engines are not well maintained; the fuel consumption with the aggressive driving under the urban stress will be above norms [3, p. 252].

The immediate reason why communities have to have paratransit services is to accommodate all those members of the society who do not, cannot or do not wish to drive. They include not only the elderly and the handicapped, but also the young, people who have sprained an ankle, motorists whose cars are being repaired, and any number of other permanent or temporary non-drivers [3, p. 249].

Thus, the use of paratransit will significantly improve the lives of the people in the suburbs, make convenient trips for the disabled and enhance condition on the roads. These vehicles can carry several passengers and make stops only on demand, any comparable trip duration can be less than on the regularly scheduled transit. All these factors contribute to choosing the efficient mode of the public transport and giving paratransit a special advantage.

Further research should be focused at the choice of paratransit schedules to meet customers' demands.

References:

1. Paratransit [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ст. : https://en.wikipedia.org/wiki/Paratransit.
2. Polyakova I. Transport renaissance or city comfortable for life / Irina Polyakova. - Newspaper transport of Russia, 2017. - № 12, [25] p.
3. Siguard G. Urban transportation systems / Grava Siguard. – McGRAW Hill Professional Architecture, 2005. – 840 p.
4. Vuchik V. R. Transportation for livable cities / Vuchik V. R. – CUPR : Transaction, 1999. – 376 p.

Василь Кабак
Науковий керівник: викл. Вакарчук М. М.

ЗАНЯТТЯ ТУРИЗМОМ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Важливим засобом фізичної підготовки учнів старших класів у процесі позакласної роботи є туристична діяльність. Вона спрямована на формування в них цінностей фізичної досконалості як мотиваційної основи систематичних занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості. Усвідомлення учнями засвоєних фізичних вправ та змісту туристичної діяльності забезпечує їхній цілісний психофізіологічний, розумовий, вольовий і фізичний розвиток. Ці особливості слід враховувати під час підготовки учнів старших класів до туристичних походів, адже їм доводиться долати найрізноманітніші перешкоди й нерівності рельєфу місцевості, переносити рюкзаки з немалим вантажем і виконувати іншу фізичну роботу. Звичайно, що це до снаги лише сильним, спритним і

витривалим старшокласникам. Тому на заняттях у туристській секції необхідно застосовувати біг, стрибки у довжину і висоту, лазіння по канату, вправи з обтяженням, плавання та інші види фізичної підготовки. Регулярні тренування мають забезпечувати всебічну загальну та спеціальну фізичну підготовку учнів, а також сприяти загартовуванню організму [1, с. 92].

Перш, ніж розпочати регулярну фізичну підготовку учнів до пішохідних походів, їм необхідно пройти загальний лікарський огляд у місцевій лікарні. Усебічне медичне обстеження дасть змогу старшокласникам визначити стан свого здоров'я, пристосованість організму до тривалих фізичних навантажень під час туристських походів із різним рельєфом місцевості.

Фізична підготовка учнів до туристичної діяльності передбачає підготовку загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка на будь-якому етапі тренування є основою спеціальної підготовки до туристичної діяльності. Вона має на меті розвиток у школярів витривалості, спритності, сили, швидкості, гнучкості та інших фізичних якостей, без яких не можна успішно вдосконалюватись у пішохідному туризмі. Завдяки загальній фізичній підготовці здійснюється гармонійний розвиток дитячого організму, зміцнюються органи та системи, підвищуються їх функціональні можливості. Для цього на тренувальних заняттях використовують усі види гімнастики, акробатику, легку атлетику, плавання, лижний і велосипедний спорт, веслування, вправи з обтяженням, зовнішнім супротивом, рухливі та спортивні ігри [1, с. 97].

Програмну основу загальної фізичної підготовленості учнів старших класів становлять фізичні вправи і види спорту, які входять до навчальної програми з фізичної культури, державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості старшокласників. Успішне їх складання є однією з гарантій загальної підготовки до майбутніх туристичних походів і подорожей. Важливо тільки, щоб заняття загальною фізичною підготовкою були основною частиною багаторічних систематичних тренувань у туристській секції. При цьому учням старших класів необхідно приділяти особливу увагу виконанню фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної і швидкісної витривалості, таких як: біг, крос, марш-кидки, плавання, лижні гонки тощо [2, с. 67].

Найбільшу користь загальній і спеціальній фізичній підготовці дітей старшого віку, їхньому здоров'ю приносять регулярні, цілорічні тренування при суворому дотриманні загального та спеціального режиму.

Для розвитку сили в старшокласників застосовують різноманітні фізичні вправи – вправи з зовнішнім супротивом, самосупротивом, із подоланням ваги власного тіла і статичні (ізометричні) вправи. Фізичні вправи з зовнішнім супротивом передбачають піднімання й перенесення ваги, подолання протидії партнера, подолання супротиву пружних предметів (пружин, гумової стрічки, еспандера). Фізичні вправи, пов'язані з подоланням ваги свого тіла, охоплюють підтягування у висі на високій перекладині, піднімання ніг, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Фізичні вправи із самосупротивом передбачають напруження однієї або декількох груп м'язів, пов'язаних із протидією м'язів антагоністів, у результаті чого тіло учня залишається нерухомим. Застосування статичних фізичних вправ зумовлює максимальну напругу м'язів протягом 5-6 секунд, що рівняється з яким-небудь зовнішнім супротивом, який є значно більшим за докладену м'язову силу, і тому тіло також не міняє свого положення. Тому потрібно як найчастіше проводити туристичні походи для учнів [3, с. 224].

Список використаних джерел:

1. Зубалій М. Д. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, В. І. Мудрік; [за ред. М. Д. Зубалія].– Кіровоград : Імекс – ЛТД, 2014. – с. 92–97.
2. Арефєв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі : Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 67 с.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.: іл. – Бібліогр.

Юлія Кавун
Науковий керівник: к. філол. н. Кирилюк М. А.

СОЦІОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ НЕОФІЦІЙНОЇ АНТРОПОНІМІЧНОЇ НОМІНАЦІЇ

Ономастика стала центральним об'єктом дослідження сучасних науковців. Значну увагу приділяють такому розділу ономастики, як антропоніміка, який безпосередньо займається дослідженням особових імен, прізвищ, прізвиськ, псевдонімів. Власні імена пронизують усю мовну практику людини, супроводжуючи її в усіх сферах життя, якраз це пояснює велику зацікавленість науковців у вивченні антропонімів. Зокрема, власні особові імена описали у своїх дисертаціях такі науковці, як С. Брайченко, Л. Жмурко, Т. Космакова, Г. Кравченко, О. Медведєва, Р. Падалка, Н. Свистун, а комплексні студіїусіх різновидів антропонімів прослідковуються у працях Л. Белея, В. Денисюка, В. Кравченко, М. Тимінського та ін.

Розглядаючи власні імена у соціолінгвістичному аспекті, дослідники виділяють соціальне поле імені, що містить такі характеристики власного імені, як емоційну забарвленість, стилістичну віднесеність та ідеологічну насиченість. Власні імена різних видів у різному ступені включаються в соціальне поле [2, с. 15].

Спостереження німецького одномаста Д. Хартманна відносяться до