

Wan Ley. Componental structure of vokalno-scenic skill of the future teachers of music.

In article the semantic structure vokalno-scenic майстерства the future experts is opened, namely: motivatsionno-reguljativnyj, communicatively-behavioural, is creative-affective and stsenichesko-active components. It is outlined methods, receptions and ways of formation of a certain phenomenon.

Keywords: vokalno-scenic skill, componental structure, the future teacher of music.

Вихляєв Ю. М.

Національний технічний університет України "КПІ"

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ УНІВЕРСАЛЬНОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОЇ ПАРТИ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ ТА РОЗУМОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ

Розглянуті аспекти застосування універсальної гігієнічної лікувально-оздоровчої парти, як засобу підвищення рухової та розумової активності учнів та студентів, що досягнуто за рахунок застосування рухових навантажувачів м'язів рук, ніг та шиї, використання трансформуючих та з'ємних елементів з масажним покриттям. Використання парти надає можливість ширше задіяти проведення фізкультхвилинок, які сприяють підвищенню рухової та розумової активності учнів та студентів.

Ключові слова: оздоровча парта, застосування, активність, рухова, розумова.

Необхідною умовою гармонійного розвитку студентів та школярів є достатня рухова активність. На жаль більшість учнівської та студентської молоді не дотримується рекомендацій з підтримки необхідного рівня рухової активності (12-18 годин на тиждень), так як до 85% часу на день студенти та школярі проводять у статичному положенні, сидячи за партами, які до того ж не відповідають гігієнічним вимогам, або за комп'ютерами та телевізорами. Це відображується на функціонуванні багатьох систем організму і, зокрема, серцево-судинної та дихальної, опорно-руховому апараті учня або студента.

При тривалому сидінні, м'язи, підтримуючи правильну позу, втомлюються, робота серця змінюється, відбувається застій крові, особливо в кінці дня та тижня. Працездатність організму і, особливо, мозку, поступово падає: знижується увага, підвищується тривалість часу операцій мислення, втомлюється пам'ять, погіршується координація рухів.

У нейтралізації розумової втоми, підвищенні рухової та розумової активності школярів та студентів, крім навчально-тренувальних занять з фізичної культури, важливу роль відіграють такі форми застосування фізичних вправ, як ранкова гімнастика, самостійні заняття фізичною

культурою та спортом, рухливі ігри під час перерв і, зокрема, фізкультхвилинки на уроках. Але можливості проведення фізкультхвилинки на уроках обмежені відсутністю належних умов, тобто відсутністю спеціально пристосованих для цього засобів. Особливо це стосується молоді з обмеженими можливостями здоров'я, зокрема учнів інтернатів і шкіл для сліпих і мало зрячих дітей.

Мета дослідження: розробити універсальну гігієнічну лікувально-оздоровчу парту та методику її застосування, яку можна було б використати при проведенні подовжених фізкультхвилинки на уроках.

Патентний пошук дозволив нам вивчити відомі аналоги (зразки парт), серед яких найбільш близькою за технічною суттю є парта для дітей з фізичними вадами, яка включає стіл, жорстке сидіння з кріслом і засобом його регулювання та можливістю переміщення парти на котках [6].

Недолік прототипу у тому, що ця парта суцільно і вузько конкретизована – доцільна лише для застосування у навчанні хворих дітей. Вона складна за конструкцією, передбачена для застосування у нерозривній єдності усіх складових елементів, тому обмежена у використанні в школах, дитячих садках, технікумах і вузах, і зовсім непридатна для представників розумової праці при застосуванні у офісах, підприємствах і в домашніх умовах.

Ці недоліки подолані за рахунок того, що всі елементи парти, що розроблена, виконані змінними, при цьому стіл виконано з можливістю переміщення і фіксації відносно сидіння та установки його стільниці у фіксоване, змінне за нахилом, і горизонтальне положення, з прикріпленими під нею шухлядкою і полицею, при цьому сидіння зі спинкою, підпружені до основи і виконані за формою контактної поверхні відповідних частин тіла, перфоровані наскрізними отворами і мають масажне покриття у вигляді м'яких шпичачків, розташованих поряд з отворами і покритими гіроскопічним матеріалом, а підлокітники підпружені до спинки і виконані з можливістю переміщення на ній у радіальних напрямках від місця закріплення, а підголовник підпружений до неї з можливістю радіальних нахилів і колових обертів, опора ж для ніг доповнена оснащеними носковими ремнями педалями, які встановлені на висувному із трубчатой основи Т-подібному упорі і підпружинені до нього.

Технічним і практично-споживчим результатом, досягнутим завдяки використанню всієї сукупності відрізняючих ознак пропонованого винаходу,

є те, що вдалося створити нову конструкцію парти, яка дає можливість використовувати її школярами, дітьми дошкільного віку, а також дорослими людьми – учнями середніх і вищих закладів у аудиторіях і домашніх умовах та в інших закладах, де застосовується розумова праця.

Особливістю конструкції є те, що вона об'єднує її елементи і зв'язує їх для того, щоб вирішувати з успіхом завдання, поставлене у цьому передбачуваному винаході, а саме : створювати гігієнічні належні умови при навчанні і при деяких видах розумової праці, забезпечувати профілактику, лікування і укріплення здоров'я дітям шкільного і дошкільного віку, і дорослим людям при складній професійній роботі і стресових умовах життя. Це було досягнуто включенням в конструкцію парти фізичного стимулюючого пристрою – ногожного пружинного з'ємного безшумного педального механізму і рухомих навантажувачів м'язів пацієнта – підголівника і підплечових упорів – підлокітників, які надають можливість перетворення парти у шезлонг, що важливо для початку роботи працівників розумової праці. Пропонована парта передусім важлива тим, що з однієї сторони забезпечує підвищену функціональну активність на протязі робочого дня, а з іншої забезпечує якісний пасивний відпочинок в умовах фізичного масажу, її можна застосовувати також для фізичного навантаження сліпих дітей та лікування дітей, хворих на церебральний параліч (ДЦП).

Суть пропонованого пояснюється кресленням (рис. 1), де на фіг. 1 зображена парта, вигляд збоку; на фіг. 2 те ж саме, вигляд спереду; на фіг.3, те ж саме, вигляд зверху, на фіг. 4 – те ж саме, вигляд знизу; на фіг. 5 – те ж саме, в аксонометрії, збільшено; на фіг.6 – підтримувач голови ("підголівник"), вигляд збоку; на фіг.7 – підтримувач рук ("підручник"), вигляд збоку; на фіг.8 – те ж саме, з розривом, збільшено; на фіг.9 – спинка з відокремленими "підручниками", вигляд ззаду; на фіг.10 – те ж саме, вигляд збоку, з переміщенням "підручника" (пунктиром); на фіг.11 – стільниця, зі змінним нахилом робочої поверхні, вигляд збоку; на фіг.12 – педаль ногожного фізичного стимулювання, вигляд збоку; на фіг.13 – те ж саме, вигляд спереду; на фіг.14 – пружне сидіння і межі руху (пунктиром), вигляд збоку; на фіг.15 – фрагмент опори сидіння і спинки з масажними елементами – розріз по А-А (вигляд зверху) і розрізу А-А (вигляд збоку); на фіг.16 – деякі умови і приклади використання парти: а – вступ до праці – використання у якості шезлонгу; б – використанні парти в класі і аудиторії без стимуляції; в – там же

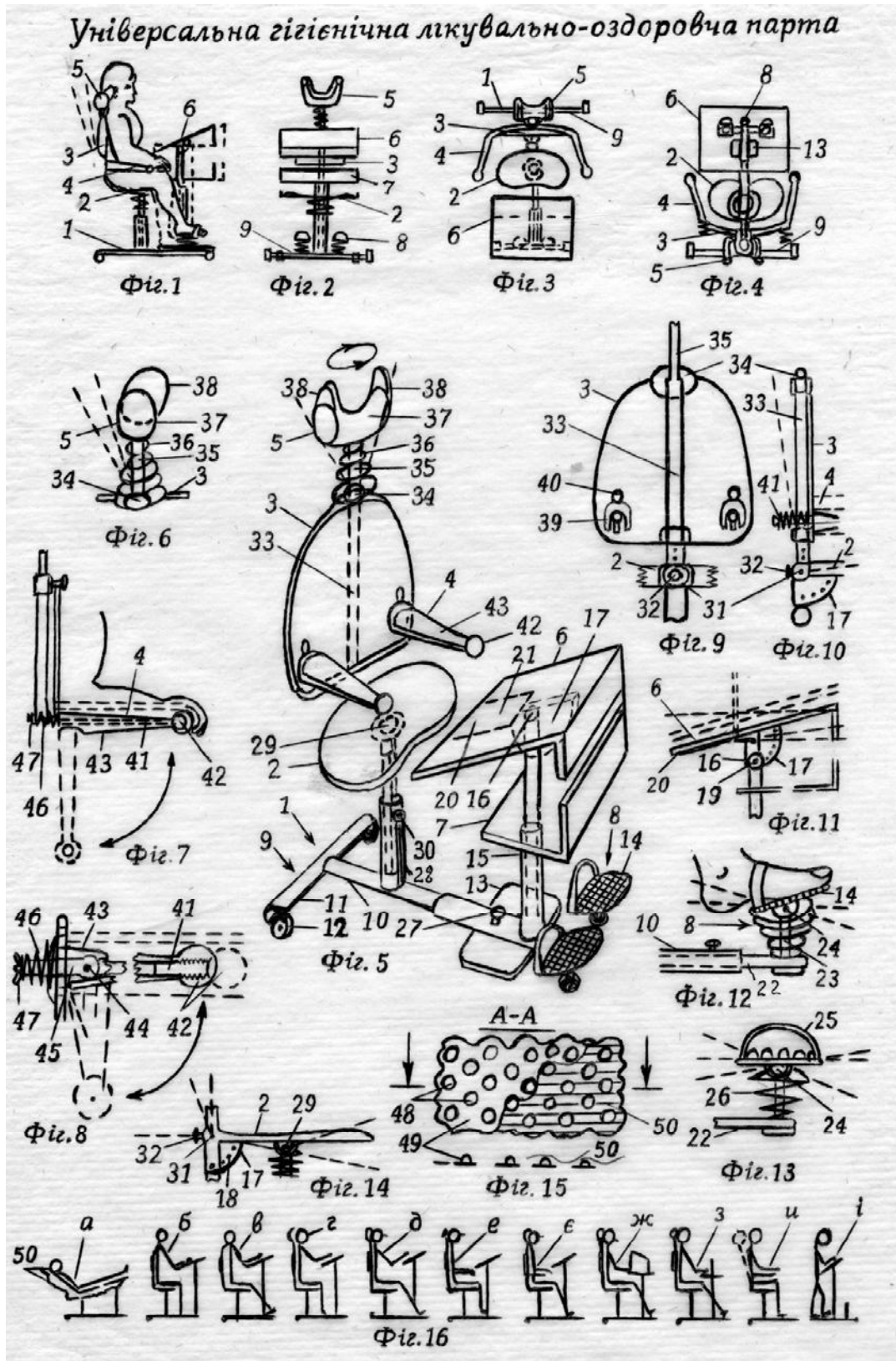


Рис. 1. Універсальна гігієнічна лікувально-оздоровча парта

з фізичною і ножною стимуляцією; г – те ж саме з використанням “підголівника” без стимуляції; д – те ж саме, з стимуляцією; е – те ж саме, при використанні “підрукників”, без стимуляції; є – те ж саме, при стимуляції руками і ногами; ж – те ж саме, при використанні комп’ютера (ПК); з – те ж саме, при використанні ноутбука; и – при використанні у якості стільця без спинки або зі спинкою, зі стимуляцією або без неї; і – використання стільниці у якості трибуни пюпітра, кульмана, або мольберта.

З метою навчання та ефективного виконання розумової праці, діти та дорослі користуються партию при послідовних конструктивних зв’язках складових елементів парти: а) при підготовці для праці; б) при заняттях у класах і аудиторіях без підголівника, підлокітників, ножного стимулятора, у вигляді учнівської парти; в) при тих же умовах, але з включенням ножного стимулятора; г) при використанні підголівника без застосування підлокітників і ножного стимулятора; д) при застосуванні підголівника і ножного стимулятора; е) при застосуванні тільки підголівника й підлокітників, у вигляді крісла; є) при застосуванні крісла з усіма з’ємними елементами; ж) при використанні комп’ютера (ПК) з наявністю усіх з’ємних елементів і без них; з) при застосуванні ноутбука без використання і з використанням усіх з’ємних елементів; и) використання у якості сидіння-стільця зі спинкою, або без неї, зі стимуляцією або без неї, при вилученні стільниці; і) використання лише стільниці у якості трибуни, кульмана і мольберта. Перераховані елементи виконані з’ємними і це дає можливість забезпечувати широкий аспект видів розумової праці з фізичною стимуляцією і без неї: успішно боротися з гіподинамією, що дуже важливо для дитячого організму. При цьому в умовах масажу контактну поверхню тіла пацієнтів забезпечено покриттям його спинки і сидіння, якими створюється можливість виконання таких фізичних вправ, як повороти і нахили голови в радіальних напрямках м’язів шиї, а також з навантаженням, яке задається пружиною підголівника і регулюються пацієнтом нагвинчуванням його на стрижень. Елементи парти мають засоби регулювання не тільки фізичного навантаження, але й установки виходячи із антропометричних параметрів пацієнта відносно зросту, та його об’ємів. Передбачена установка підлокітників за висотою й шириною сидіння, що важливо для коригування при сколіозі (фіг. 9-10).

Можливі обмежені рухи руками – статично і динамічно застосовуючи підлокітники для опору тіла, а також фізичні вправи ногами – переміщення

стоп ніг вперед і назад, вправо і вліво, оберти їх навколо опорних для педалей точок за амплітудою руху в межах, встановлених пружиною. Можливість руху тіла пацієнта при використанні парти забезпечено також тим, що її основні елементи, і навіть сидіння, встановлені з можливістю переміщення відносно одне одного в обмежених межах. Такі короткі вправи з фізичним навантаженням називають фізкультхвилинками в процесі розумової діяльності, що створює оптимальні умови для збереження робочого потенціалу, обмеження втомленості і забезпечення високої працездатності. Цей процес пояснюється не тільки тим, що працівник одержує можливість переключення на іншу роботу в часи таких фізкультхвилинок, що як відомо, значно підвищує працездатність. Позитивний вплив фізичних вправ в період розумової праці полягає і в тому, що вони збуджують нервові процеси і кору головного мозку через ретикулярну формацію мозку, і це припиняє початок створення в його корі гальмуючих процесів, що сприяє підтримці на оптимальному рівні працездатності. Важливо науково обґрунтовано застосувати такі фізкультхвилинки, щоб не переходити межу оптимальності у рівновазі збудження і гальмування нервових процесів у корі головного мозку. Особливо це важливо для дітей і підлітків, рухова активність для яких життєво необхідна, а гіподинамія шкідлива для здоров'я. Існує гостра проблема надання фізичного навантаження дітям, хворим на церебральний параліч (ДЦП), або сліпим. Включення можливості реалізації для цих дітей коригуючих фізичних вправ забезпечено тим, що засоби рухової активності у конструкції цієї парти значно розширені і піддаються регулюванню і за спрямованістю фізичної дії на м'язи тіла пацієнтів і за величиною фізичного навантаження в умовах симетричних та асиметричних рухів.

Ми можемо висунути припущення, що розумова діяльність, а саме процеси сприймання та запам'ятовування нового матеріалу більш ефективно протікають під час періодичного виконання малоінтенсивної роботи, але і при умові однакового сприймання матеріалу застосовані рухові режими повинні надати перевагу у придбанні додаткової рухової активності учнями, що позитивно буде впливати на їх функціональний стан.

Дослідження в напрямку вивчення процесів сприймання та запам'ятовування під впливом малоінтенсивної фізичної роботи [1; 2; 3; 4; 5], дозволяють поставити питання про ефективність застосування

подібного технічного засобу корекції функціонального стану молоді з обмеженими можливостями здоров'я, яким є запропонована нами універсальна гігієнічна лікувально-оздоровча парта.

Висновки.

1. Переваги універсальної гігієнічної лікувально-оздоровчої парти, як засобу підвищення рухової та розумової активності учнів та студентів, досягнуто за рахунок створення рухомих навантажувачів м'язів рук, ніг і шиї, та використання трансформованих з'ємних елементів з масажним покриттям.

2. Використання запропонованої універсальної гігієнічної лікувально-оздоровчої парти, на наш погляд, надасть можливість ширше задіяти проведення на уроках фізкультхвилинок, які сприяють підвищенню рухової та розумової активності учнів та студентів.

Використана література:

1. Булич Е. Г. Как повысить умственную работоспособность студента? / Булич Е. Г. – К. : Вища школа, 1989. – 30 с.
2. Вихляев Ю. М. “Корекція функціонального стану студентів технічними засобами”. / Вихляев Ю. М. – К. : НТУУ “КПІ”, 2006. – С. 79-94.
3. Гвоздецька С. В. Корекція показників пам'яті у дітей 6 років із затримкою фізичного розвитку засобами фізичного виховання / Гвоздецька С. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 7. – С. 31-33.
4. Методические рекомендации по профилактике умственного труда и утомления студентов / [Касаткин Н. А., Некрашевич А. И., Мудрик В. И., Петрушевский И. И.] – К. : КИСИ, 1983. – 26 с.
5. Сіренко Р. Р. Дуалізм фізичної і розумової діяльності в галузі фізичної культури та спорту / Сіренко Р. Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 239-241.
6. Патент SU № 177801, А47В 39/02, Парта для детей с физическими недостатками / Бюл. № 44, 1992.

ВИХЛЯЕВ Ю. Н. Методика использования универсальной гигиенической лечебно-оздоровительной парты как средства повышения двигательной и умственной активности учеников и студентов.

Рассмотрены аспекты применения универсальной гигиенической лечебно-оздоровительной парты, как средства повышения двигательной активности учеников и студентов, что достигнуто путем применения двигательных нагрузочателей мышц рук, ног и шеи, использования трансформируемых и съёмных элементов с массажным покрытием. Использование парты предоставляет возможность шире задействовать проведение физкультминутки, которые способствуют повышению двигательной и умственной активности учеников и студентов.

Ключевые слова: оздоровительная парта, применение, активность, двигательная, умственная.

YURIY VYKHILAEV. Methods of use the universal hygienic curative health-improving table as mean of increase the locomotorium and mental activity of school and university youth.

In the article reviews the questions of use the universal hygienic curative health-improving table as mean of increase the locomotorium and mental activity of school and university youth, that arrive by means of use the locomotorium loaders of muscles of arm, legs and neck, the questions of use the replaceable and transforming correction elements with massage surface. The use of the table lets possibility wide to use minutes of physical culture, witch promote to increase the locomotorium and mental activity of school and university youth.

Key words: health-improving table, use, activity, locomotorium, mental.

**Гаращенко Р. А., Мовчанюк Н. А.
Київський національний економічний університет**

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ФОРМУВАННІ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Актуальна проблема розвитку творчої особистості студента розглядається в статті. Розкривається важливість діяльності викладача іноземної мови у процесі формування мотивів до творчої діяльності майбутнього спеціаліста.

Ключові слова: творчість, творча особистість, соціально-психологічні передумови, комунікативна діяльність, мотивація, мотив.

Вивчення психологічних механізмів обдарованості, пошук талановитих дітей та молоді, створення найсприятливіших умов для їх розвитку становить одну з важливих проблем нашої країни. Творчий потенціал нації можна розглядати як один з видів природних невичерпних ресурсів

Формування творчої особистості – надзвичайно актуальна проблема сучасності. Творчість – складне і водночас комплексне явище, зумовлене різноманітними соціально-психологічними передумови. Вона є умовою становлення, самопізнання і розвитку особистості.

Мета дослідження полягає в розкритті ролі викладача іноземної мови у формуванні творчої особистості студентської молоді.

Завдання полягає у визначенні сутності понять “творчість”, “творча особистість”; аналізі праць відомих науковців щодо характеристики творчості; теоретичному обґрунтуванні важливості ролі викладача іноземної мови у формуванні творчої особистості студентської молоді.

В складних умовах, що постійно змінюються, найкраще орієнтується, приймає рішення, працює людина творча, гнучка, креативна, здатна до генерування і використання нових ідей і задумів, нових підходів, нових рішень. Тому незаперечним є формування творчої особистості ще в навчальному закладі. Вагому роль у цьому відіграє викладач.