

^2ил*с«

Сборник
Литературов

**XII (XII) Международная научно-
практическая конференция**

и

**НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПОИСКА НАУЧНЫХ ИДЕЙ**

Мамедова Севиндж Исмаил Противопоставление интеллигенции простым людям в рассказе И.С. Шмелева «Волчий пережат»..... 37

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ (ИЗ ОБЛАСТЕЙ ЗНАНИЙ) (40

Ворисвнко Денис Володимирович Як не втратити матеріальність в ході залучення віртуальних технологій при професійній підготовці інженера-дизайнера..... 40

Зотова Александра Валентиновна Формирование и развитие учебно-информационных умений ШКОЛЬНИКОВ на уроках химии .. 42

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ 49

Ефремова Анжел Іля Яковлівна, Кочет нова Тетяна Миколаївна Вплив фізичної культури на здоров'я та працездатність студентів вищих навчальних закладів..... 49

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ 51

Клибан/всьна Тетяна Миколаївна Психологічне особливе п'розумово-творче студентів..... 51

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ; ПСИХОЛОГИЯ ^СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ 55

Соцька Ірина Вікторівна Використання активних технологій соціально-психологічного тренінгу у формуванні готовності молодих вчителів до вирішення професійних задач..... 55

Новые технологии поиска научных идей:
материалы ХП (БП) Международной научно-практической конференции по философским, филологическим, юридическим педагогическим, экономическим, психологическим, социологическим и политическим наукам
(г. Горловка, 25-26 декабря 2014 г.)

Подписано в печать 26.12.2014
Формат 60x84 - «. Бумага офсетная. Печать на дубликаторе.\
Гарнитура Тайме. Усл. печ. л. 3,8. Уч.-изд л. 3,4.
Тираж 100 экз.

Издательство: ФЛП Паитюх Ю.Ф.
Адрес: г. Горловка, ул. Волкова, 15/3
Свидетельство ДК № 4304 выдано 12.04.2012

формування у студентів переконаності у необхідності регулярних занять фізичною культурою.

Специфічною основою змісту фізичної культури є оптимальна рухова активність людини, як фактор у підготовці до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається у рівні розвитку її фізичних сил, рухових умінь і навичок та рівні здоров'я. За допомогою специфічних засобів і методів фізична культура розкриває потенціал людини,

Фізичне виховання у ВНЗ здійснюється у різноманітних формах, які взаємопов'язані і є єдиним процесом. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у ВНЗ. Окрім здійснення фізичного розвитку студентів, на навчальних заняттях здійснюються виховання необхідності в самостійних заняттях фізичними вправами. Адаптація занять сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, прискорюють процес вивчення організму, сприяють підтримці здоров'я та гарного самопочуття та швидкого одужання. В сукупності з навчальним процесом вони забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. До того ж фізкультурно-спортивна діяльність є одним з ефективних механізмів злиття суспільних і особистих інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб, завдяки чому відбувається розвиток фізичної і духовної сфери особистості.

Фізкультурна діяльність має матеріальні і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура не тільки впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людях. З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є у головній мірі, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивний інвентар, майданчики, зали та ін.). З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, тощо.

Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Література:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учеб. для студентов вузов / Под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, 2001. - 447 с.

2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура» / [Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.-287 с.

3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. - М.: Медицина. 1987 - 114 с.

Общая психология, история психологии

**Психологічні особливості психологів у виступах студентів
Клибашевська Тетяна Миколаївна
кандидат психологічних наук, Вінницький національний аграрний
університет**

Працездатність студентів визначається їх стійкістю до різних видів втом: фізичної, розумової, динамічної, загальної, часткової [1].

Розумова працездатність характеризується тривалістю виконання праць, ушкодженням засвоєного матеріалу. Вона залежить від швидкості розумової діяльності, переключення, розподілу, концентрації та стійкості уваги, а також загальної витривалості.

Розумова працездатність має динамічний характер і змінюється протягом робочого дня [1; 3]. Динаміка розвитку втом при фізичній та розумовій роботі принципових розбіжностей не має [2].

Втом є нормальним психологічним станом, який виникає при тривалій роботі, в результаті чого стає складно підтримувати потрібну інтенсивність та якість роботи [3]. Вона відбувається перебудову регуляторних функцій від оптимального режиму праць до екстремального для підтримки працездатності на певному рівні.

Найчастіше визначають втому як «тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого навантаження» чи «тимчасове зменшення функціональних можливостей організму (фізіологічної системи, органа), що викликає інтенсивною або тривалою роботою і виявляється у зниженні працездатності» [7, с. 20].

Розумова втом як процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані студентів в результаті напруженої або тривалої роботи характеризується як суб'єктивними, так і об'єктивними показниками [5].

Суб'єктивною ознакою втоми є відчуття стомленості. Стомленість знаходить своє вираження у відчутті виснаження, неспокійності й відволікання уваги, порушення моторної сфери, погіршення функціонування пам'яті та мислення, послаблення самоконтролю. В основі будь-якого суб'єктивного переживання або відчуття лежать об'єктивні матеріальні процеси, які відбуваються в нервових клітинах [8], тобто процеси [-альмування в працюючих коркових центрах.

Об'єктивні індикатори розумової втоми відображаються на ефективності виконуваної роботи, зростає в серцево-судинній, рецепторній та інших фізіологічних системах організму [3]. **Помічаються** зміни у функціональному стані тих систем і органів, які беруть участь у роботі. Мають місце гуморальні зміни, зрушення в цен-тральній нервовій системі.

Ми повинні згодні з М.С.Корольчуком [5] в тому, що втом - це явище нормальне, а яскраво вираженим негативним

реакція па виконання роботи і при адекватній величині значущі не відбувається негативно на ефективності діяльності і стані здоров'я. Навпаки, явище втоми за умови достатнього часу для відпочинку і відновлення сил приводить до підвищення працездатності за механізмом адаптації.

Початок розумової втоми студента проявляється у вимикненні збудження нервової системи [1]. Студента починають реагувати однаково як на дуже суттєві для них події, так і на зовсім малозначущі. При цьому робота з помірними і максимальними зусиллями виконується без істотних змін. При більшій ступені розумової втоми спостерігається слабке реагування на важливі події в житті та значні реакції на малозначущі явища. При виконанні завдань збільшується кількість помилок, які вимагають незначних або максимальних м'язових зусиль. Далі спостерігаються переважно і хронічна втома, при яких студенти реагують позитивно на ті події, впливи, які при звичайному стажі не викликають у них негативного відношення і навпаки.

В стаж маловираженої і помірної втоми розумова діяльність можлива, оскільки вона підвищує тренувальну функцію і лише продовжується протягом третини робочого часу. При сильно вираженій втомі працездатність знижується, фізіологічна праця роботи підвищується, а відновлювальні процеси можуть бути недостатніми, в зв'язку з чим несприятливі зрушення в організмі накопуються. Якщо ці зрушення не проходять, то розвивається хронічна втома [6].

Напружена розумова робота студента супроводжується зморою активності внутрішніх органів — посилюється дихання і серцева діяльність, підвищується артеріальний тиск, гальмуються функції органів травлення.

Сучасним студентам важко справлятися з великим потоком інформації. Для більшості з них навчальна діяльність пов'язана зі значним зниженням фізичного навантаження та зростанням нервово-емоційної напруги в умовах інтенсифікації й оптимізації процесу, що призводить до передчасної втоми і втрати працездатності.

Важливим аспектом оптимізації навчального процесу студента є, на нашу думку, врахування ознак втоми, що виникають у них під час навчання. У дослідженні взяли участь 129 студентів ВНУ факультету менеджменту 2 та 3 курсів денної форми навчання. Студентам була запропонована анкета з вказаними ознаками втоми за 7-бальною шкалою вираження

Зважаючи на наявність вогнищ втомленості у середній кількості вказаних студентами та студентками ВНУ ознак втоми (табл. 1), отримавши результати щодо щоденного розподілення цього показника в табл. 2 подат з урахуванням спеціальності.

Таблиця 1

Кількість ознак втоми, що виникають у студента ВНУ під час навчання

	n	Кількість 11. у вказаних ознак втоми							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Жінки	83	4%	34%	24%	22%	8%	4%	2%	2%
Чоловіки	46	10%	45%	21%	16%	3%	3%	3%	2%
Вся вибірка	129	6%	28%	33%	20%	6%	4%	4%	2%

Таблиця 2

Щоденне розподілення ознак втоми, які виникають у студентів ВНУ під час навчання

Ознаки втоми	Жінки (n = 83)	Чоловіки (n = 46)	Вся вибірка (n = 129)
Попраження самопочуття	25%	7%	19%
Зниження працездатності	29%	40%	32%
Попраження уваги	40%	29%	36%
Нервові напруження	30%	26%	29%
Підвищення дратівливості	27%	21%	25%
Неприємний настрій	34%	22%	30%
Байдужість	28%	22%	26%
Інші ознаки	8%	7%	7%
Жодні ознаки	5%	10%	7%

Отримавши результати дослідження, що студентки схильні називати більшу кількість ознак втоми, які у них викликає навчання у вузі. Характерною ознакою особливості можна вважати те, що жінки як ознаку втоми набагато частіше вказують на прапшення самопочуття, а чоловіки, близький за змістом до нього показник, - зниження працездатності. До речі, це єдиний показник, який чоловіки назвали більше за жінок.

Виявилось, що в цьому у студента ВНУ під час навчання виникає приблизно однакова кількість різних ознак втоми (25-30%): зниження працездатності, прапшення уваги, нервові напруження, підвищення дратівливості, неспокійний настрій, байдужість. І тільки трохи менше, завдяки вищезгаданій особливості, було вказано прапшення самопочуття (19%). Цікаво, що за даними досліджень О.М. Кокуна [4, с. 151], на зниження уваги поскаржилась майже така сама кількість студента, як і за результатами наших досліджень, - 35%.

Таким чином, відносно до отриманих даних, більшість частин студентів притаманна спеціальність працездатності. Студентки в середньому вказують більшу кількість ознак втоми, які у них викликає навчання у вузі, та мають певні особливості порівняно з чоловіками за якимсь розподіленням ознак втоми.

Література:

1. Бодров В.А. Професійна втома: феномен «і-»™

мыс прикладные проблемы М.: Изв-во '(Институт психологии РАН», 2009 - 560 с.

2. Егорова А.С., Загредский В.П. Психофизиология умственного труда. - Л.: Наука, 1973 - 110 с.

3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005-412с.

4. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Монографія. - К.: Мшешум, 2004. — 265 с.

5. Корольчук М.С. Психологія діяльності / Штруктурний для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Ельга, Нжа-Центр, 2003. - 400 с.

6. Крушельницька Я.В. Фізіологія психолога праці: Навч. посібник - КНЕУ, 2000. - 232с.

7. Леонова А.Б. Психодіагностика функціональних состояний человека. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с.

К. Ухтомский А.А. Избранные труды. - М.: Директ-Медиа, 2008.- 804 с.

л

Социальная психология; психология социальной работы

Використання активних технологій соціально-психологічного тренінгу у формуванні готовності молодих учителів до вирішення професійних задач
Софія Філі В'ячор'ти
адресатка Київського інституту соціальної та політичної психології НАПН України, практичний психолог Херсонського академічного ліцею імені О.В. Мпучкова Херсонської області при Херсонському державному університеті, м. Херсон, Україна

Сучасне суспільство досить динамічне. В умовах значних соціально-економічних та інформаційно-технологічних змін, що відбуваються в нашій країні сьогодні, проблема адаптації особи стоїть на першому плані. Змінюється не тільки економічна ситуація, а й цінності, пріоритети, мотиви на основі яких люди будують свої стосунки. Постійно зростають соціальні вимоги до професійної діяльності. Зокрема до вчителя та до школи. Професія педагога ускладнюється, а саме результатом роботи вчителя виступає найвища якість - зростаюча особистість з усією внутрішньою свідомістю, моральними проявами. Отже, особливого значення в останні десятиліття набув соціально-психологічний аспект адаптації. Особливо суттєво це для діяльності освітніх організацій, які теж повинні швидко реагувати на соціальні зміни, що відбуваються у суспільстві, вносити необхідні корективи в зміст навчання, знаходити нові форми взаємодії, ефективно працюють з молодим поколінням, які є більш відкритими і мобільними щодо змін, у порівнянні з дорослими. Як проблему, можна вважати скорочення кількості саме молодих вчителів з кожним роком та значну кількість кадрів саме серед категорії вчителів.

Актуальність теми зумовлена потребою держави в кваліфікованих молодих спеціалістах. Проте, з іншого боку, спостерігається достатньо велика кількість кадрів серед молодих вчителів. Так майже 30% молодих педагогів залишає місце роботи вже в перший рік своєї педагогічної діяльності. Тому, особливо актуальною є проблема молодих вчителів та входження у нове професійне середовище. За таких умов, особливого значення набувають роботи пов'язані з адаптацією молодого спеціаліста до умов роботи в школі.

Важливо зауважити, що більшість сучасних наукових досліджень пов'язані з кількісним вивченням особливостей адаптації молодих вчителів (шеструментарним дослідженням яких є спостереження, анкетування, тестування), в той час, як майже всієї роботи як такого характеру. Тому, у своїй роботі ми не мали наміру і не ставили спеціальних завдань щодо кількісного дослідження, це певною мірою вже зроблено шшими авторами. Отже, особливим аспектом нашого дослідження є застосування якісних методів збору та аналізу інформації для вирішення дослідницьких завдань емпіричного пошуку в умовах соціально-психологічної адаптації молодого вчителя.