

скаржаться на психосоматичні розлади здоров'я підтверджує негативний вплив зростаючих навчальних навантажень на стан їх здоров'я. Невід'ємною складовою загального розвитку особистості, ефективним засобом зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань та відновлення працездатності студентів є фізичне виховання [2, 3]. Фахівці фізичного виховання для профілактики перевтомлюваності від навчальних навантажень пропонують відвідування студентами занять фізичного виховання, спортивних секцій, гуртків тощо [3, 6]. Фізичне виховання студентів здійснюється у формі навчальних занять (теоретичні, практичні, контрольні), самостійної роботи студентів (за завданням викладача) та позааудиторних занять (оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я, спортивні змагання, ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи відновлення після навчального дня, супровідні вправи). Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг їх індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень [3, 9]. Вибір засобів фізичного виховання, спрямованих на профілактику психосоматичних захворювань у студентів визначається залежно від характеру їх захворювань [2, 3]. Так студентам, які скаржаться на захворювання невралгією, дискінезією (розлад координації рухів), болі у суглобах (міозити, бурсити, епіконділіти, тендовагініти, періартрити, легаментіти та ін.), корисно займатися, гімнастикою та спортивними іграми (настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, волейбол, гандбол), у процесі яких розвивається динамічна координація та спритність [2, 3]. Вправи з передачі та ловлі м'яча відновлюють функцію зору, доцільно грати з приспущеним м'ячем, що знижує вірогідність отримання травми й розвиває силу та гнучкість кисті. Для студентів, які скаржаться на отоларингологічні, стоматологічні та простудні захворювання верхніх дихальних шляхів і легенів, фізіологічно обґрунтованими профілюючими видами спорту є плавання та легка атлетика. Заняття плаванням і легкою атлетикою підвищують функціональні можливості організму, позитивно впливають на роботу респіраторної системи, є засобом загартування та профілактикою емфізематозних захворювань [2, 3]. Враховуючи велику кількість часу, який студенти проводять в аудиторіях перебуваючи у гіподинамічному стані, важливого значення набуває розвиток такої фізичної якості як витривалість, яка розвивається у процесі занять плаванням, лижною підготовкою, аеробікою та легкою атлетикою (біг на середні та довгі дистанції) [3].

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу спеціальної науково-методичної літератури дозволили зробити висновки, що основними причинами психосоматичних розладів здоров'я студентів (головний біль, порушення сну, запаморочення, розлади серцево-судинної та дихальної систем тощо) є морально-розумове перевтомлення, зумовлене навчальними перенавантаженнями та складністю протікання процесів адаптації протягом навчання. 2. Результати проведеного соціологічного опитування серед студентів I та II курсу педагогічного коледжу показали, що в середньому студенти II курсу скаржаться на психосоматичні розлади здоров'я (37 %) більше ніж студенти I курсу (33 %). Що підтверджує зростання протягом навчання негативного впливу навчальних навантажень на стан здоров'я студентів. 3. Одним з ефективних шляхів профілактики вказаних негативних явищ науковцями визначається залучення студентів до занять фізичним вихованням та фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Вибір засобів фізичного виховання, спрямованих на профілактику психосоматичних розладів здоров'я студентів визначається залежно від характеру їх захворювань, зокрема основними є спортивні ігри, плавання, легка атлетика, вправи для розвитку витривалості, загартування.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: Подальше дослідження полягає у визначенні ефективності застосування форм, методів та засобів фізичного виховання, спрямованих на профілактику психосоматичних розладів здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропов Ю. Ф. Психосоматичні розлади: [лекція] [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www/psyinst.ru/library.php?part=article&id=1125>.
2. Коломієць А.Ю. Фізичне виховання як засіб профілактики захворювань студентської молоді під час навчання / А.Ю. Коломієць, В.В. Золочевський // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали I Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції, (Харків, 10–12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Х.: ХДАФК, 2014. – 197 с. – Режим доступу: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.Konf_10_12_2014.pdf.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. / [С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін.]. – К. : Центр учбов. літерат., 2008. – 504 с.
4. Смулевич А.Б. Органніе невроты: клинический подход к анализу проблемы / А. Б. Смулевич, С. И. Раппопорт, А. А. Сыркин // Журн. неврол. и психіатр., 2002. – № 2. – С.15–22.6.
5. Levenson, James L. (2006). Essentials of Psychosomatic Medicine. American Psychiatric Press Inc. ISBN 978-1-58562-246-7.
6. Pasko, V., Kovalenko, N. (2014). Physical education as a base of healthy way of life. Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya : materialy I vseukrayinskoyi studentskoyi naukovoyi Internet-konferentsii, (Harkiv, 10–12 grudnya 2014 r.) [Electronic resource]. 197 s. - Access: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.Konf_10_12_2014.pdf.
7. Platonov, V. N. (2006). Sohranenie i ukreplenie zdorov'ya lyudey – prioretetnoe napravlenie sovremennogo zdavoohraneniya. Sportivnaya meditsina. 2. 3–14.
8. Wang, L., Myers, D., & Yanes, M. (2010). Creating student-centered learning experience through the assistance of high-end technology in physical education. Journal of Instructional Psychology, 37(4), 352-356.

УДК 378:373.3.091.12.011.3

Колосовська В.В.
Білоцерківський національний аграрний університет

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНИХ УМІНЬ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО

Стаття присвячена особливостям формування професійно орієнтованих умінь майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями у процесі педагогічної практики. Розглядаються шляхи реалізації даної проблеми в умовах вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації.

Ключові слова: професійно орієнтовані уміння, майбутні учителі початкових класів, спортивно-масова робота, учні, педагогічна практика.

Колосовская В.В. Формирование профессионально ориентированных умений у будущих учителей начальных классов к организации спортивно-массовой работы с учениками в процессе педагогической практики. Статья посвящена формированию профессионально ориентированных умений будущих учителей начальных классов к организации спортивно-массовой работы с учениками в процессе педагогической практики. В ней рассматриваются пути реализации данной проблемы в условиях высших учебных заведений I-II уровней аккредитации.

Ключевые слова: профессионально ориентированные умения, будущие учителя начальных классов, спортивно-массовая работа, ученики, педагогическая практика.

Kolosovska V.V. Development in future primary school teachers of professionally-oriented skills of organizing pupils' mass sports activities in the course of teaching practice. The article is devoted to development in future primary school teachers of professionally-oriented skills of organizing pupils' mass sports activities in the course of teaching practice. It studies the ways of developing such skills in 1-2 accreditation level higher education institutions and analyzes scientific research works on the role of teaching practice in the process of future primary school teacher training, peculiar features of developing in future primary school teachers professionally-oriented skills of organizing pupils' mass sports activities. Ways of developing in future primary school teachers professionally-oriented skills of organizing pupils' mass sports activities during teaching practice have been described. The article presents the forms, methods and ways significantly affecting development of structural, communicative and organizational skills necessary to organize mass sports activities. The following were the purposes of the teaching practice trial classes and lessons: developing in future teachers professionally-oriented skills of organizing and holding competitions, sports events, contests to facilitate the process of discovering primary school pupils' natural inclinations and abilities. The tasks set before the students teaching trial physical training and extracurricular classes were organizing mini-competitions. The summer teaching practice in health camps provided for the following purposes: developing the skills of planning mass sports activities, preparing event scenarios and competitions, selecting sports games, considering event themes, children's age and the environment. The students were supposed to provide a set of documents with methodological developments in arranging sports games, contests, quizzes, and preparing sporting events scenarios. At the same time there have been described ways of organizing independent and individual activities with the students.

Key words: professionally-oriented skills, future primary school teachers, mass sports activities, pupils, teaching practice.

Постановка проблеми. Зростання особистості професіонала не можливе без включення в активну практичну діяльність. Відомо, що на формування професійно орієнтованих умінь у майбутніх учителів початкових класів вагомо впливає виробнича педагогічна практика. Задля досягнення успіху у роботі зі студентами важливо приділяти увагу ефективному використанню різноманітних форм, методів та засобів, які допоможуть розкрити і реалізувати потенціал майбутнього вчителя. Проведення спортивно-масових заходів з учнями, зокрема, посилює розвиток практичних умінь та навичок, які є необхідними при організації навчально-виховного процесу в початковій школі. Аналіз науково-педагогічної літератури доводить, що дослідники у галузі теорії та методики професійної освіти приділяють велику увагу проблемі формування професійно орієнтованих умінь майбутніх учителів початкових класів у вищих навчальних закладах. Роль педагогічної практики у процесі підготовки майбутніх учителів початкових класів висвітлили у своїх працях Л.Я. Бірюк, Л.Е. Бекірова, С.І. Кара, А.П. Конох, В.Ю. Підгурська, Л.М. Романишина, Л.О. Хомич, О.В. Чепака та ін. Питання підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями у процесі педагогічної практики досліджували В.К. Валієва, А.Г. Граф, Б.А. Максимчук та ін.

Метою роботи є розглянути особливості формування професійно орієнтованих умінь майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями у процесі педагогічної практики в умовах вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації.

Основні завдання дослідження: Проаналізувати особливості формування професійно орієнтованих умінь майбутніх учителів початкових класів у процесі педагогічної практики в науково-педагогічній літературі. Розглянути шляхи формування професійно орієнтованих умінь майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями у процесі педагогічної практики.

У результаті аналізу науково-педагогічної літератури було з'ясовано, що для успішної реалізації професійних задач майбутні учителі повинні оволодіти уміннями, які визначаються специфікою діяльності. У даному випадку мова йде про організацію спортивно-масової роботи з учнями. Є.П. Алісієвіч зазначає, що формування умінь – кінцева, обов'язкова мета будь-якого навчання, оскільки цей компонент якнайкраще визначає підготовленість суб'єкта до здійснення абиякої діяльності [1, с. 33]. О.Г. Ярошенко вказує, що «майбутнім учителям бракує практичних умінь та навичок, і це проявляється у відсутності досвіду спілкування з учнівською аудиторією, в недосконалому умінь здійснювати на уроках зворотний зв'язок, переносити теоретичні знання у площину практичних дій індивідуалізації та диференціації навчання» [6, с. 9]. Е.Б. Качаліна наголошує, що однією з основних складових, з якими стикаються випускники педагогічних коледжів, є нездатність ефективно застосовувати на практиці отримані знання, уміння і навички [5, с. 47]. На думку В.К. Валієвої, при організації спортивно-масової роботи беззаперечно важливими є конструктивні уміння, які включають в себе: планування роботи з

урахуванням вікових фізіологічних і психологічних особливостей дітей та рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стану здоров'я; складання планів-конспектів заходів... підбір засобів і методів при проведенні фізичного виховання учнів, дотримання правил техніки безпеки проведення різних форм спортивно-масової роботи [2, с. 85].

Т. Волобуєва стверджує, що «комунікативні уміння педагога структурно можуть бути подані як взаємозалежні групи перцептивних умінь, зокрема умінь спілкування і педагогічної техніки» [3, с. 23]. Б.М. Шиян звертає увагу на оволодіння майбутніми педагогами організаторськими вміннями, які «у процесі практики поступово досягають таких рівнів: репродуктивного, за якого особа діє за інструкцією або наслідує організаторські дії вчителя чи інших осіб; адаптивного, за якого студент пробує застосувати досвід організаторських дій у нових, але типових ситуаціях; моделюючого, за якого студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, які забезпечують виконання певних колективних завдань учнів або завдань окремих дітей; творчого, за якого студент проявляє достатню самостійність та ініціативу, організовуючи педагогічно доцільну діяльність учнів; уміє ставити мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності» [5, с. 210-211]. Проведений аналіз наукових праць доводить, що процес формування професійно орієнтованих умінь у майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з учнями у ході педагогічної практики має бути спрямованим на оволодіння студентами конструктивними, комунікативними та організаторськими вміннями. Розглянемо особливості формування вищезазначених умінь у процесі проходження виробничих педагогічних практик: «Пробні уроки та заняття» та «Літня педагогічна практика в оздоровчих таборих». Педагогічна практика «Пробні уроки та заняття» на 3 курсі передбачала реалізацію наступної мети: формування у майбутніх учителів професійно орієнтованих умінь і навичок щодо організації та проведення змагань, спортивних свят, конкурсів, які допомагатимуть розкривати природні нахили та здібності учнів початкових класів. Завдання, які надавалися студентам при проведенні пробних уроків з фізичної культури та позанавчальних занять, полягали в організації міні-змагань за наступною тематикою: «Веселі старты», «Маленькі козачата», «Старты надій», «Бігуни і стрибуни» тощо. При проведенні рухливих ігор увага студентів зверталася на добір ігор відповідно до теми, мети та завдань уроку; застосування ігор з урахуванням інтенсивності, використання інвентаря, особливостей організації колективу; послідовності роз'яснення завдання; керівництво процесом гри. Для забезпечення належної організації дітей та дотримання основних методичних вимог при проведенні ігор з учнями початкових класів нами було запропоновано розроблений авторський збірник «Сценарії спортивних змагань для організації позакласної спортивно-масової роботи з учнями початкових класів». У змісті представлені сценарії змагань «Юні баскетболісти», спортивних свят «У країні знань» та «Новорічні старты на призи від Діда Мороза», які включають в себе естафети та рухливі ігри. Використання ігор спрямоване на вирішення основних завдань фізичної культури в початковій школі: закріплення елементів техніки гри у баскетбол; сприяння поліпшенню фізичної підготовленості; популяризація ігрових видів спорту; виховання бажання щодо ведення здорового способу життя.

Самостійна робота при підготовці до проведення ігор та змагань полягала у здійсненні пошуку інформації в мережі Інтернету. Так, на сайті <http://www.nbuv.gov.ua> – студенти знаходять інформацію про методичні особливості проведення естафет із дітьми шкільного віку; на сайті <http://www.slideshare.net> – методичні рекомендації з організації рухливих ігор; на сайті <http://eprints.zu.edu.ua> – особливості проведення шкільних спортивно-масових свят; www.vchitelka.com.ua – сценарії свят, конкурсів, змагань. «Літня педагогічна практика в оздоровчих таборих» передбачала реалізацію наступної мети: формування вмінь планувати спортивно-масову роботу, самостійно розробляти сценарії свят і змагань, добирати рухливі ігри, враховуючи тематику заходів, вік дітей та умови проведення. Завданням для студентів було оформлення пакету документації з методичними розробками щодо організації рухливих ігор, конкурсів, вікторин і сценаріїв спортивних свят. Для самостійної роботи у літньому оздоровчому таборі ми рекомендували звернутися до пошуку інформації в мережі Інтернету. Так, на сайті **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** студенти знаходять інформацію про особливості планування спортивно-масової роботи у літньому оздоровчому таборі; на сайті <http://scenarii.ru/scenario/index1.php?raz> – сценарії спортивно-масових свят; на сайті <http://vesnuchki.ucoz.ru/load/4-1-0-21> – сценарій спортивного свята «Мала Олімпіада»; на сайті **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** – сценарій свята «Спортивна сім'я»; на сайті <http://www.konspekt.org/prazdniki/.../6222-scenarij-sportivnogo-razluchnye.html> – сценарій спортивного свята «Нерозлучні друзі – дорослі і діти»; на сайті http://tananko-n.narod.ru/...prazdnikov/o_sport_ti_mir – сценарій спортивного свята «О спорт, ти світ».

Використовуючи матеріали авторського збірника «Сценарії спортивних змагань та конкурсів для організації активного відпочинку дітей молодшого шкільного віку у літньому оздоровчому таборі», ми намагалися зорієнтувати студентів у плануванні спортивно-масової роботи в літніх оздоровчих таборих, ознайомити зі структурою заходів, іграми та естафетами при організації дозвілля. У змісті збірника представлені сценарії змагань, присвячених «Відкриттю табірної зміни», «Дню металініка» та «Дню стрибуна». При розробці сценаріїв спортивних свят та змагань зверталася увага на те, що організація активного відпочинку у літніх оздоровчих таборих потребує масового залучення дітей до участі в оздоровчих та спортивно-масових заходах. Також підготовка проведення свят і змагань потребує творчого підходу. Кожний захід необхідно урізноманітнювати цікавими іграми та способами їх організації. Індивідуальна робота зі студентами при проходженні виробничої педагогічної практики полягала у проведенні консультацій, на яких надавалися поради щодо складання планів-конспектів уроків з фізичної культури та виховних годин для учнів початкових класів; складання планів роботи гуртків та спортивно-масових заходів; оформлення необхідної документації для «Літньої педагогічної практики в оздоровчих таборих»; особливостей проведення спортивно-масових заходів у позанавчальній та позашкільній роботі з учнями початкових класів.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури показує, що у формуванні професійно орієнтованих умінь майбутніх учителів початкових класів значну роль відіграє педагогічна практика. У процесі виробничих педагогічних практик – «Пробні уроки та заняття» і «Літня педагогічна практика в оздоровчих таборих» – відбувається формування конструктивних, комунікативних та організаторських умінь, необхідних при організації спортивно-масової роботи. Організація самостійної та індивідуальної роботи зі студентами є важливою складовою підготовки майбутніх учителів початкових класів до майбутньої професійної

діяльності та розвитку творчої ініціативи.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. З метою підвищення ефективності самостійної роботи студентів при проходженні педагогічної практики необхідно розглянути питання удосконалення навчально-методичного забезпечення майбутніх учителів при організації спортивно-масової роботи з учнями початкових класів

ЛІТЕРАТУРА

1. Alysyevykh E.P. Proektnoi umeniya kak odyn yz vazhneishykh komponentov professyonalnoi podgotovky studentov / E.P. Alysyevykh // Srednee professyonalnoe obrazovanye. – 2009. – № 1. – С. 33-35.
2. Volobueva T. Onovlennia zmistu profesiinoi kompetentnosti pedahohichnykh kadriv / T. Volobueva // Ridna shkola. – 2006. – № 3. – С. 21 - 23.
3. Kachalyna E.V. Pedahohycheskye uslovya formyrovanyia professyonalnoi pozytsyy u studentov pedahohycheskoho kolledzha / E.V. Kachalyna // Srednee professyonalnoe obrazovanye. – 2009. – № 3. – С. 47-49.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – [частина 2]. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
5. Ярошенко О. Г. Як удосконалити методичну підготовку майбутнього вчителя ? / О. Г. Ярошенко // Освіта. – 2003. – № 1. – С. 9.

УДК 37.015.3:613.73:796.012:007

Коротков В.П.

Чернігівський національний технологічний університет

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ 3D-ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Приведені результати емпіричних досліджень впливу системної зовнішньої тривимірної релаксації на стан людини. У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності 90,1% студентів технологічного університету досягли високого та середнього рівнів сформованості.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, напруження, системна тривимірна релаксація, самопочуття, активність, настрої.

Коротков В.П. Анализ эффективности формирования 3D-здоровьесберегающей компетентности будущих специалистов. *Приведены результаты эмпирических исследований влияния системной внешней трёхмерной релаксации на состояние человека. В процессе формирования здоровьесберегающей компетентности 90,1% студентов технологического университета достигли высокого и среднего уровней сформованности.*

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, напряжение, системная трёхмерная релаксация, самочувствие, активность, настроение.

Korotkov V.P. Future specialists 3D health saving competence development efficiency analysis. *It is shown using in the training process of the subsystem creation of self-governing by man, which are intended for the release of tension and over tension in peoples body have been discovered in work. Indicated are the empiric studies results of systemic external three-dimensional relaxation (SETDR) influence on human wellbeing. During the health saving competence development process 90,1% of the students at the University of Technology have reached high and middle organization levels. Research objective: express-education experimental validation of 272 students at Chernihiv National University of Technology (CNUT) aged 17-21 while using SETDR and organization level analysis of primary health saving competence. Study primary objectives were in the study results analysis concerning primary health saving competence organization (PHSC) of a student required for professional functions fulfilment by future specialists. During the experiment a transformational process appears when a certain person immerses into a modern systemic 3D relaxing environment influenced by endogenous health forming, health saving and improving factors. Most of the education time at the study is spent on learning the theoretical data concerning SETDR. To evaluate PHSC the separate questionnaire was worked out with 2 scales and space for feedback. The students from the groups PR-131, PR-132 at the Faculty of Law (FL) achieved the best result with their wellbeing improved after conducting SETDR: total points and those characterizing wellbeing, activity and mood increased by 20,2%, 12,9%, 23,4% and 2,6% accordingly. The table indicated contains data processing results received by questioning the groups at the FL (N=32) with diagrams for 7 faculties showing the results of self-assessment by the students about their functional wellbeing.*

Key words: health saving competence, intensesness, systemic three-dimensional relaxation, wellbeing, activity, mood.

Постановка проблеми. В останній час вченими відзначається погіршення фізичного розвитку та зниження стану здоров'я студентської молоді. Це стосується майбутніх фахівців у вищій школі: економістів, юристів, працівників соціально роботи, програмістів, менеджерів і т.д. Впровадження кредитно-модульної системи навчання, системна зміна навчальних планів та програм приводять до ускладнення та надлишкової інтенсифікації учбової діяльності. Сьогодні вимагає від студентів звернути головну увагу на самостійну роботу щодо засвоєння нових учбових потоків, а також таких інноваційних технологій, що призначені вирішити складні проблеми. Маються на увазі засоби ендогенних технологій системного аспекту, що збільшують енергетику організму для підвищення активності студентства, дають більш стійкі результати ніж екзогенні та спрямовані на навчання керувати власним станом. Але придбання нових якостей, що підвищують енергію, активність, самопочуття, настрої, є фактично розвитком власної здоров'язбережувальної компетентності. У роботі [2] показано, що системна зовнішня тривимірна релаксація (СЗТР), яка є знаряддям новітньої 3D-здоров'язбережувальної технології, знімає надлишкові фізичні, емоційні, нервові та інші напруження, організує відпочинок мозку і т.д. Пояснюємо: 3D (від англ. №-