2. Кучинська І.О. Виховання громадянськості в Україні (друга половина XIX – XX ст.): монографія / І.О. Кучинська. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – 196 с.
3. Русова С. Дошкільне виховання / С. Русова. — Катеринослав, 1918.– 63 с.
4. Русова С. Нова школа. / С. Русова.— Катеринослав, 1917.—151 с.
5. Русова С. Ідейні підвалини школи / С. Русова.—Світло.—1913.—Кн. 5.—С.33—39.
6. Вырезка из газеты "Школьное дело" 9 декабря 1912 года // Ф. 707, оп. 229/1912, д. 150 б, Лл. 272 (Матеріали ЦДІАК України).
7. Проект шкільного будівництва на Україні в 1919/20 р. Звіти та інформаційні відомості шкільно-адміністративного підвідділу та секцій про діяльність за травень—червень 1919 р. та нижчих і середніх учбових закладів м. Києва про їх матеріальний стан та стан навчальної та виховної роботи в 1920 р. // Ф. 166, оп. 1, спр. 336, арк. 3 (Матеріали ЦДАВО України).
8. Матеріали про стан соціально-правової охорони дитинства на Україні (постанови, положення, протоколи, звіти, доповіді, доповідні записки). // Ф. 166, оп. 5, спр. 704, арк. 10 (Матеріали ЦДАВО України).

Problematika of becoming of civil education is examined in the article, as a factor of forming of the Ukrainian state system in the inheritance of domestic teachers of beginning of XX item

Key words: *civil education, activity, state system.*

УДК 615.825; 378.4-057.87

Кухарчук С.К.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ У РЕЖИМІ НАВЧАННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто проблему рухової активності і працездатності у режимі навчання та відпочинку студентської молоді.

Ключові слова: *навчання, діяльність, динаміка, працездатність, раціоналізація, ефективність.*

Ефективність навчальної діяльності студентів вузів, передусім, залежить від раціонально організованого режиму їх праці та відпочинку.

Раціоналізація режиму навчальної праці та активного відпочинку можлива на основі знань психофізичних характеристик розумової праці студентів, а також особливостей їх життєдіяльності у вузі.

Функції серцево-судинної та м'язової систем у процесі розумової праці змінюються незначною мірою. Відбувається посилення кровообігу мозку та зниження показників периферичного кровообігу. Підвищується навантаження нервової системи, що призводить до уповільнення умовних реакцій на дію різноманітних подразників, збільшується час реакції, знижується обсяг і стійкість уваги, погіршується процес запам'ятовування нової інформації, знижується сила пам'яті, із пам'яті зникає раніш засвоєне.

За умови тривалої розумової праці (3-4 години без перерви) може настати так зване розумове «заклинення», коли навчальний матеріал не сприймається, а увага переключається на об'єкти, віддалені від предмета вивчення. У разі нераціонального поєднання навчальної діяльності та відпочинку настає втома, яку людина суб'єктивно відчуває як стомленість. Однак утома та суб'єктивне відчуття стомленості можуть не збігатися. Так, стомленість може зростати за невдоволеності працею, хоча

© *Кухарчук С.К., 2011*

об'єктивні показники стану різних систем засвідчують, що втома ще не настала. Успішна здача екзаменів і пов'язане з цим емоційне піднесення можуть створити відчуття бадьорості та високої працездатності на фоні зниження діяльності основних систем організму. Настання стомленості не завжди проявляється у відчутті загальної втоми. Зниження працездатності в одному з видів і, навчальної праці може супроводжуватись збереженням його в іншому вигляді. Так, поряд із зниженням ефективності праці у математиці може зберегтися якісне засвоєння навчального матеріалу із суспільних дисциплін.

Навчальна діяльність студентів відбувається за умов недостатньої фізичної активності. Це призводить до підвищення стомлюваності, зниження працездатності, погіршення самопочуття. Тому розумова діяльність потребує створення сприятливих умов для її проведення. Ефективним засобом раціонального поєднання розумової і фізичної праці є фізична культура і спорт, включені в систему життєдіяльності та навчання студентів. Однак включення засобів фізичної культури у добовий режим технічних вузів повинно ґрунтуватися на знанні особливостей динаміки працездатності протягом доби, тижня, семестру.

Добова динаміка працездатності студентів залежить від періодики змін фізіологічних процесів, які, в свою чергу, залежать від змін довкілля та змін, що відбуваються безпосередньо в організмі людини, у зв'язку з її типологічними особливостями (тип нервової системи, фізична підготовленість, стан основних систем і органів організму).

Робочий день студенти розпочинають у стані невисокої працездатності, на період утягування витрачається 15—30 хв., потім настає стан «робочої готовності». Цей стан зберігається без відчутних змін 3—4 год. і досягає оптимального близько 12—13 год. дня. Надалі, через стомленість, працездатність поступово знижується і досягає з 15 до 15.30, за суб'єктивними оцінками студентів, рівня початку занять. Поряд із цим у студентів відбувається зниження розумової працездатності, а стан функціональних систем, що забезпечують фізичну працю, залишається досить високим. Слід відзначити, що студенти, які регулярно займаються в групах спортивного вдосконалення, не помічали суттєвого зниження працездатності ні в денні, ні у вечірні часи.

О 20—21 год. працездатність знову знижується, однак у студентів з «вечірнім типом працездатності» відчуття стомленості настає на 2—3 год. пізніше, і вони спроможні продуктивно працювати у вечірні години. Разом з тим студенти (а їх більшість), що мешкають у гуртожитках, пізно лягають спати, не встигають повноцінно відпочити і перебувають у менш сприятливих умовах денного навчання.

У наших дослідах встановлено, що більшість студентів, які мешкають у гуртожитках, під впливом умов життєдіяльності перебудували свій добовий режим з орієнтацією на працю у вечірній час. Це є свідченням того, що вирішальним фактором в організації режиму праці та відпочинку не є власний біологічний ритм, а умови життєдіяльності.

Працездатність протягом тижня також зазнає певних змін. На початку тижня вона знижена, це спричинене поступовим входженням у ритм праці після вихідного дня. В середу і четвер спостерігаємо найвищий рівень працездатності, у п'ятницю та суботу вони знижується. Однак таку динаміку тижневої працездатності зазначаємо за умови рівномірної за об'ємом та інтенсивності праці. В тих випадках, коли найбільша частина навантаження припадає на першу половину тижня, може настати зниження працездатності з подальшим її підвищенням наприкінці тижня.

Працездатність студентів змінюється і протягом навчального року. На початку навчального року процес утягування триває 2—3 тижні, потім настає період стабілізації працездатності впродовж 2,5—3 місяців. У період передсесійної підготовки та екзаменів працездатність знижується. Під час зимових канікул працездатність,

як правило, відновлюється до вихідного рівня. За умови активного використання засобів фізичної культури і спорту переважно настає явище відновлення працездатності.

Початок II семестру також характеризується періодом утягування, але він скорочується до 1,5-2 тижнів. Динаміка працездатності в цьому семестрі схожа із такою в 1 семестрі, однак рівень її нижчий, а зниження працездатності розпочинається ще до початку екзаменаційної сесії. З цієї причини постає найважливіше завдання: збереження високого рівня працездатності протягом навчального року.

У навчальній діяльності студентів спостерігаються періоди утягування, стабілізації та зниження працездатності впродовж дня, тижня, семестру. Це висуває перед викладачами з фізичного виховання задачу пошуку та використання ефективних засобів для підтримання високої працездатності протягом всього навчального року.

Розглянуті особливості динаміки працездатності необхідно враховувати при плануванні навчального процесу. Так, особливо складні лекції, практичні заняття слід планувати на 3-ю пару й середину тижня.

Проблему розумової працездатності належить вирішувати в комплексі: інтелектуальна праця — відпочинок — фізична праця — відпочинок.

Основні вимоги, що забезпечують раціоналізацію навчальної праці та відпочинку студентів – поступовість входження у робочий ритм. Це забезпечує адаптацію до праці без надмірного нервово-емоційного напруження; регулярність і ритмічність навчальної діяльності. Ця вимога більше стосується самостійної підготовки. Вона дозволяє рівномірно розподіляти сили, більш ефективно розв'язувати задачі, що виникають. Виконання цієї вимоги справляє тренуючий вплив на всі органи та системи, формування умовно-рефлекторних зв'язків, навиків розумової праці, що дозволяють виконувати розумову діяльність продуктивніше і в більшому обсязі, раціональне чергувати види праці та відпочинку.

Правильне чергування розумової та фізичної праці є визначальним фактором підвищення її ефективності. Розумова діяльність повинна включати паузи пасивного відпочинку і рухової активності. Пасивний відпочинок є засобом зняття нервового напруження, а фізичні вправи — ефективним засобом активізації діяльності всіх систем організму, що забезпечують розумову працездатність. Тривала розумова діяльність спричинює виникнення «ефекту греблі». Сутність його полягає в тому, що кров, яка надходить до мозку, скупчується внаслідок недостатнього кровотоку від мозку. Ефективність інтелектуальної праці з цієї причини різко знижується, тому потребує додаткової активізації кровообігу. Ефективним засобом поліпшення кровообігу є інтенсивна м'язова діяльність, тобто фізичні вправи.

Фізичні вправи справляють інтегруючий ефект у стані людини, підвищують її працездатність. Незважаючи на інтегральний характер впливу засобів фізичного виховання, їх можна диференціювати за напрямками використання як засобів нормування рухової активності; протидії психічному стресу і зняттю нервово-м'язового напруження.

Нормування фізичного навантаження полягає у виборі та використанні певних доз фізичних вправ протягом дня, тижня, місяця, року. тощо. При цьому слід визначити мінімальний, оптимальний і максимальний обсяг рухової активності студентів. Мінімальний руховий режим — це обсяг руху, що забезпечує функціонування організму без зниження його працездатності у звичних умовах. Оптимальний руховий режим — це обсяг та інтенсивність фізичної активності, що забезпечують розвиток усіх органів і систем без перевтоми та перенапруження основних систем організму.

Максимально дозволений руховий режим — це такі обсяги та інтенсивність фізичної активності, які можна використати з метою досягнення максимально доступних результатів у конкретних фізичних вправах, що не призводять до

патологічних змін в організмі людини, зниження працездатності. Мінімальний руховий режим повинен включати не менше 1 год. щоденних фізичних вправ при ЧСС 120—140 вд/хв. Оптимальне фізичне навантаження здорових студентів може бути забезпечене щоденними заняттями впродовж 1,5 год. при ЧСС 150—180 вд/хв.

Гранична межа фізичного навантаження індивідуальна, основні її характеристики розглянуто раніше.

Розумова та фізична діяльність поєднані між собою, тому фізичні вправи можна використовувати як засіб поліпшення розумової діяльності.

Так, посилена розумова робота спричиняє напруження м'язів обличчя, плечового поясу, яке зростає залежно від ускладнення завдання. Імпульси, які надходять від м'язів до головного мозку, стимулюють його активність. Таким чином зберігається висока працездатність мозку. Якщо розумова робота виконується тривалий час, кора головного мозку адаптується до подразників, що надходять від напружених м'язів, і починається гальмування, розумова працездатність погіршується. Щоб змінити таку ситуацію, потрібні активні рухи. Вони дають змогу знизити напруження м'язів, знімають нервове напруження, поліпшують забезпечення мозку кров'ю і підвищують його працездатність. Тому зрозуміло, що для успішної розумової діяльності потрібен не тільки тренований мозок, а й треноване тіло.

Фізичні вправи можна ефективно використовувати як засіб протидії психічному стресу.

Великі розумові навантаження впродовж тривалого часу можуть призвести до нервово-емоційного напруження і порушення психіки людини. Особливо важкою в цьому плані є для студентів заліково-екзаменаційна сесія.

Напруження визначається як непевністю в результатах екзаменів, так і збільшенням обсягу і тривалості розумової праці. За таких умов заняття фізичними вправами стає важливим засобом розрядки нервового напруження та збереження психічної рівноваги.

Слід зазначити, що в студентів, які систематично займаються спортом, тренування підвищує стійкість до стресових факторів екзаменаційної сесії. Про це свідчать відносно невеликі зрушення у фізіологічних системах і психомоторних функціях студентів, менший рівень занепокоєності під час екзаменів. Поряд із цим відзначимо у студентів-спортсменів вищий рівень загальної та розумової працездатності в процесі екзаменів, більш інтенсивне відновлення після сесії. Заняття фізичною культурою під час екзаменаційної сесії дозволяють студентам зберегти високий рівень працездатності та успішно протистояти психічним стресам.

В процесі життєдіяльності студентів використовуються різноманітні організаційно-методичні форми фізичної активності. У режимі навчального дня доцільно кожні 2 год. використовувати фізкультурні паузи тривалістю 5—7 хв. Це справляє значно більший відновлювальний ефект, ніж пасивний відпочинок. Фізкультурні паузи належить проводити як профілактичний засіб до того, як з'являться перші ознаки стомленості. При цьому важливо робити акцент на активізації систем, що не беруть участь у навчальній діяльності. Навантаження повинно бути таким, щоб ЧСС зростала у 1,5—2 рази порівняно із станом спокою.

Фізкультурні паузи являють собою комплекс із 8—10 фізичних вправ, кожну з яких слід повторювати 8—10 разів. Загальна схема вправ схожа із вступною гімнастикою.

Скорочені фізкультурні паузи називають фізкультурними хвилинками. Вони містять у собі 3—4 вправи, котрі використовують впродовж 1—2 хв. кожні 45 хв. навчання.

Комплекси фізкультурних пауз рекомендуємо доповнювати та змінювати кожні 3—4 тижні з метою підтримування інтересу у студентів і збереження фізіологічного ефекту.

Для збереження раціонального рухового режиму студентам необхідно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику протягом 25—30 хв. До неї належить включати 10—15 хв. спокійного бігу (ЧСС 120—132 вд/хв), а також комплекс із 10—12 вправ, спрямованих на приведення до робочого стану основних м'язових груп та організму в цілому. Крім обов'язкових чотиригодинних занять і гігієнічної ранкової гімнастики студентам необхідно самостійно або в спортивній секції виділити не менше 2 год. на тиждень для занять різноманітними фізичними вправами. Такі заняття можуть тривати 25—30 хв. «Дробове» використання фізичних вправ у режимі дня і тижня не менш, а за умови недостатньої фізичної підготовленості більш ефективне, ніж їх проведення одразу, протягом 2—3 год.

При плануванні фізичних навантажень на семестр слід орієнтуватися на рівномірний їх розподіл, комплексну спрямованість на розвиток основних фізичних властивостей. Доцільно в першій половині семестру акцентувати увагу на розвитку загальної та силової витривалості, координації рухів, спритності, гнучкості (при ЧСС 130— 150 вд/хв).

У другій половині семестру слід рівномірно розвивати фізичні властивості, акцентуючи увагу на індивідуальне «підтягування» відстаючих якостей. На цьому стані роботи необхідно розвивати також швидкісно-силові якості, швидкісну витривалість, швидкість. При цьому краще використовувати вправи з різких видів спорту. Такий підхід до планування і побудови фізичної підготовки стимулює розумову працездатність студентів, поліпшує загальне самопочуття, сприяючи якісному засвоєнню навчальної програми. При плануванні занять з фізичного виховання на нульових, 1-х і 2-х парах бажано уникати навантажень і високо інтенсивної роботи (ЧСС 170—180 вд/хв). На 3-й і 4-й парах можливе використання короткочасних фізичних навантажень з інтенсивністю ЧСС 180-220 вд/хв при загальній моторній щільності 65—70%. Таке фізичне навантаження вимагає 3—4 год. відпочинку для відновлення. Після таких навантажень, як правило, готовність до продуктивної розумової діяльності настає через 4—4,5 год.

За умови дворазових обов'язкових занять на тиждень найбільш позитивний вплив на розумову працездатність справляють навантаження середньої інтенсивності, які використовуються через 1—2 дні. Самостійні заняття повинні носити відновлювальний характер, їх тривалість не повинна перевищувати 1 год, а загальна навантаженість — бути нижче середньої. При проведенні самостійних занять краще використовувати види спорту або вправи, які не застосовувалися на навчальних заняттях. При цьому ЧСС не повинна перевищувати 150 вд/хв, а щільність заняття — 50%. Винятки можуть становити спортсмени, які регулярно займаються в спортивних секціях.

Під час екзаменаційних сесій організація занять і використання фізичних вправ повинні мати переважно профілактичний і відновлювальний характер. В процесі занять слід використовувати середньо-інтенсивну циклічну фізичну працю, вправи на розслаблення. Ефективність фізичних вправ тим вища, чим більше м'язів залучено до активної діяльності. Після екзаменів з метою відновлення і зняття нервової напруги корисно виконувати спокійний біг, ігри, плавання до потіння і відчуття легкої втоми.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 202 с.
2. Зайцев Г.Г. Стратегия понимания физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 1994. №7. – 64 с.
3. Иващенко Л.Я., Стапко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К. : Здоровье, 1988. – 160 с.
4. Клименко Г.У. Удосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах // Теорія і практика фізичного виховання, 2002. - №2. – С. 86-90.

5. Максименко С.Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я студентів // Журн.АМН України – К. : 2001, Т.7 - №3. – С. 464-474.
6. Семиченко В.А. Психическое состояние. – К. : Магістр-5, 1998. – 207 с.
7. Соловьев Г.М. Формирование физической культуры студента в ракурсе современных образовательных технологий. – Ставрополь : СГУ, 1999. – 168 с.
8. Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной роботы с учащейся молодежью // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №1. – С. 21-28
9. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости. – К., 1988. – С. 36-54.

In the article the problem of motive activity and capacity is considered in the mode of studies and rest of student young people.

Key words: *studies, activity, dynamics, capacity, rationalization, efficiency.*

УДК 378.091.12.011.3:004.9

Лалак Н.В.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ КОМПОНЕНТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Автор прагне розкрити структуру професійної компетентності майбутнього вчителя як динамічну інтегровану характеристику його особистості, аналізуючи її компоненти: аксіологічний, когнітивний, багатокультурний, аутопсихологічний, комунікативний.

В умовах впевненого поступу українського суспільства до утвердження демократичних цінностей принципово змінюється розуміння цілей вищої педагогічної освіти: орієнтація на підготовку компетентного вчителя, тобто фахівця у всій повноті його особистісного, духовного багатства і індивідуальної своєрідності, здатного виховувати підростаюче покоління гуманними і діяльними людьми, тим самим сприяючи демократизації суспільства.

Гуманізація освіти неможлива без особистості педагога-гуманіста. З нею пов'язуються надії на подолання кризи у міжособистісних стосунках (бездуховності, аморальності, конфліктності, жорстокості і т.д.). Абсолютно очевидно, що загальноосвітній школі сьогодні потрібен інший вчитель – носій нової гуманістичної ідеології, не просто «транслятор знань», а цілісна компетентна особистість. Без сформованості професійної компетентності в майбутнього вчителя неможливе успішне виховання підростаючого покоління. Майбутній вчитель повинен виразно усвідомлювати, що рівень розвитку його професійної компетентності сьогодні – визначить завтра духовно-етичний, економічний рівень розвитку суспільства в цілому. Належний рівень розвитку професійної компетентності студента педагогічного ВНЗ як внутрішній компонент і невід'ємна умова успішної діяльності, дає змогу майбутньому фахівцю виконати своє призначення педагога-гуманіста, здібного до творчості, вільного вибору власного рішення, професійного самовдосконалення.

Проблема розвитку педагогічної майстерності вчителя привертати увагу багатьох педагогів (І.Бех, В.Бондар, І.Зязюн, І.Кривонос, А.Макаренко, В.Сухомлинський, О.Сухомлинська, Н.Тарасевич, М.Ярмаченко та ін.). Вчені наголошують, що педагогічна майстерність вчителя не виникає сама по собі, вона формується й розвивається у процесі спеціально організованої навчально-педагогічній діяльності. Теорію компетентностей у вітчизняній дидактиці та методиці останнім часом

© *Лалак Н.В., 2011*