

- академія», 2008. – С. 309–321.
2. Ключек Г. Поетика візуальності Тараса Шевченка: монографія / Григорій Ключек. – К.: Академвидав, 2013. – 256 с.
  3. Коваль Т. С. Художньо-образна функція [Електронний ресурс] / Коваль Т. С. – Режим доступу: <http://www.pdaa.edu.ua/nr/pdf3/25.pdf>
  4. Франко І. Я. Із секретів поетичної творчості / Франко І. Я. // Краса і секрети творчості: статті, дослідження, листи. – К.: Мистецтво, 1980. – 500 с.
  5. Сологуб Н. Мовний світ Олеся Гончара / Сологуб Н. – К., 1991.
  6. Райбедюк Г. Б. Художня мова поетів Подунав'я / Г. Б. Райбедюк // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. – Ізмаїл, 2006. – Вип. 21. – С. 141–146.
  7. Голубовская И. Колоративы в их генезисе и семантическом развитии / Голубовская И. // Мова і культура. – К., 2001. – Вип. 3. – Т. 2.
  8. Науменко Н. Райдуга звуків і почуттів: Порівняльне дослідження звуко-кольорової образності поезії А. Рембо і Б. І. Антоніна / Науменко Н. // Дивослово. – 2005. – № 3.
  9. Волошин М. Чему учат иконы / Волошин М. // Лики творчества. – Л., 1998. С. 292.
  10. Кібкало Т. Дві мови – два крила / Кібкало Т. – Ізмаїл, 2005.
  11. Василюк М. Серце на долоні бандури / Василюк М. – Ізмаїл, 2005.

*Світлана Козловська*

## **САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Під час занять фізичною культурою дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним. Той, хто займається, не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Навантаження, що використовуються, повинні відповідати фізичній підготовленості та віку [1].

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень [3].

Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність

або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

Самоконтроль – це регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я та фізичним розвитком і їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль дозволяє спортсменові оцінювати ефективність тренування, стежити за станом свого здоров'я, виконувати правила особистої гігієни, загальний і спортивний режим і т.д. [1].

Самоконтроль включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани.

Сон. У щоденнику позначається кількість годин, яку Ви проспали протягом доби, і характер сну: міцний, переривистий, наявність сновидінь. Важливо вказати достатність сну (виспались Ви чи ні). Якщо порушення сну відбуваються часто, потрібно з'ясувати їх причину (перевтома, негативні умови для сну тощо) та усунути їх.

Апетит відзначається в щоденнику самоконтролю як нормальний, знижений і підвищений.

Бажання займатися фізичними вправами. Якщо Ви не хочете тренуватися, а іноді відчуваєте й огиду до занять фізичними вправами, то це є ознакою явної перевтоми після попередніх занять. Бажання займатися записуйте в щоденнику такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання, огида до занять [4].

Пульс – інформативний і доступний показник стану серцево-судинної системи. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, розташованій трохи вище зап'ястя на внутрішньому боці руки, на скроневій або сонній артеріях, розташованих відповідно на скроні або на шії спереду, збоку від гортані. Порахуйте кількість ударів за 15 с, потім помножьте отриману цифру на 4 і отримаєте кількість серцевих ударів за хвилину.

У стані спокою (сидячи) у чоловіків пульс у нормі становить близько 70 ударів за хвилину, а у жінок – 75 ударів. Внаслідок занять фізичними вправами може статися зменшення пульсу до 50–60 ударів за хвилину.

Для оцінки стану серцево-судинної системи можна використовувати

ортостатичну пробу, виконуючи яку необхідно порахувати пульс в положенні лежачи, заздалегідь полежавши 3–5 хв. Потім швидко встати і знову порахувати пульс. По мірі зростання тренуваності різниця між першою і другою величиною повинна зменшуватися.

Рекомендується також застосовувати тест, запропонований М. М. Амосовим. Порахувати пульс в положенні стоячи. Виконати 20 присідань протягом 30 с. Знову порахувати пульс. Збільшення кількості ударів менше, ніж на 25 % від початкового рівня, свідчить про добрий стан серцево-судинної системи, до 50 % – задовільний, до 75 % і вище – незадовільний.

За хорошої фізичної форми частота серцевих скорочень після фізичної праці, занять фізичними вправами, спортивного тренування через 3–5 хв не повинна перевищувати вихідний рівень більше, ніж на 10–15 %.

Для визначення частоти дихання (ЧД) необхідно покласти долоню лівої руки між грудною кліткою і діафрагмою. Рахувати рухи протягом 30 с, а потім отриману цифру помножити на 2. Нормальна частота рухів у спокої – 16–20 на хвилину, у жінок на 1–2 цикли більше. Треновані люди дихають рідше – 8–12 циклів на хвилину.

Під час м'язової роботи частота дихання збільшується. У спортсменів, наприклад, вона сягає 36–45 у плавців, 28–36 у веслувальників, 20–28 у лижників та бігунів-легкоатлетів. У спортивній практиці мали місце випадки, коли частота дихання сягала 75 циклів на хвилину [1].

В останній час, в зв'язку із захопленням молоді атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом, армреслінгом, гирьовим спортом та іншими силовими вправами необхідно звернути увагу на те, що амплітуда дихальних рухів знаходиться у зворотній відповідності до розвитку м'язів, які виконують дихальні рухи. Атлети, що нарощують надмірно велику масу м'язів, як правило, відрізняються невеликими дихальними об'ємами. Напроти, спортсмени, м'язи яких не такі масивні мають значно більшу амплітуду дихальних шляхів. У зв'язку з цим, займаючись видами атлетизму, не слід забувати про розвиток функцій дихальної системи, для чого необхідно ширше використовувати легкоатлетичні вправи, плавання та інші циклічні види спорту [2].

### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г. П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Нетрадиційні засоби фізичної культури: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. – Умань: Візаві, 2014. – 172 с.

3. Савчук С. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 1(5). – С. 58–61.
4. Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення / О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1(13). – С. 52–55.

*Ірина Коляда,  
Лілія Тхоржевська*

### **ДИКЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ**

Педагог відіграє вирішальну роль у навчанні дитини та немало важливу у вихованні. Одним із елементів педагогічної майстерності є дикція та сформованість техніки мовлення. У цьому дослідженні ми проаналізуємо дикцію як елемент педагогічної техніки. Дослідники у своїх працях розглядають дикцію, як вагомий фактор у навчанні дітей. Такі як Н. Бабич «Основи культури мовлення», Б. Буяльський «Поезія усного слова», Н. Вербова «Искусство речи», В. Чихачев «Культура й техника речи учителя». Визначальними є погляди Л. Виготського, І. Зимньої, І. Зязюна, О. Киричука, А. Капської, О. Леонтьєва, Л. Нечепоренко, Г. Сагач, В. Семиченко, Н. Тарасевич, які вказують на об'єктивну потребу й можливість формування цього важливого компонента педагогічної майстерності. Не дивлячись на той факт, що дослідженням цього питання займалось невелике коло науковців, ця тема є досить актуальною і проблемною в сучасній школі, адже багато вчителів не виділяють дикцію, як важливий складник педагогічного процесу, не приділяють йому відповідної уваги та не послуговуються правилами риторики.

Дикція (лат. *dictio* – вимова) – чітка правильна вимова кожного мовного звука, артикуляція голосних і приголосних. На постановку дикції вчителя впливає ряд чинників, кожен з яких по-своєму важливий для правильного викладання свого предмету. Для розвитку артикуляційного апарату вчителю потрібно виділяти час на тренування, аби не втратити навички ясності та чіткості у вимові слів. За дослідженнями науковців існують певні критерії для подання інформації учням [4, с. 26].

Мовлення є показником педагогічної культури, засобом самовираження та самоутвердження особистості вчителя. Досягти високого результату