

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W KONINIE
ДЕРЖАВНА ВИЩА ПРОФЕСІЙНА ШКОЛА В КОНІНІ
UNIWERSYTET NARODOWY W UŻHORODZIE
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
AKADEMIA KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO W CHERSONIU
ХЕРСОНСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
PAŃSTWOWY UNIWERSYTET PEDAGOGICZNY W KRZYWYM ROGU
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI –
STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY.**

AKSJOLOGICZNE ASPEKTY W ROZWOJU NAUKI I EDUKACJI

**Pod redakcją:
Jan Grzesiak, Ivan Zymomrya, Vasyl Ilnytskyj**

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ.**

АКСІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ОСВІТИ

**За редакцією:
Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький**

Konin – Użhorod – Chersoń – Krzywy Róg
2018

Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг
2018

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43
Р 64

Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Аксиологічні аспекти в розвитку науки та освіти / [редактори-упорядники: Я.Гжесяк, І.Зимомря, В.Ільницький]. – Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2018. – 422 с.

Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy. Aksjologiczne aspekty w rozwoju nauki i edukacji / [red.: J.Grzesiak, I.Zymomyra, W.Ilnytskyj]. – Konin – Użhorod – Chersoń – Krzywý Róg: Posvit, 2018. – 422 s.

ISBN 978-617-7235-50-6

Видання містить матеріали, що лягли в основу доповідей V-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Молоді та досвідчені науковці висвітлюють актуальні питання в галузях педагогіки, психології, мовознавства та літературознавства, мистецтвознавства, історичних, суспільних та природничих наук, туризму, фізичного виховання та реабілітації. Матеріали стануть корисними для широкої наукової громадськості, викладачів, аспірантів, студентів.

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43

Kolegium redakcyjne:

dr hab., prof. **J.Grzesiak**; dr hab., prof. **P.Goldyn**; dr hab., prof. **I.Zymomyra**; dr hab., prof. **M.Zymomyra**; dr hab., prof. **W.Ilnytskyj**; dr hab., prof. **R.Korsak**; dr hab., prof. **J.Kuzmenko**; dr **A.Dushnyi**; dr **O.Zhyhaylo**; dr **O.Zymomyra**; dr **M.Pahuta**.

Redakcyjna kolegia:

доктор педагогічних наук, проф. **Я.Гжесяк**; д-р габ, проф. **П.Голдин**; доктор філологічних наук, проф. **І.Зимомря**; доктор філологічних наук, проф. **М.Зимомря**; доктор історичних наук, проф. **В.Ільницький**; доктор педагогічних наук, проф. **Р.Корсак**; доктор педагогічних наук, проф. **Ю.Кузьменко**; кандидат педагогічних наук, доц. **А.Душний**, кандидат психологічних наук, доц. **О.Жигайло**; кандидат філологічних наук, доц. **І.Зимомря**; кандидат педагогічних наук, доц. **М.Пагута**.

Recenzenci:

dr hab., prof. **Zenon Jasiński**
dr hab., prof. **Ihor Dobriański**

Рецензенти:

д-р габ., проф. **Зенон Ясіньскі**
д-р педагогічних наук, проф. **Ігор Добрянський**

ISBN 978-617-7235-50-6

© Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький, 2018
© Посвіт, 2018

отримана відповідь «Можливість знизити психо-емоціональний стрес» (струнний відділ – 77,9% хлопців і 69,4% дівчат; фортепіанний відділ – 53,2% хлопців і 72,7% дівчат).

Щодо запитання «Які особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом?» отримана більша кількість у хлопців за відповіддю «Емоційне спілкування з товаришами» – 48,4% струнного й 53,5% фортепіанного відділів. У дівчат перевагу надано було відповіді «Для того, щоб здати залік з ФВ» – 84,3% струнного й 92,2% фортепіанного відділів. Це спонукає викладачів кафедри фізичного виховання до перегляду змісту і методики викладання (а з боку студентів – вивчення) теоретичного розділу вказаних дисциплін з метою формування у студентів індивідуально значимих мотивів до занять фізичною культурою і спортом.

З метою визначення пріоритетів учнів у виборі навчальних модулів з фізичного виховання ми запропонували їм визначити запропоновані нами види спорту. Внаслідок чого отримали такі результати: найбільшу популярність та переважну більшість голосів хлопців отримав футбол (48,2% струнного й 39,8% фортепіанного відділів). У дівчат велика частка струнного – 38,4% і фортепіанного – 48,1% відділів віддала перевагу волейболу. На запитання анкети «На які питання, які мають відношення до фізичної культури і спорту, Ви хотіли б одержати відповіді?» отримані досить розлогі відповіді. Це засвідчило те, що більшість першокурсників не мають елементарних знань про позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на ефективність навчання й майбутню професійну діяльність.

Аналіз анкетування вказав на те, що в процесі фізичного виховання студентів музичних спеціальностей необхідно приділяти увагу розвитку професійно значущим фізичним і психофізіологічним показникам, які безпосередньо впливають на успішність фахової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Азаренков В.М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2016. – С. 12–17.

2. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням // Теорія та Methodika Fizičnogo Vihovannâ. – 2010. – № 12. – С. 39–42.

Тетяна ХРИСТОВА, Сергій ФІРЦОВИЧ
(Мелітополь, Україна)

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ ТІЛА

За останні роки значно підвищилися темпи зростання кількості людей з надлишковою вагою: приріст за кожні 10 років становить 10% від попередньої кількості. В Україні ситуація з зайвими кілограмами відображає світові тенденції. Згідно статистичних даних в українській популяції надлишкова маса тіла відмічається більше, ніж у половини дорослого населення, ожиріння – 20,4% жінок і 11,1% чоловіків [2, 152].

На сьогоднішній день ожиріння визначено хронічним захворюванням, яке є складним, багатofакторним і включає екологічні (соціальний і культурний), генетичні, фізіологічні, метаболічні, поведінкові та психологічні компоненти. Основною ознакою ожиріння є надмірне відкладення жиру в підшкірній основі, та тканинах різних органів, у зв'язку з чим порушується функціональний стан внутрішніх органів, знижується працездатність організму [1, 86–87].

У осіб з ожирінням спостерігаються порушення з боку органів кровообігу: дистрофічні зміни серцевого м'яза, порушення скоротливої функції, розвиток артеріальної гіпертензії. Особи з ожирінням часто скаржаться на швидку стомлюваність, прогресуючу слабкість і сонливість.

При утворенні надлишкової маси тіла потрібно вчасно вжити заходи щодо її нормалізації. З метою нормалізації маси тіла у світовій практиці використовують найрізноманітніші чинники: дієтологічні заходи, фізіотерапевтичні процедури, фізичні навантаження, масаж тощо. У

більшості випадків вони не дають позитивного і довготривалого ефекту, оскільки, як правило, застосовуються одноразово або впродовж невеликого проміжку часу.

Враховуючи негативний вплив ожиріння на здоров'я людей, високий ризик виникнення чисельних захворювань та ускладнень, що загрожують інвалідністю і смертністю, необхідно виробити відповідний підхід до стійкого зниження маси тіла. Особливо це стосується молодих людей (студентів), у яких неправильно сформовані моделі поведінки (соматичної, психічної, харчової) в майбутньому можуть стати основою виникнення та прогресування різноманітних патологічних станів. Студентський режим дня характеризується високою інтенсивністю навчального процесу, переважно сидячим способом життя, нераціональним харчуванням, наявністю шкідливих звичок, фізичною активністю, яка обмежується для більшості студентів заняттями з фізичного виховання. Такий нездоровий спосіб життя сучасного студентства сприяє швидкому набиранию ваги під час навчання у виші [4, 122–123].

В основі сучасного підходу до реабілітації пацієнта з ожирінням лежить визнання хронічного характеру і необхідність довгострокових реабілітаційних заходів. На теперішній час прийнято методичку поетапного, повільного зниження маси тіла шляхом створення в організмі негативного енергетичного балансу за допомогою посилення м'язової активності та зменшення енергетичної цінності їжі [3, 94]. Тривалість реабілітаційних заходів вимагає створення високого рівня мотивації в пацієнта, перебудови стилю життя, харчової поведінки.

Початковим етапом комплексної реабілітації студентів з ожирінням є корекція харчової поведінки і фізичної активності. Для створення негативного енергетичного балансу в організмі добова калорійність зменшується в середньому на 500 ккал, при цьому для дівчат вона повинна становити 1000–1200 ккал/добу, для хлопців – 1500–1600 ккал/добу. Такий дефіцит енергії забезпечує зниження маси тіла на 0,5–1,0 кг у тиждень, переважно за рахунок жирової тканини. Фахівці не радять низькокалорійні дієти, оскільки вони зумовлюють значне зниження швидкості обміну речовин, що може зберігатися навіть після закінчення дієти, і часто спричиняють швидке відновлення ваги.

За сучасними уявленнями, до ключових компонентів стратегії боротьби з ожирінням належить підвищення фізичної активності. Без фізичних навантажень, що сприяють значним енергетичним втратам, неможливо досягти суттєвого і стабільного зниження маси тіла. Аеробні вправи – кращий тип фізичних вправ для початку програми зниження ваги в осіб з ожирінням через їх позитивний вплив на серцево-судинну систему та обсяг калорій, що спалюються. Аеробні навантаження поліпшують здатність організму окислювати жири, підвищують тим самим втрату жирової тканини. Найефективнішими для здійснення програми схуднення для студентів з ожирінням є фізичні вправи помірної інтенсивності, які виконуються впродовж тривалого часу і досить часто. Основні види занять, які можуть забезпечити адекватні фізичні навантаження, і можливі для реалізації в умовах навчання у вузі: швидка ходьба, велоспорт, плавання, заняття на велотренажерах, аеробіка.

У заняттях доцільно також вводити вправи для розвитку гнучкості, координації рухів та з використанням зовнішнього опору, що сприяє збільшенню сили, тонусу і витривалості м'язів. Оптимальний діапазон інтенсивності навантаження повинен бути в середньому на рівні 55–69% від максимальної частоти серцевих скорочень. Займатися необхідно не менше, ніж три рази на тиждень із середньою тривалістю занять 30–40 хв.

Курс лікувальної фізичної культури (ЛФК) при надмірній вазі поділяють на два періоди. У першому періоді занять під час щадного рухового режиму застосовують фізичні вправи, що відновлюють рухові навички хворого, адаптують до фізичних навантажень, що поступово підвищуються. Використовують ранкову гімнастику і лікувальну гімнастику, лікувальну ходьбу у повільному та середньому темпі.

У другому періоді, який охоплює щадно-тренувальний і тренувальний руховий режими, інтенсивність навантаження поступово збільшується. Особливістю застосування ЛФК є

достатньо виражені фізичні навантаження. В заняття з ЛФК включають різноманітні загальнорозвиваючі вправи, ходьбу до 10 км, біг, прогулянки, теренкур, ближній туризм, плавання, веслування, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, рухливі та спортивні ігри. Значне місце приділено вправам для зміцнення м'язів тулуба і живота, коригуючим і дихальним вправам. Вправи виконуються з максимальною амплітудою рухів і чергуються з вправами на глибоке дихання. Щільність занять досягає 60–70%, тривалість лікувальної гімнастики 30–60 хв., ранкової гігієнічної – 20–25 хв.

Наведену програму застосування ЛФК рекомендують студентам з аліментарною та ендогенною формами ожиріння, у яких не спостерігається суттєвих зрушень з боку органів і систем, що лімітують обсяг виконання фізичних вправ. Однак при ендокринно-церебральній формі ожиріння загальне навантаження в заняттях знижується, в них більше вправ для середніх м'язових груп і дихальних, темп виконання повільний і середній, менша тривалість занять.

Таким чином, посилення рухової активності як невід'ємної складової програми зниження ваги студентів можливо забезпечити шляхом введення систематичних фізичних тренувань, що містять різноманітні види аеробних навантажень у поєднанні з вправами на розвиток гнучкості, сили, координації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пилипчук В.В., Августинович М.Б., Курінов О.Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 122–124.

2. Христова Т.Є. Фізичне виховання студентів з ожирінням // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. із міжнар. участю (Мелітополь, 14–15 вересня 2017 р.) / за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши, А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 152–155.

3. Христова Т.Є., Стецун Д.О. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів з ожирінням // Achievement of higt school – 2015: матеріали за 11-а междунар. научна практ. конф. (Софія, 17–25 November 2015.). – Т. 12. Лекарство. Биологии. Физическата култура и спорта. – Софія: Бял ГРАД-БГ, 2015. – С. 94–95.

4. Obesity: epidemiology, pathophysiology, and prevention / Edited by D. Bagchi and H.G. Preuss. – CRC Press, Taylor & Francis Group, 2006. – 568 p.

Богдан ЦЕВЧУК
(Ужгород, Україна)

АНАЛІЗ ГОСПОДАРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА

Аналіз виробничо-господарської діяльності є невід'ємним елементом контролю у туристичному підприємстві. Порівняння фактичного стану із прийнятими положеннями і встановлення рівня відхилення між ними засвідчує перебіг і результати проведених заходів.

Оснву аналізу функціонування туристичного підприємства становить економічний аналіз, який полягає у дослідженні явищ і процесів, які відбуваються в господарській діяльності. Пізнання перебігу і результатів цих процесів дає змогу оцінити правильність рішень, прийнятих у минулому, і спланувати майбутню діяльність підприємства.

Користувачами результатів економічного аналізу є всі зацікавлені сторони, тобто суб'єкти, які безпосередньо чи опосередковано пов'язані з функціонуванням підприємства, а саме:

1. Актуальні власники, зацікавлені в основному фінансовими результатами, які детермінують можливості розвитку та рівень поточної вигоди участі у прибутку;

2. Потенційні власники (інвестори), для яких важливими є поточні фінансові результати та виробничі ризики, які мають вплив на ступінь повернення інвестицій;