 млн. куб. м. та 2,7 млрд. грн. більше. На зовнішній ринку реалізовано 527,1 тис. куб. м. дерев'яної деревини (дрова) на загальну суму 0,4 млрд. грн., що у порівнянні з 2017 роком відповідно на 355,7 тис. куб. м. та 235 млн. грн. менше [2].

Деревопереробним підрозділам направлено для переробки 2,2 млн. куб. м. деревини, що на 212,6 тис. куб. м. більше, або 10,7% ніж у 2017 році. В середньому по Держлісагенству рівень ціни знеособленого кубометра реалізованої деревини становить 946 грн. Станом на 01.01.2019 року на складах підприємств галузі знаходиться 827

тис. куб. м. лісопродукції, у порівнянні 2018 року залишки зросли на 327 тис. куб. м., або на 60% [4].

Держлісагенство ініціювало перехід від, суцільно лісосічних способів заготівлі деревини, які існували з радянського часу, до європейських – це перехід від суцільних до поступових і вибіркових систем заготівлі деревини і у 2018 році складають близько 60% за площею і 47% за запасом. Впровадження у лісогосподарську практику вибіркових та поступових систем рубок із удосконаленими технологіями лісозаготівель сприяє формуванню природних лісів, підвищенню їхньої стійкості та забезпечує постійне функціонування лісів, а також більш ефективне використання лісових ресурсів [2].

У 2018 році відтворення лісів проведено на площі 3805,4 га що на 264,4 га менше ніж у порівнянні з 2017 роком. Основна частина робіт по відтворенню проводилась садінням та висіванням лісу. Найбільші площі по лісовідновленню проведено у ДП «Брустурянському» 343,0 га, ДП «Рахівському» 24,6 га, ДП «Ясінянському» 240,9 га.. Відсутнє лісовідновлення у Іршага агроліс.

В Закарпатській області здійснюються такі види побічних лісокористувань: випасання худоби, заготівля сіна для потреб лісової охорони і потреб інших громадян, а також заготівля харчових продуктів лісу і лікарської сировини, в основному місцевим населенням [4].

Висновки. Сучасний стан лісів та лісового господарства України свідчить про гостру необхідність розроблення нових основ лісокористування, які б враховували необхідність різнопланового і цільового використання лісів, підвищення їх стійкості та посилення екологозахисних функцій, а також активного впровадження міжнародних принципів сталого управління лісами.

Основними завданнями Закарпатського ОУЛМГ виступає організація ведення лісового господарства і використання лісових ресурсів на принципах невиснажливого і безперервного природокористування, яке має забезпечувати збереження лісів, охорону їх від пожеж, захист від шкідників і хвороб, посилення водозахисних, санітарно-гігієнічних, оздоровчих та інших корисних властивостей з метою охорони здоров'я людей і поліпшення навколишнього природного середовища [3, с. 68-70].

Список використаних джерел:

1. Бойко Я.М., Мікловда В.П. Тенденції розвитку лісового господарства регіону в сучасних умовах (на прикладі Закарпатської області) // Економіка промисловості. 2008. №2 (41). С.142-152.
2. Головне управління статистики у Закарпатській області: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.km.ukrstat.gov.ua.

3. Колісник Б.І., Шубалий О.М. Еколого-економічна ефективність регіонального лісгосподарського комплексу (проблеми та шляхи підвищення): монографія. О.: Фенікс, 2008. 168 с.

4. Лісове господарство Закарпатської області [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://www.zakarpatis.gov.ua>

For the regions of Ukraine, due to their agrarian specialization, the research of the forestry complex is relevant. Activities of forest enterprises are those types of economic activity, the share of which in the structure of the Ukrainian economy is insignificant. However, wood, which is the main product of forest enterprises, has a significant impact on the development of many industries: industry, transport, construction, etc.

Key words: *forestry complex, forestry activities, reforestation, forest management, harvesting of liquid wood, harvesting of secondary forest materials, natural renewal of forests, planting and sowing of forests.*

**ЗБІРНИК
МАТЕРІАЛІВ V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ»**

Здано в набір 10.06.2019 р. Підписано до друку 24.06.2019 р.
Формат 60x84/16. Гарнітура Times. Умов. друк. арк. 4,35.
Обл. вид. арк. 3,84. Папір офсетний. Тираж 100 прим.